



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**ЗМЕИНЫЙ
ВИРУС**

Стр. **5**

**22 ЯЙЦА
НА ЗАВТРАК**



Стр. **6**

**ЖАЛУЙТЕСЬ
НА ЗДОРОВЬЕ!**

Стр. **8**

**НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ
ВУНДЕРКИНДА!**

Стр. **9**

УКРОШЕНИЕ

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

9

(75)

1999 год

61-230



БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ
ЛОПУХ**

**РЯБИНА
ЧЕРНОПЛОДНАЯ**

**НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ
ВУНДЕРКИНДА!**

Стр. **9**

**УКРОЩЕНИЕ
МИГРЕНИ**



Стр. **10**

**КОРОЛЕВСКАЯ
СТАТЬ**

Стр. **11**

КОНКУРС ДД



**ПОЛЕЗНО
ВАМ**
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ
ЛОПУХ**

**РЯБИНА
ЧЕРНОПЛОДНАЯ**

АТЕРОСКЛЕРОЗ

**В АПТЕЧКЕ
ПУСТО,
ПОМОЖЕТ
КАПУСТА**

**ЗДОРОВЬЕ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ
(продолжение)**

**ПИЩА,
ВОЗДУХ И ВОДА
(окончание)**

**ФОРМУЛА
ОБАЯНИЯ**

Стр. **14**



ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, НО ЗДОРОВЕЕ

Потребовала Ассоциация британских медиков законодательно запретить использование силикона для увеличения женского бюста. Недавние исследования Оксфордских медиков показали: имплантация изделий из силикона способствует активизации раковых клеток и на 30 процентов повышает риск заболевания раком груди у женщин.

ЧУ! ЧУДЕСА!

Не ленись - да услышишь! Профессор Эллен Алессо из университета в Майами (США) обследовала 26 человек с ослабленным слухом. Они регулярно занимались физическими упражнениями в течение получаса по 2-3 раза в неделю и уже через пару месяцев стали в два раза лучше слышать даже слабые звуки. Врачи объясняют это усилением циркуляции крови в среднем ухе, состояние мембраны которого определяет степень слуха человека.

ПОЛЕЗНО И ДОСТУПНО

Лечебное косметическое средство, которое есть у всех, - это картофель. Если вы обожглись, возьмите сырую картофелину, обмойте, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. На салфетку из марли или кусочек чистой белой тряпочки положите толстый слой натертого картофеля и приложите к обожженному месту на 40-60 минут. Если воспаление проходит не сразу, повторите процедуру несколько раз в течение дня.

Если ваши руки обветрены, шелушатся или сильно покраснели от мороза, подержите их несколько минут в очень теплой, почти горячей воде, слитой из-под вареного картофеля, а потом в холодной. Ванночки делайте несколько раз, попеременно по 10-15 минут.

Чтобы руки у вас были белыми, натрите

С ЖЕНОЙ, ЧТО ЛИ, ПОДРАТЬСЯ?

Как мы ошибаемся, полагая, что семейные ссоры и перебранки - вещь обычная, безвредная, что-то вроде очистки организма от излишней энергии. А ведь именно они чрезвычайно отрицательно воздействуют на иммунную систему. Это касается и таких супружеских пар, которые счастливо живут в браке в течение десятилетий.

К такому выводу, информирует газета The Guardian, пришли британские специалисты, обследовав большую группу супружеских пар в возрасте 55 - 75 лет. В среднем они живут в браке 42 года. В результате исследований выяснилось: перебранки способствуют значительному повышению воспроизводства стрессовых гормонов. Поэтому, если ссоры происхо-

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ВТОРОГО РЕБЕНКА

Внаши дни супруги при планировании семьи исходят, как показывают опросы, из одного ребенка. Но еще остались и такие семьи, где намерены иметь двоих детей, и перед ними встает вопрос об оптимальном перерыве между рождениями. Многим хотелось бы, и об этом также свидетельствуют опросы, чтобы дети были близки по возрасту. Отмучиться один раз! Проще с одеждой, с учебниками.

Есть и другие причины. Например, то, что женщины все чаще откладывают рождение ребенка и если хотят иметь двоих детей, то приходится считаться и с тем, что детородный период ограничен и нужно успеть до момента, когда биологические часы перестанут идти. Но хорошо ли с медицинской и психологической точек зрения, если промежуток между рождениями будет коротким?

Для ответа на этот вопрос в США было проведено масштабное обследование, проанализировано более 173 тысяч рождений за последние 7 лет. Главным образом определялось, какой промежуток между рождениями оптимален для минимизации медицинских рисков. Обследование показало: лучший интервал между рождениями для предупреждения таких неприятных случаев, как малый вес, малые размеры ребенка, преждевременные роды и т.п. составляет 18-23 месяца. Более короткий промежуток повышает фактор риска в связи с тем, что организм матери не успевает восстановиться после родов.

Неблагоприятным фактором является и необходимость ухаживать за уже родившимся младенцем. Любые проблемы с младенцем вызывают у матери стрессы, которые отрица-



тельно влияют на развитие нового плода. Уже достоверно установлено, что дети, рожденные в период, когда у матери были эмоциональные переживания, более подвержены осложнениям в развитии организма. Это может объясняться недостаточным кровообращением в матке в период развития плода.

Когда разрыв между рождениями небольшой, родители вынужденно уделяют меньше внимания каждому ребенку в младенческом возрасте. Особенно страдают младшие. Темпы же развития ребенка, и физического, и умственного, наиболее высокие именно в младенчестве. Недостаток внимания в этот момент отражается на последующем развитии. Отмечено, что весьма положительно влияет на развитие младенцев принятый в восточных странах обычай носить матерями ребенка с собой, в специальной повязке на груди и даже на спине.

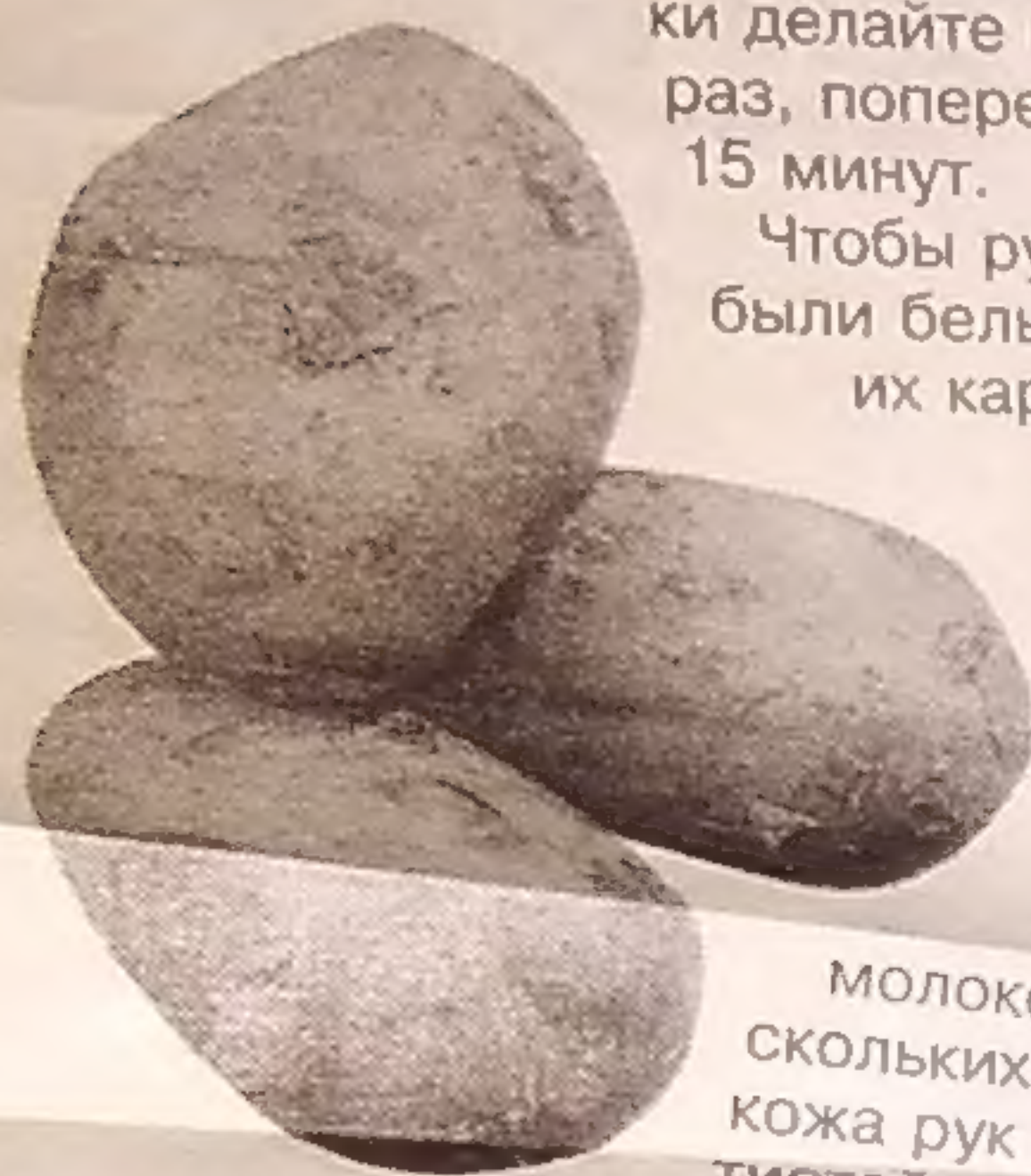


СВОЙ ПЕРЕВОДЧИК

Ичего только в нас нет! Ну, почти все. Только мы сами не знаем, как добром распорядиться. Особенно генами. Как-то не поддаются они управлению. Вот специалисты Университета Рокфеллера обнаружили ген, который решает, будем ли мы толстыми или худыми. Так называемый ген ОВ вырабатывает белок под названием лептин, который во время еды дает нам знать: «Я сыт». Однако это открытие оказалось недостаточным, чтобы объяснить, почему некоторые люди становятся толстыми, а другие - нет.

то 30 минут. Если воспаление не сразу, повторите процедуру несколько раз в течение дня.

Если ваши руки обветрены, шелушатся или сильно покраснели от мороза, подержите их несколько минут в очень теплой, почти горячей воде, слитой из-под вареного картофеля, а потом в холодной. Ванночки делайте несколько раз, попеременно по 10-15 минут.



Чтобы руки у вас были белыми, натрите их картофельным пюре, приготовленным на молоке. Излишки пюре снимите ватным тампоном, смоченным в молоке. После нескольких операций кожа рук станет бархатистой и белой.

А ЧТО СКАЖУТ ВАШИ ДЕТИ?

Вы хотите и есть, и худеть одновременно? Тогда знайте, что, пользуясь всякими сжигателями жира, вы неизбежно поглощаете пиколонат хрома. Chromium picolinate...

Как пишет "Журнал Американской медицинской ассоциации" (JAMA), пиколонат хрома обладает канцерогенным действием: люди, принимающие его, могут увеличить мышечную

массу и уменьшить количество жира в организме. Но исследователи из Университета штата Алабама под руководством доктора Карена Ватерхана в своих опытах доказали, что это вещество является сильным канцерогеном, стимулируя расщепление ДНК в клетках. Когда это происходит в сперматозоидах или яйцеклетках человеческого организма - к их злокачественности или гибели. Пиколонат хрома в организме взаимодействует с витамином С, образуя мощные побочные гидроксильные радикалы, повреждающие ДНК.

"Чтобы оценить подлинный мутагенный и канцерогенный потенциал пиколоната хрома при долговременном применении биологически активных добавок, необходимы тщательные исследования", - считает химик Джон Д. Винсент. Вывод, следующий из публикации журнала JAMA, прост: хотите похудеть - правильно питайтесь. Не стоит пытаться компенсировать прожорливость рекламируемыми препаратами.

специалисты, обследовав большую группу супружеских пар в возрасте 55 - 75 лет. В среднем они живут в браке 42 года. В результате исследований выяснилось: перебранки способствуют значительному повышению воспроизводства стрессовых гормонов. Поэтому, если ссоры происходят часто и на протяжении длительного времени, то это может привести к возникновению различных заболеваний, включая инфаркты, инсульты и рак.

Так что, в очередной раз хватаясь за скалку, помните об иммунной системе! Если это остановит, конечно...



Я НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖУ

Наиболее многочисленными и наиболее глубокими морщинами мы обязаны животворным солнечным лучам. В особенности ультрафиолетовым лучам типа А, которые не отфильтровывают защитный озоновый слой Земли, становящийся все тоньше и тоньше.

Солнечные лучи повреждают клеящее вещество кожи - коллаген: клетки перестают "прилипать" друг к другу. В общем, кожа гораздо быстрее теряет эластичность и растягивается, чем в процессе естественного старения или курения.

Поэтому, как советуют венгерские врачи, ни в коем случае не загорайте с 10 до 16 часов, когда солнечные лучи наиболее активны. А если уж очень хочется побыть на солнце - щедро намажьтесь специальным кремом для загара. Особую осторожность следует проявлять светлокожим блондинам с голубыми или зелеными глазами.

ЗДОРОВАЯ ДИЕТА

Специалисты в области питания утверждают: для стимуляции процесса сгорания жира в ежедневном рационе должны присутствовать следующие вещества.

Колин. Витамин группы В, активизирующий уничтожающие жир гормоны. Содержится в яйцах, цветной капусте, сое и мясе.

Таурин. Аминокислота, освобождающая способствующие переработке жира гормоны. Проблема заключается в том, что женские гормоны препятствуют образованию таурина, поэтому у женщин нередко наблюдается его недостаток. Богаты таурином раки, крабы, устрицы, а также мясо, например, птицы.

Витамин С. Активизирует использование накапливаемых

с жиром калорий. Содержится в свежих фруктах, например, киви, грейпфруте, лимоне и кислых сортах яблок.

Магний. Находится в жировых клетках и как бы взламывает их. Содержится в орехах, бобовых и необработанных злаках.

Карнитин. По кровеносным сосудам поставляет жир в клетки тела, где и сжигает его. Содержится в мясе (например, птицы) и в молочных продуктах (например, сыре). Чтобы организм вырабатывал

достаточное количество карнитина, необходимо железо (например, мясо птицы), колин и витамин С.

Метионин. Эта аминокислота является двигателем процесса уничтожения жира. Гормон адреналин, выводящий из брюшной полости жир, вырабатывается только с помощью метионина. Последний содержится в рыбе, мясе птицы, сыре, йогурте. Для выработки достаточного количества метионина требуется также и колин.

По материалам
"ЭКСТРА-ПРЕСС"

НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Сердечно поздравляем коллег из ЭКСТРА - ПРЕСС с пятилетием создания их информационного агентства! Желаем счастья, удачи, успехов!

ПЕРЕВОДЧИК

Ичего только в нас нет! Ну, почти все. Только мы сами не знаем, как добром распорядиться. Особенно генами. Как-то не поддаются они управлению. Вот специалисты Университета Рокфеллера обнаружили ген, который решает, будем ли мы толстыми или худыми. Так называемый ген ОВ вырабатывает белок под названием лептин, который во время еды дает нам знать: "Я сыт". Однако это открытие оказалось недостаточным для разработки "таблеток стройности", так как открытым остался вопрос: куда именно поступает сигнал в головном мозге? Но и этот секрет удалось разгадать.

Ученые нашли рецептор, на котором размещается белок лептин. Он расположен в двух частях головного мозга: в гипоталамусе, который среди прочего регулирует температуру тела и его вес, а также в plexus chorioidens, ответственном за обеспечение головного мозга веществами, находящимися в крови. Ученые считают: здесь-то и решается вопрос, постоянно ли мы набираем вес или в нас сознательно срабатывает чувство насыщения.

Открытие рецептора оказалось очень важным потому, что вскоре выяснилось: причиной склонности к полноте является не недостаток лептина, так как у толстяков его нередко бывает больше, чем у худых людей. Дело в том, что толстяки оказывают ему "сопротивление". То есть лептин поступает в головной мозг, который отказывается принимать это сообщение.

Медики считают, что "виновен" в этом рецептор. И надеются, что в скором времени удастся создать препарат, который будет выступать как "переводчик".

ГИМНАСТИКА, КОТОРАЯ ТВОРИТ ЧУДЕСА

«Мы, группа пенсионеров, инвалидов I и II группы, около полугода занимаемся стрельниковской дыхательной гимнастикой в Центре социального обслуживания населения ассистента А. Н. Стрельниковой доктора Михаила Николаевича Щетинина. За эти месяцы все мы получили значительное улучшение своего самочувствия. Отступили многие болезни, которыми мы мучились много лет. Среди нас есть люди очень преклонного возраста. С помощью этой удивительной гимнастики они забыли о своем возрасте. Занятия проводятся бесплатно, и многим жителям не только нашего района, уставшим от бесполезного хождения по врачевым кабинетам в поликлиниках, безусловно, полезно было бы знать об этой гимнастике, а то и осваивать упражнения... Она может быть как лечебной, так и профилактической».

Это слова из письма в редакцию. Я охотно поддержала авторов, так как сама занималась ею в свое время и ощутила на себе ее благотворное влияние.

Родоначальницей уникальной системы дыхания является Александра Северовна Стрельникова, бывшая педагог-вокалист Новосибирской филармонии. Однажды к ней в руки попала книжка, где описывались уроки Полины Виардо. Главное, что поразило Александру Северовну: великая певица говорила о вдохе. Вдохе, который приводит человека в экстаз, который позволяет ему достичь такого психоэмоционального состояния, при котором раскрываются его творческие возможности, в данном случае вокальные.

А. С. Стрельникова задалась целью раскрыть этот секрет, и ей это удалось. Короткие, резкие, грубые вдохи. Восемь-десять раз... Такое дыхание помогает не только вернуть утраченный голос, но и справиться с приступами удушья, прежде всего болезненным бронхиальной астмой. Дело в том, что этот вдох идет на предельную глубину легких, в широкие нижние сегменты, и мгновенно заполняет их снизу доверху воздухом.

Так было положено начало новой оздоровительной системе.

Дочь А. С. Стрельниковой - Александра Николаевна продолжила ее дело. Будучи начинающей оперной певицей, с помощью этой гимнастики она смогла вернуть себе потерянный голос, а хорошо овладев этим методом, не только стала педагогом-вокалистом, но и продолжила лечебную деятельность матери. Работая в театрах имени Моссовета и Сатиры, она помогла многим актерам, столкнувшимся с той же проблемой. Испытали на себе чудодейственные свойства ее гимнастики многие певцы и драматические артисты: Людмила Касаткина, Ольга Воронец, Армен Джигарханян, Маргарита

Стрельниковская гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается в совокупности с движениями, сжимающими грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т. д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.

Врачам-оториноларингологам известны многочисленные случаи, когда носовое дыхание не восстанавливается и после операции на аденоидах. Путь для свободного носового дыхания рукой хирурга расчищен, а больной продолжает по-старому дышать через рот. Это происходит потому, что у больного уже создан комплекс порочных условно-рефлекторных связей с участием высших отделов центральной нервной системы. Требуются длительное время и упорная тренировка, чтобы восстановить нормальный навык дыхания через нос. И вот здесь дыхательная гимнастика Стрельниковой незаменима!

- Наша гимнастика помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным. За годы своей практики, - рассказывает М.Н. Щетинин, - я неоднократно был свидетелем хороших результатов у подростков, страдающих сколиозами. Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоп-

ВЫ НАМ ПИШЕТЕ...

Являюсь поклонницей «Домашнего доктора». Читаю его с удовольствием. Это наилучшая газета среди газет и журналов о здоровье.

Лена Касабян, Ереван

Здравствуйте! Мне 16 лет. Моя семья выписывает вашу газету уже три года. Я являюсь вашим постоянным читателем, и мне очень нравится ваша газета. У меня проблема - при простуде появляется на губах герпес, а когда он проходит, на его месте остается белое или красное пятно, в результате чего портится контур губ. Вы не подскажете, как с этим бороться?

Всего доброго, Селезнева Катя, Приморский край

ОТ РЕДАКЦИИ.

В последнее время в аптеках появился целый ряд эффективных препаратов, существенно снижающих воздействие вируса на организм (герпес - вирусное заболевание). Можно спросить мазь от герпеса у фармацевта, но советуем сначала обратиться к врачу-вирусологу, в крайнем случае терапевту, он вас сориентирует. И советуем не шутить с герпесом, некоторые его разновидности (см. стр. 5) весьма опасны.

Привет, «Домашний доктор»!

Пишет тебе Елена.

Совсем недавно я обнаружила эту интересную газету и жалею, что она мне не попала в руки раньше. Но теперь я всегда беру все номера «Домашнего доктора» в библиотеке.

Мне особенно нравятся в вашей газете статьи, посвященные каким-либо психологическим проблемам: неуверенность, закомплексованность человека и т. п.

В первую очередь в любом человеке нужно возродить или воспитать любовь к себе. От этого зависит и твое мироощущение и состояние души. Я хочу помочь всем, кому одиноко. Прочитав мое объявление, вы можете сказать: «Опять ничего не выйдет, потому что я неудачник, неудачница». Это не так. Пишите мне по адресу: 607220, г. Арзамас, ул. Мира, д. 19/6 - 72 (не забудьте прислать конверт с маркой и обратным адресом).

Счастливо, Лена, г. Арзамас

Уважаемая полезная газета «Домашний доктор»! Я люблю тебя читать. Очень много интересного. Многие сейчас народную медицину предпочитают традиционной лекарственной, и, считаю, очень правильно делают.

Только в исключительных случаях надо пользоваться лекарствами: при операциях, требующих обезболивания (новокаин и т. п.), но не более. И если уже сделана операция, то нельзя его больше колоть уколами, организм и так должен избавиться от введенной дозы обезболивающего лекарства.

И все уколы, поставленные после, будут идти во вред человеку, ведь это яд.

Надо наблюдать за своим здоровьем (организмом) всегда. Ни один врач не может знать любого из нас лучше нас самих! (Да и извинят меня врачи, они не стремятся к этому).

Сколько бывает аллергических реакций на таблетки, даже

дочь А. С. Стрельниковой - Александра Николаевна продолжила ее дело. Будучи начинающей оперной певицей, с помощью этой гимнастики она смогла вернуть себе потерянный голос, а хорошо овладев этим методом, не только стала педагогом-вокалистом, но и продолжила лечебную деятельность матери. Работая в Театрах имени Моссовета и Сатиры, она помогла многим актерам, столкнувшимся с той же проблемой. Испытали на себе чудодейственные свойства ее гимнастики многие певцы и драматические артисты: Людмила Касаткина, Ольга Воронец, Армен Джигарханян, Маргарита Терехова, Галина Яцкина и многие другие.

В 1989 году Александра Николаевна трагически погибла в автокатастрофе, оставив после себя богатую память тысяч вылеченных людей и одного-единственного ученика и творческого наследника - Михаила Николаевича Щетинина. Их сотрудничество продолжалось 12 лет, и вот уже почти 10 лет он лечит людей один.

Я видела в работе этого интересного человека, до фанатизма влюбленного в свое дело. Он, несомненно, обладает какой-то магической силой, аурой, притягивающей к нему людей всех возрастов, от 8-летней Катеньки, пришедшей лечить аденоиды, и до весьма пожилого мужчины. Четкость, суровая требовательность к пациентам и одновременно мягкость, внимание к каждому жаждущему получить помощь.

Результативность гимнастики настолько велика, что если, допустим, астматик будет правильно делать хотя бы одно-два упражнения (а всего их 11), ему станет легче. Конечно, для того чтобы вылечиться, желательно пройти курс лечения, который состоит из 12 сеансов. Каждый сеанс - это 1,5-2 часа.

Стрельниковская гимнастика как способ лечения была зарегистрирована Государственным институтом патентной экспертизы еще в 1973 году. То есть это открытие, творческое достижение, а не какая-то самодеятельная методика. А. С. Стрельниковой в Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство № 411865 на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса".

Требуются длительное время и упорная тренировка, чтобы восстановить нормальный навык дыхания через нос. И вот здесь дыхательная гимнастика Стрельниковой незаменима!

Наша гимнастика помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным. За годы своей практики, - рассказывает М.Н. Щетинин, - я неоднократно был свидетелем хороших результатов у подростков, страдающих сколиозами. Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

При каких же болезнях помогает стрельниковская дыхательная гимнастика? Прежде всего это заболевания органов дыхания: риниты (хронический насморк), гаймориты, бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Улучшается работа сердца (стенокардия, ишемическая болезнь сердца), нормализуется давление.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой отличается от всех традиционных гимнастик прежде всего тем, что она тренирует не вдох-выдох, а только вдох. Причем вдох резкий, шумный, грубый. Рекомендуются активно "шмыгать носом", позволяя выдоху уходить после каждого вдоха самостоятельно: активный вдох - пассивный выдох.

При шумном, коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом: ликвидируется спазм сосудов, исчезают головные боли, улучшается память.

Что требуется для занятий стрельниковской гимнастикой, какое оборудование? Оказывается, все очень просто. Нужен только один квадратный метр комнаты, чтобы стоять, и открытая форточка, чтобы дышать. Уже через несколько минут после начала занятий ощущаешь совершенно новое состояние: легкость во всем теле, бодрость, хорошее самочувствие. Хочется петь. А на этот случай у Михаила Николаевича всегда есть "репертуар". Все поют увлеченно и охотно.

Лариса ЧЕРНЯК

Я любуюсь тем, как наши врачи предпочитают традиционной лекарственной И, считаю, очень правильно делают.

Только в исключительных случаях надо пользоваться лекарствами: при операциях, требующих обезболивания (новокаин и т. п.), но не более. И если уже сделана операция, то нельзя его больше колоть уколами, организм и так должен избавиться от введенной дозы обезболивающего лекарства.

И все уколы, поставленные после, будут идти во вред человеку, ведь это яд.

Надо наблюдать за своим здоровьем (организмом) всегда. Ни один врач не может знать любого из нас лучше нас самих! (Да и извинят меня врачи, они не стремятся к этому).

Сколько бывает аллергических реакций на таблетки, лекарства, прививки, но ни один врач не несет за это ответственность. Знай, выписывает дальше свои рецепты, и в основном на этих рецептах их работа кончается.

А ведь здоровье от этого не улучшается.

Про прививки, которые начинают ставить малюткам еще в роддоме. Сколько пишут, говорят, что один вред от них - нет, делают (пишут о них и в "Медицинской газете").

Хорошо, что есть разумные медработники, которые сейчас делают прививки с разрешения мамы. Мама знает, как реагируют на лекарства ее родные, она сама, а значит, и ее ребенок, она это чувствует, предвидит.

Организм человека должен быть чистым, иммунная система работала хорошо. А лекарствами мы убиваем всю иммунную систему, портим кровь.

Страшнее, что мы привыкли к мысли, что лекарства - это наше спасение и что без этого нельзя жить.

Наши болезни зависят от питания (по содержанию и желательности экологически чистого) и от условий быта: тепло, чисто, комфортно, в том числе душевно.

Не считайте за труд, наблюдайте за своим организмом, своим здоровьем.

Кушайте то, что желается вам, гуляйте на свежем воздухе, хорошо питайтесь - насколько возможно. Слушайте своих маленьких детей, они умнее нас. Но не злоупотребляйте лекарствами. Вы увидите, что вы и ваши дети будут счастливее и здоровее, чем если вы будете делать все наоборот.

Будьте здоровыми!

С уважением,
Человек, наблюдающий, читающий, мыслящий.
Свердловская обл.

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

Можно ли лечить остеохондроз в домашних условиях? Я пенсионерка, по врачам ходить уже сложно, лучше буду дома заниматься.

И. ЕВГРАФОВА,
Санкт-Петербург.

ПРИ ДОМАШНЕМ лечении остеохондроза наиболее эффективны массаж, гимнастика и самовытяжение. Массаж начинаем с поглаживания, потом переходим к растираниям и разминаниям. При шейном остеохондрозе после поглаживания затылка и шеи разминаем их между указательным и большим пальцами сверху вниз, затем растираем торцом ладони влево-

вправо. То же - другой рукой. Затем, положив кончики пальцев ладоней друг на друга, проводим кругообразные растирания затылка и шеи. Потом разминаем подушечками указательного и среднего пальцев шею, завершаем массаж поглаживаниями.

После этого проводим гимнастику: упираясь ладонями в затылок, стараемся опустить голову назад-вниз, чему "мешают" ладони; затем то же вперед, "мешая" ладонями, приставленными ко лбу; потом - в сторону, прижав ладонь к виску. Затем медленно наклоняем голову взад-вперед, влево-вправо, вращаем ее по кругу, заканчивая процедуру самовытяжением шеи вверх, обхва-

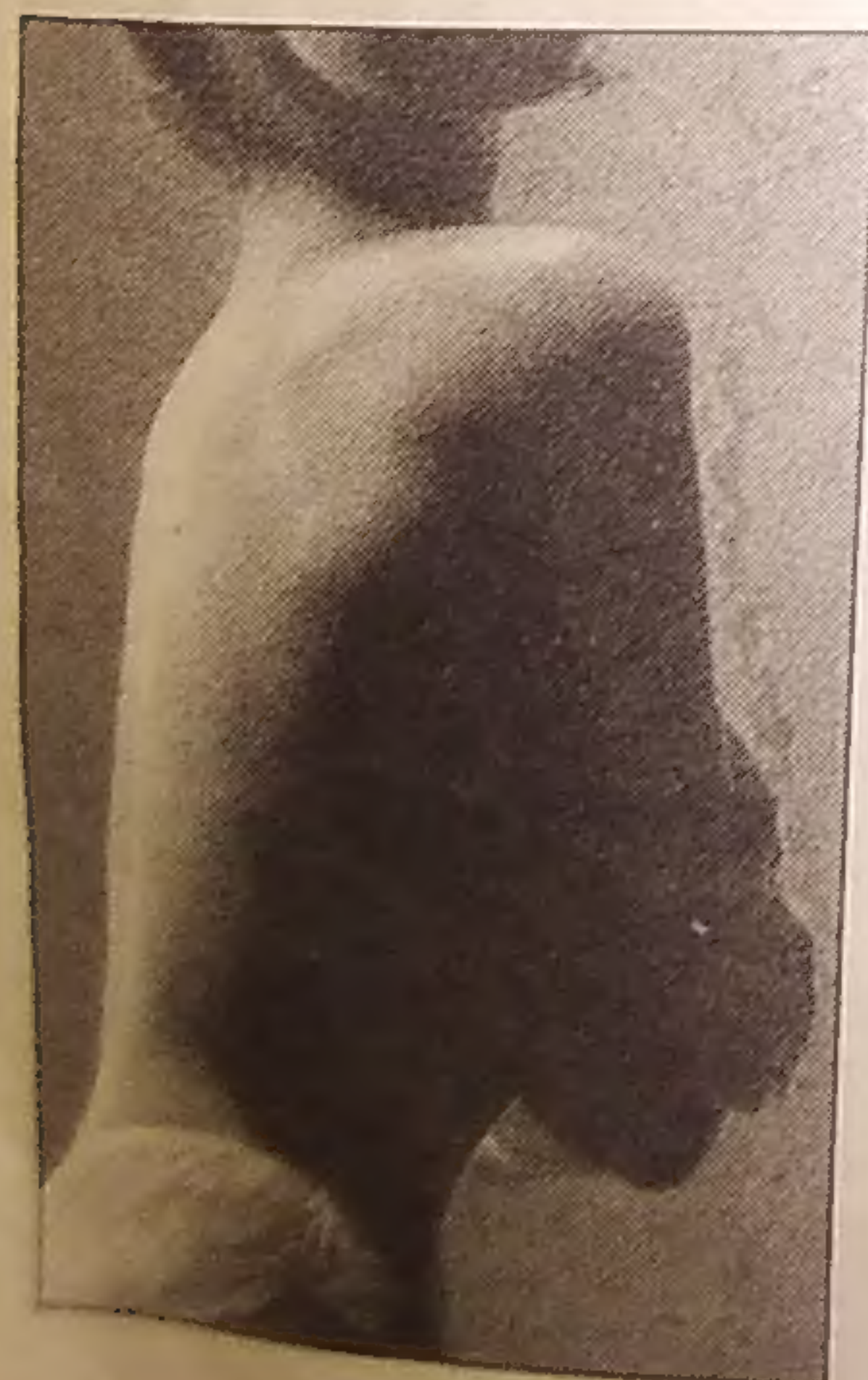
тив голову ладонями: большие пальцы кладем на сосцевидные отростки за уши, остальные пальцы - на лоб. Вытяжение шеи продолжаем до усталости.

Массаж поясницы проводим в виде "пиления" торцами ладоней. Потом, положив кончики пальцев левой ладони на кончики пальцев правой ладони, проводим кругообразные растирания вдоль позвоночника сверху вниз, затем разминаем мышцы между ладонями и большим пальцем сначала одной, потом другой руки; положив кулак на кулак, снова проводим растирания спины, заканчиваем поглаживанием.

Гимнастика: боковые наклоны корпуса, передне-задние, доста-

вая пальцами пола; кругообразные. Наклонившись вперед, проводим боковые повороты корпуса с махами рук. Самовытяжение проводим в виде виса между 2 стульями, поставленными спинками друг к другу, опираясь на них ладонями. Висы можно проводить и на перекладине, турнике (это необходимо при грудном остеохондрозе). А самомассаж при последнем ограничивается растиранием роликковым массажером. Тут эффективно "катание" на мягком резиновом мяче, на который ложимся спиной (мяч - между лопатками) и упираемся стопами в пол.

Валентин СЕРГЕЕВ,
президент института натуропатии.
"Витатрон"



СМЕРТНЫЙ ГРЕХ

Можно ли противостоять алкогольному бесу?

В редакционной почте не редкость письма от несчастных жен и матерей с просьбой помочь мужу или сыну-пьянице. Горько видеть, как близкий тебе человек день за днем скатывается в пропасть.

С времен античного мира алкоголизм собирает дань с рода человеческого в виде распадающихся личностей, семей и даже целых народов. По канонам православной церкви пристрастие к спиртному относится к смертным грехам. Причины алкоголизма и поиск путей его лечения всегда занимали лучшие умы, однако похвастаться результатами могли немногие. Наш корреспондент побывал в Академии русского целительства, где запатентован метод лечения хронического алкоголизма, эффективность которого проверена многовековым опытом народа.

В АКАДЕМИИ русского целительства мне довелось стать свидетелем горя двух женщин. Одна из них рассказала о двадцатитрехлетнем сыне, офицере, который бросается с кулаками на отца и мать, если ему не дают денег на бар, где он проводит все свободное время с приятелями. У второй - беда с восемнадцатилетней дочерью. Та бросила институт и каждый день требует денег на выпивку. Ей отказали в карманных деньгах, но она нашла выход, о котором легко догадаться, не ночует дома, а когда возвращается, всегда пьяна.

- Такие разные и такие похожие семьи - причиной их бед стало спиртное. - Мы беседуем с православным священником, президентом Академии русского целительства **Владимиром Розенталем**.

- Владимир Робертович, в обоих случаях можно говорить о хроническом алкоголизме?

- В целительстве принято называть это явление алкогольным бесом. Современная биоэнергетика объясняет его избытком энергии, не находящей

материализоваться и дематериализоваться, принимать различные образы - от закадычного друга до внутреннего голоса, подсказывающего "правильные" решения.

- Пьяницы и в самом деле видят чертей?

- Дело в том, что прием даже небольшой дозы алкоголя перекрывает высшие каналы и, наоборот, освобождает низшие. Пьяница в какой-то мере становится подобным животному и своим обостренным чутьем проникает в самую примитивную сферу астрального мира, где и обитают низшие сущности, в том числе и бесы. Недаром существует оговорка: напился до чертиков. Пьяный может действительно видеть бесов в образе чертиков, но возможны и другие видения. Так, один мой пациент, прошедший войну, регулярно наблюдал алкогольного беса в виде фашистской диверсионной группы. Ее целью было перерубить трос лифта в подъезде, чтобы он, заслуженный человек, не мог ходить в магазин за продуктами. Плохо, что у ветерана со времен войны сохранился штык-нож. С ним в состоянии ослепления он набра-



ляет "пить до победного конца". И счастливчик, до того пивший только по праздникам, начинает пить и в будни, спивается и теряет все, что имел, к великой радости "доброжелателя".

- Надо быть разборчивей в друзьях и не садиться за стол с кем попало...

- Старая истина. История и литература изобилуют примерами падения человека, которое началось с застолья. Увы, и в радости, и в горе мы теряем бдительность. "Вербальное ко-

пьющего. Вы не согласны с этим?

- Православные целители не отрицают химических и биологических основ алкоголизма, но рассматривают сам алкоголизм более широко. На наш взгляд, это явление не исчерпывается только химией и биологией. Иначе почему не всем помогают кодирование, инъекции, таблетки, акупунктура и другие современные методы? Во-первых, для того, чтобы эти методы применить, пьяницу надо уговорить

- Да. Родным не обязательно также добиваться от алкоголика согласия на лечение, в большинстве случаев это и невозможно. Для начала достаточно, чтобы член семьи больного пришел ко мне на прием или прислал по почте фотографию больного. Черно-белые снимки предпочтительнее, так как четкость черт лица на них выше. Главное, чтобы глаза - зеркало души человека, были отчетливо видны. Получив фотографию пациента и заручившись поддержкой его семьи, я начинаю работать с его биополем дистанционно. Воссоздавая образ человека по его фотографии, делая его все более объемным и живым, я направляю на него потоки положительной, исцеляющей энергии, читаю молитвы, изгоняющие беса, закрывающие ему дорогу обратно, и применяю вербальный код, снимающий негативное воздействие недугов.

Чтобы усилить помощь пациенту, я договариваюсь с его близкими, предлагая им молиться за спасение его души и избавление от демона пьянства. При этом неважно, где находится и чем занимается в этот момент сам исцеляемый. Его внутренний настрой меняется как бы сам собой, и алкогольный бес неожиданно теряет власть над его сознанием. Человек начинает испытывать явное отвращение к алкоголю, и ему кажется, что он сам принял решение "завязать" со своим пагубным пристрастием.

- Вы используете старинные народные рецепты, православные молитвы и достижения современной биоэнергетики. Но, в конечном счете, людям не так важно, каким способом достигается исцеление. Им важен результат, не так ли?

- В большинстве случаев мне удается добиться если не полного прекращения приема алкоголя, то значительного сокращения. Главное, чтобы человек

- Владимир Робертович, в обоих случаях можно говорить о хроническом алкоголизме?

- В целительстве принято называть это явление алкогольным бесом. Современная биоэнергетика объясняет его избытком энергии, не находящей разумного применения. Накапливаясь, эта энергия создает дискомфорт, со временем переходящий в сильную душевную боль. Именно эту боль человек и стремится заглушить алкоголем.

- Почему вы называете возникновение пристрастия к алкоголю вселением беса?

- Бес - это биоэнергетическое существо, враждебное человеку. С помощью бесов князь тьмы Дьявол, противник Господний, изо всех сил старается соблазнить и уничтожить род человеческий. Алкогольные бесы ставят на грань существования целые народы. За примерами далеко ходить не надо. Мы знаем, как алкоголизм уничтожал коренное население Северной Америки, островов Океании, народы Крайнего Севера и даже угрожал благоденствию такой нации, как наши северные соседи - финны. А что делает алкоголь с Россией!

- Пьяному море по колено?

- Он способен на любой необдуманный поступок. Редко какое преступление так или иначе не связано с пьянством. В Тверской области помнят трагедию целого села, когда пьяный подросток в течение часа забил тракторной целью семь человек - стариков, женщин, детей. Когда следователь его спросил, почему он напал на беззащитных людей, и показал ему фотографии, на которые нельзя было смотреть без содрогания, подросток не мог вспомнить ни одну из своих жертв и так и не поверил, что это преступление - дело его рук. Алкогольный бес нанес свой удар. Тем не менее суд не счел это смягчающим обстоятельством, и подросток понес заслуженное наказание.

- Почему так нелегко противостоять соблазну пьянства?

- Бесы, соблазняющие род человеческий, необычайно изобретательны. Они способны

находить, прошедший войну, регулярно наблюдал алкогольного беса в виде фашистской диверсионной группы. Ее целью было перерубить трос лифта в подъезде, чтобы он, заслуженный человек, не мог ходить в магазин за продуктами. Плохо, что у ветерана со времен войны сохранился штык-нож. С ним в состоянии опьянения он набрасывался на выходящих из лифта, принимая их за диверсантов.

Бесы могут внушить человеку, которым они завладели, все что угодно, но цель их всегда одна - вводить его во все большие грехи, вплоть до полного уничтожения, не всегда физического - гораздо важнее лишить его возможности спасения души.

- С чего начинается падение?

- Нередко алкогольный бес завладевает душой человека незаметно. Он подстерегает жертву в моменты душевных потрясений. На поминках он помогает забыться. В радости старается "добавить радости" от выпитых напитков. Власть алкогольного беса такова, что он способен на время отключить чувство страха, снять боль. Но расплата за все блага, дарованные бесом, будет неизбежной, если не сразу, то со временем. Человек, увлекающийся спиртным, допустивший беса до "рычагов управления" своей душой, неизбежно будет расплачиваться здоровьем, умом, благополучием семьи. В состоянии похмелья пьяница испытывает мучения и понимает, что временный подъем настроения в начале выпивки не стоит последующих мук. Но ничего не может поделать, так как не сам управляет своими желаниями, а вселившаяся в него сущность. Если он повременит с очередной дозой, бес быстро промоет ему мозги - похмельные муки станут невыносимыми, и пьяница волей-неволей поспешит в магазин.

Нередко и окружение человека помогает ему стать пьяницей. В народе такую "помощь" называют порчей. Например, кому-то повезло и он выиграл в лотерею "Волгу". Не успел сесть за руль, как один из "доброжелателей" на очередном обмывании успеха наливает счастливицу бокал, чокается с ним и мысленно же-

рвет все, что имел, к великой радости "доброжелателя".

- Надо быть разборчивей в друзьях и не садиться за стол с кем попало...

- Старая истина. История и литература изобилуют примерами падения человека, которое началось с застолья. Увы, и в радости, и в горе мы теряем бдительность. "Вербальное кодирование", как называют это явление целители, облегчает внедрение беса в биополе жертвы и гораздо опаснее, чем кажется на первый взгляд. Дело в том, что молекулы этилового спирта, с точки зрения биоэнергетики, весьма подходящий носитель, хорошо запоминающий вербальный код, то есть произнесенные вслух, шепотом или мысленно пожелания. Наверное, именно поэтому в народе существует неписаное правило "пей до дна". В самом деле, если выпить бокал до дна, то у недругов останется меньше шансов долить свое уже "наговоренное" спиртное и тем самым открыть путь алкогольному бесу.

Но "вербальный код" - это еще не самый сильный прием "доброжелателей". У меня на приеме бывала мать одной тридцатилетней женщины, которую сделали алкоголичкой. До этого она счастливо жила с мужем и маленькой дочкой. Но однажды муж приглянулся женщине лет сорока, состоятельной и со связями, которая решила прибегнуть к помощи черной магии. Ей удалось не только привязать к себе чужого мужа, но и сделать так, чтобы тот никогда уже не вернулся в семью. После того, как это случилось, в доме брошенной жены исчезли занавески, а через три дня их кто-то подкинул обратно. Умные люди советовали жене сжечь занавески, но она пожалничала и поплатилась за это. По-видимому, на них и был сделан наговор. Здоровая и красивая женщина, покинутая мужем, быстро спилась и опустилась до такой степени, что ее чуть было не лишили родительских прав.

- Владимир Робертович, с точки зрения медицины, алкогольная зависимость объясняется биохимическими изменениями в организме

гических основ алкоголизма, но рассматривают сам алкоголизм более широко. На наш взгляд, это явление не исчерпывается только химией и биологией. Иначе почему не всем помогают кодирование, инъекции, таблетки, акупунктура и другие современные методы? Во-первых, для того, чтобы эти методы применить, пьяницу надо уговорить пойти к врачу или впустить врача в свой дом. Но редко какой пьяница признает, что нуждается в лечении. Скорее он заявит близким, что просто весельчак и что спиртное ему не мешает, а помогает. Во-вторых, эффект от лечения, как правило, недолговечен. Вот история одного из моих пациентов, теперь, к счастью, бывших. Когда-то он поддавался уговорам жены и позволял бригаде наркологов накачать его лекарством. Заканчивая мероприятие, врачи дали ему рюмку водки. Пациент тут же перестал дышать, так как дыхательный центр оказался парализован. Минут десять его выводили из шока. Пациент понял, что стоит ему в течение трех лет выпить хотя бы полрюмки алкоголя - и смерть непременно наступит в результате остановки дыхания.

- Что произошло с ним потом? Надолго ли хватило страха смерти?

- Уже через неделю пациент снова впал в запой. Как ему удалось "прорваться" - останется на совести врачей. Но, возможно, врачи не так уж виноваты. Перед силой алкогольного беса не каждый устоит. Аналогичные истории случаются и при кодировании, и при использовании других методов.

- Владимир Робертович, расскажите о вашем методе лечения алкоголизма.

- Я не предлагаю панацею от алкоголизма. Зная все повадки бесов и ухищрения, к которым прибегают люди, наводящие алкогольную порчу, я использую дистанционное воздействие на пациента в сочетании с техникой вербального раскодирования и изгнания алкогольного беса.

- Вы сказали "дистанционное"? Значит, больному не нужно и приходить к вам на прием?

жения современной биологии, гетики. Но, в конечном счете, людям не так важно, каким способом достигается исцеление. Им важен результат, не так ли?

В большинстве случаев мне удается вылечить человека, если не полностью, то значительного сокращения. Главное, чтобы человек одумался, поверил в свои силы, сошел с кривой дорожки.

- Владимир Робертович, ваш ответ выглядит скромно в сравнении с теми отзывами, которые содержат письма. Они приходят и к вам, в Академию русского целительства, и к нам в редакцию.

"Спасибо Вам большое, - пишет И.Н. Павлова из Невинномыска, - мой сын с июля месяца не пьет и говорит, что ему не хочется даже пива. Напишите, что мне дальше делать? Дай Вам Бог здоровья! Приезжайте в гости".

"Наш папа ведет себя очень хорошо, ходит с сынишкой на каток, а раньше все не мог выдерживать - постоянно пил. Стал он спокойнее, поправился, посвежел лицом. ... Я все Ваши наказы выполняю". Эти строки - из письма Г. Селивановой из Уренгоя.

Если кому-то из читателей захочется более подробно узнать о методе лечения хронического алкоголизма Владимира Розенталя, мы рекомендуем прочитать книгу "Алкогольный бес и его изгнание". Метод прошел государственную экспертизу и имеет государственный патент № 2084245. Изобретение зарегистрировано 20 июня 1997 года.

Если у целителей в других регионах возникнет желание совместной работы, Академия русского целительства готова оказать им методическую помощь.

Беседовал Сергей ВЕРБИН

**По всем вопросам обращайтесь по адресу: Москва, Новочеркасский бульвар, дом 47
Телефон: 348-1810.**

"Витатрон"

лопата. Сержант вопросительно взглянул на владельца дома.

- Какая-то беда с вашими персиковыми деревьями?

- Корням нужен воздух, - ответил Кромптон. Голос его звучал так неестественно, будто ему самому не хватало воздуха. - Я нигде об этом не читал, но идея, по-моему, вполне здравая. Я довольно часто выкапываю деревья и пересаживаю их в другие места. - Его глаза умоляюще смотрели на сержанта. - Это правда, чистая правда! Корням действительно нужен воздух. Ветви и листья получают свою долю, а корням всегда не хватает. Им нужно помочь. Это очень важно! - Он говорил быстро, слегка задыхаясь. - Еще несколько часов и они получат необходимый им воздух. А потом я их опять посажу.

Сержант вздохнул и направился к воротам, за которыми стояла его патрульная машина.

- Я еще, возможно, вернусь, - мягко сказал он, - уж очень мне понравился ваш дом.

- Вы что, пытаетесь убедить меня в том, что Чарли Кромптон псих? - спросил шериф.

- Вовсе нет! Он просто работает под дурачка. К нему в дом заявляется полицейский и спрашивает, где находится его жена. А он даже не интересуется, почему ему задают этот вопрос. А раздолбанный пол в погребе? И этот несчастный случай с топором? Ведь я застал его с оселком под мышкой, а точил он топор и обрезался за день до этого. Разве не странно?

- Это в самом деле была кровь? Не краска и не кетчуп?

- Самая настоящая кровь. Совпадает с его группой. Группа крови жены нам не известна. Она, представьте, ни разу кровь на анализ не сдавала. Заложил руки за спину. Лицо его было угрюмо.

- И под повязкой у Чарли действительно глубокий порез.

произнес сержант. - По утверждению Чарли, у них действительно произошла крупная ссора, и она ушла из дому. А его мужская гордость, разумеется, не позволяла ему признаться в этом нам, посторонним людям. Вот так!

- А она, значит, исчезла, растворилась в воздухе?

- По его гипотезе, она вышла на шоссе, и какая-то добрая душа подвезла ее в машине или в грузовике. Но это уже его, так сказать, вторая гипотеза. Согласно первой, она воспользовалась междугородным автобусом. Когда же я сказал ему, что мы проверили все автобусы, он и выдвинул вторую версию. По его словам, он не знает, куда она могла направиться, но уверен, что она не вернется домой, так как упряма до чертиков. Не исключено, что она поехала к своему брату, но он, к сожалению, не знает его точного адреса. Ему известно лишь, что зовут его Джон Браун и живет он в Чикаго. - Сержант хмыкнул. - когда мы связались с тамошней полицией, они над нами только посмеялись. И неудивительно - ведь в Чикаго несколько тысяч человек с таким именем и фамилией.

Шериф побарабанил пальцами по краю стола.

- И что же вы думаете?

- Я думаю, - медленно произнес сержант и замолчал, потому что зазвонил телефон, стоявший на маленьком столике рядом с ним.

- Слушаю? - Он прикрыл трубку ладонью и меланхолично сообщил: - Очередное сообщение бдительной миссис Уильямс. - Затем он убрал ладонь. - Нет, миссис Уильямс, нет. Да, миссис Уильямс, да. Обязательно, миссис Уильямс. - Он положил трубку на рычаг и тяжело вздохнул.

- Удивительная женщина, - проговорил он и поднял глаза к потолку. - Она звонила нам на днях. Возбуждена была до крайности. Оказывается, Чарли Кромптон, полагая, что ее нет дома, подошел к ее кот-

ную находку", как пишут в газетах. Потому что совершенно ясно одно: если какое-то время тело миссис Кромптон и было захоронено где-то в доме или во дворе, то сейчас его там нет. Это единственное, что можно считать неоспоримым, вздохнул и откинулся на спинку своего вертящегося кресла.

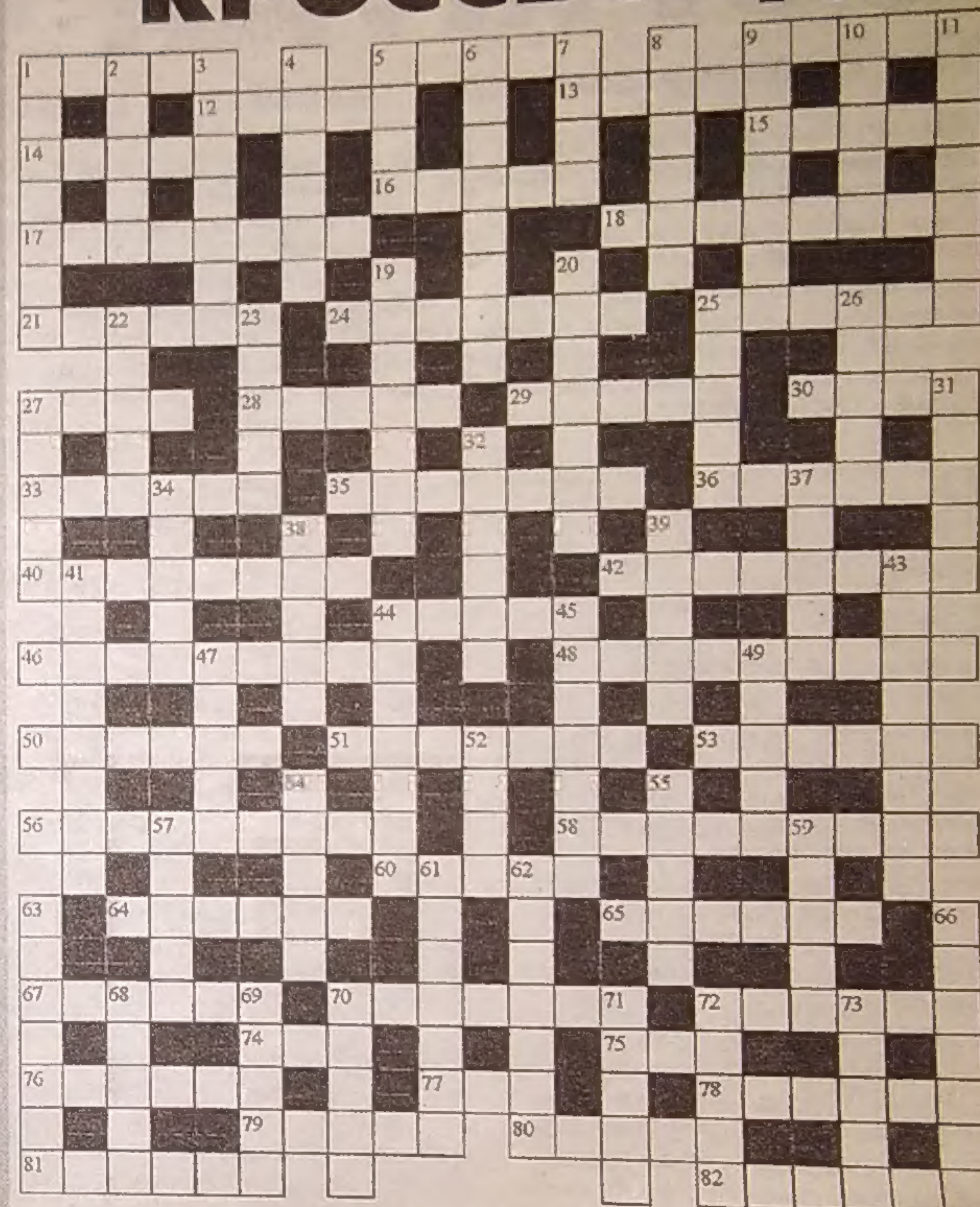
Ночную тишину нарушал капризный, монотонный, раздражительный голос. Источник его находился в гараже, но слышен он был не только во дворе, но и в доме. Казалось, он звучит уже давно и будет звучать бесконечно, до тех пор, пока кто-нибудь не заставит его замолчать.

- ...придумал несусветную чушь - встретить меня на машине в Джолисте, это же три станции отсюда, как будто поезд у нас здесь в городе не останавливается. Таким же идиотизмом было везти меня туда, чтобы посадить на поезд. Будто бензин денег не стоит. Хотя правильно, денежки-то все равно не твои. А уж зачем ты меня упрямил твою мать по-видать, я вообще не понимаю. Старуха жива и здорова. Только и болтает о своем драгоценном сыночке Чарли. Чарли - то, да Чарли - сё, да как Чарли мог любую девчонку захоронить, стоило ему только захотеть. Сил уж у меня не было больше эту галимотью слушать. Да к тому же в доме ни газет, ни радио, ни телевизора. Как я выдержала эти три недели, сама диву даюсь. Да тебе-то, конечно, на все наплевать, тебе лишь бы меня из дому выпроводить. Если я только узнаю, что ты тут без меня, как обычно, с бабами шашни заводил, тебе не поздоровится. И уж денег на карманные расходы ты от меня не дождешься.

Ворота из гаража, ведущие в задний двор, отворились и снова закрылись.

- ...А для чего, скажи мне на милость, ты выкопал это персиковое дерево да еще яму так углубил и расширил? А фонарь тут зачем стоит? Если хочешь

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Самый древний царь. 5. Роман Л. Фейхтвангера. 9. Тип автомобиля, что в переводе с английского означает "подбирать". 12. Русский художник, ученый, сделавший Гималаи ближе к России, чем они есть на самом деле. 13. Автор самого значительного литературного памятника французского возрождения "Гаргантюа и Пантагрюэль". 14. Неподходящая обувь для хлебания щей. 15. Актер Голливуда, обладатель черного пояса айкидо, сыгравший главную роль в боевике "Над законом". Стал первым иностранцем, открывшим школу айкидо в Японии. 16. Фаворит русской императрицы Анны Иоанновны. 17. Король лисьего царства, которого Элли освободила из капкана в повести А. Волкова "Огненный бог Марранов". 18. Цилиндрическая горная выработка. 21. Быстрый танец, сопровождаемый пением в оперетте. 24. Цветок в заглавии одного из лучших романов А. Дюма-сына. 25. Пожалуй, ни в одной стране мира нет такого количества людей, имеющих на нее право, как в России. 27. В этом со- жилище, но с милым даже в нем рай. 29. Друг Ореста, имя которого стало сим- волом верной и преданной дружбы. 30. Часть теннисной партии. 33. Аргентин- ский писатель, один из первых интеллектуальных писателей XX в. 35. русская на- родная песня. 36. Так зовут ведущую популярной телепередачи "Аншлаг". 40. Жилье в городском доме. 42. Подходящее мясо для щей. 44. Сложный случай. 46. Роль В. Высоцкого в фильме "Служили два товарища". 48. Широкая длинная блуза, получившая свое название в честь писателя, который ее любил. 50. Кто написал роман "Мужики и бабы"? 51. Злак, из которого получали самую дефи- цитную крупу в советское время. 53. Объект изучения графологии. 56. Народная

Самая настоящая кровь. Совпадает с его группой. Група крови жены нам не известна. Она, представьте, ни разу кровь на анализ не сдавала.

Сержант прошелся по комнате, заложив руки за спину. Лицо его было угрюмо.

- И под повязкой у Чарли действительно глубокий порез. Представляете? - Он покачал головой. - Больше десяти дней прошло, а мы ни на шаг вперед не продвинулись. Говорю вам, он просто издевается над нами!

Шериф откусил заусенец на ногте.

- Но вы все же добились ордера на обыск, так? Я беседовал с судьей...

- Ордера-то я добился, - мрачно проговорил сержант, усевшись на стул и закинув ногу на ногу. - И мы вскрыли пол в его подвале. И нашли там колено.

- Колено? - шериф даже выпрямился на стуле.

- Колено водопроводной трубы, - пояснил сержант. - Точно как и сказал нам Кромптон. На всякий случай мы прошли вниз еще футов на три. Там дальше идет сплошная скала. Ничего не обнаружили. Могу с полной уверенностью утверждать, что сейчас ее тела там нет.

- Но оно могло быть там раньше?

- Этого я сказать не могу, - пожал плечами сержант.

- Как я полагаю, под персиковыми деревьями вы тоже ничего не нашли.

- Перекопали весь этот чертов двор. Ни одного дерева не пропустили. Воздуха теперь у их корней хоть отбавляй! Ничего! Десять дней потратили, а результатов - ноль. Правда... - он поднял голову, - сегодня утром Кромптон выставил дом на продажу. Мне звонил Джимми Гласс из банка. Но дом записан на обоих супругов, поэтому он имеет полное право это сделать.

Шериф нахмурился.

- Ну, а сам-то он как объяснит исчезновение жены?

В конце концов он "раскопал" и признался, - горько

Затем он убрал ладонь. - Нет, миссис Уильямс, нет. Да, миссис Уильямс, да. Обязательно, миссис Уильямс. - Он положил трубку на рычаг и тяжело вздохнул.

- Удивительная женщина, - проговорил он и поднял глаза к потолку. - Она звонила нам на днях. Возбуждена была до крайности. Оказывается, Чарли Кромптон, полагая, что ее нет дома, подошел к ее коттеджу, позвонил, а потом попытался заглянуть в окна. Она спряталась. Тогда он вернулся к себе и вскоре вышел из дома, неся что-то большое и громоздкое. Он погрузил свою ношу в багажник машины и куда-то уехал. Она тут же позвонила нам. Когда мы приехали, Чарли уже вернулся. Колеса его машины были выпачканы грязью, красной глиной, которой так много в районе Уилли Крик. Мы обшарили багажник, но ничего не нашли.

- Так что же вы все-таки думаете по поводу всего этого?

- Я думаю, что Чарли Кромптон совершил убийство, и это сошло ему с рук, - сержант глядел на настенный календарь, но вряд ли видел его. - Думаю, что тело его жены закопано где-нибудь в лесу, и если мы когда-нибудь найдем его, то лишь благодаря случайности. А без трупа мы не можем предъявить ему обвинение и арестовать. Я считаю, что его затея с выкапыванием деревьев в саду и возня с бетонным полом в погребе позволили ему направить нас по ложному следу и тем временем спрятать тело где-то в другом месте.

- Я все-таки не верю, что такой тихоня, как Чарли Кромптон, сумел хладнокровно совершить такое.

- А вы поверьте, - холодно произнес сержант.

- Так что же нам делать?

Сержант повернулся к окну, глядя на пустую площадь перед зданием магистрата.

- Мы будем ждать, - угрожающе произнес он, - ждать, пока бойскауты во время вылазки, или какая-нибудь компания на пикнике, или влюбленная пара, уединившаяся в лесу, натолкнутся на "печаль"

дому выпроводить. Если я только узнаю, что ты тут без меня, как обычно, с бабами шашни заводил, тебе не поздоровится. И уж денег на карманные расходы ты от меня не дождеешься.

Ворота из гаража, ведущие в задний двор, отворились и снова закрылись.

- ...А для чего, скажи мне на милость, ты выкопал это персиковое дерево да еще яму так углубил и расширил? А фонарь тут зачем стоит? Если хочешь пересадить дерево, так, будь любезен, делай это днем. Нечего керосин жечь. Да и зачем было персиковые деревья пересаживать. Когда я уезжала, они были в полном порядке. Завтра же пересадишь его на прежнее место. А то только грязи мне натаскаешь полный дом... - Дверь на кухню отворилась, потом опять захлопнулась. Опять зазвучал противный сварливый голос.

- ...и даже электричество в доме не выключил, пока ездил меня встречать... Конечно, по счетам тебе не платить. И топор свой дурацкий здесь на столике оставил... Тысячу раз тебе повторяла: место твоим инструментам - в подвале... А-а, ну, по крайней мере у тебя хоть ума хватило приготовить две чашечки кофе. Надеюсь только, что ты не сжег электрическую кофеварку и...

Неожиданно голос смолк, но через мгновение послышалось возмущенное восклицание.

- Чарльз! Это грязные чашки. Ими уже кто-то пользовался.

Опять ты зазывал кого-нибудь в гости, пока меня не было. Наверное, эту ужасную миссис Уильямс из дома напротив? Не думай, что я не замечала взглядов, которыми вы обменивались. Постой-ка, Чарльз, а кто это там в тени, в глубине кухни? Ты слышишь меня, Чарльз? Чарльз...

- Привет, дорогая, - негромко произнесла миссис Уильямс, подходя к кухонному столу и беря с него топор, - добро пожаловать домой...

Перевод с английского
Александра Зубкова

кого возмуждения. 1. Аргентина. 2. Пантаргрюэль. 3. Непоходящая. 4. Сывающий балия щей. 15. Актер Голливуда, обладатель черного пояса айкидо, сыгравший главную роль в боевике "Над законом". 16. Фаворит русской императрицы Анны Иоанновны. 17. Король лисьего царства, которого Элли освободила из капкана в повести А. Волкова "Огненный бог Марранов". 18. Цилиндрическая горная выработка. 21. Быстрый танец, сопровождаемый пением в оперетте. 24. Цветок в заглавии одного из лучших романов А. Дюма-сына. 25. Пожалуй, ни в одной стране мира нет такого количества людей, имеющих на нее право, как в России. 27. В этом созвездии находится Канопус, по блеску вторая звезда на небе. 28. Неказистое жилище, но с милым даже в нем рай. 29. Друг Ореста, имя которого стало символом верной и преданной дружбы. 30. Часть теннисной партии. 33. Аргентинский писатель, один из первых интеллектуальных писателей XX в. 35. русская народная песня. 36. Так зовут ведущую популярной телепередачи "Аншлаг". 40. Жилье в городском доме. 42. Подходящее мясо для щей. 44. Сложный случай. 46. Роль В. Высоцкого в фильме "Служили два товарища". 48. Широкая длинная блуза, получившая свое название в честь писателя, который ее любил. 50. Кто написал роман "Мужики и бабы"? 51. Злак, из которого получали самую дефицитную крупу в советское время. 53. Объект изучения графологии. 56. Народная артистка СССР, выступавшая на сцене МХАТа. 58. Бессмысленное разрушение. 60. Древнегреческая гетера, красота которой вдохновляла многих поэтов, художников, скульпторов. 64. Военный трофей индейца. 65. Великий итальянский певец, чей голос был первым записан на граммпластинку. 67. Сподвижник Петра I после смерти которого Петр сказал: "Плохой был адмирал, а стоил целого флота". 70. Сначала этому актеру предполагалась роль Шарапова, а сыграл он Промакашу в сериале "Место встречи изменить нельзя". 72. "Да не войдет сюда тот, кто не геометр". Такова была надпись над входом в его академию. Древнегреческий философ. 74. Мед-пиво по ним течет, а в рот не попадает. 75. Тля ест растения, ржа - металл, а... душу". А.П. Чехов. 76. Состязание рыцарей. 77. Показная роскошь. 78. Город первых небоскребов. 79. Одна из чеховских "Трех сестер". 80. Представитель пернатых, который из-за своих дум в суп попал. 81. Каждый из рубчиков на краю женского платья. 82. Наем недвижимости.

ПО ВЕРТИКАЛИ 1. Главное украшение костюма мужчины. 2. Русский художник, обитавший в "Пенатах". 3. Появляется у отчаянных спорщиков. 4. Кипящий жир. 5. Выбоина на дороге. 6. Отец лисы в русских народных сказках. 7. Овощ, который редьки не слаще. 8. Маяковский одел его в штаны. 9. Представитель рыбьего мира в сказке М.Е. Салтыкова-Щедрина, который понимал, что "жизнь прожить, не то, что мутовку облизать". 10. Игра, при придании которой спортивного характера, называется боулинг. 11. Одно из имен богини Афины. 12. Инструмент музыканта отставной козы. 20. Цыганский дом, он же и средство передвижения. 22. Актер, сыгравший Бенедетто в фильме "Узник замка Иф". 23. Сорт груши. 25. Первый в любом деле. 26. Животные, самое лучшее средство передвижения. 27. Питейное заведение на Руси. 31. Опера Н.Римского-Корсакова. 32. Стыдливый цветок. 34. Напиток, о котором душевным, что он "бросается в голову и выпаривает из мозгов все лишнее". Ум становится живым и метким, полным огня и изобретательности, прочищаются язык и глотка, усиливается остроумие". 37. Слуга Атоса в романе А. Дюма "Три мушкетера". 38. Кусок железа, полученный при обработке руды. 39. Электроустройство для жарения и выпечки. 41. Неизменность в любовных отношениях. 43. "Королева полей" в 60-е годы. 44. Часть города, часть года. 45. Любимая женщина Инсарова в романе И. Тургенева "Накануне". 47. Из-за нее началась Троянская война. 49. Узкая дорожка. 52. Страна Пиночета и Пабло Неруды. 54. Сестра Петра I, правившая Россией при его малолетстве. 55. Африканское дерево, воспетое Пушкиным в одноименном стихотворении. 57. Русская поговорка не советует лезть в него поперек батьки. 59. Прозвище бывшего капитана полковой разведки, сыгранного В. Приемышевым в фильме А. Прошкина "Холодное лето 53-го". 61. Прыжок в балете. 62. Котлеты из твоего из употребления и замененное более модным - офис. 68. Горбачевская дача в Крыму во время его президентства. 69. Город с заводами концерна "ФИАТ". 70. Оно определяет сознание. 71. Кони этого скульптора красуются на Аничковом мосту в Санкт-Петербурге. 72. Костюм балерины. 73. Император, именем которого названа мраморная колонна в Риме.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 7

ПО ГОРИЗОНТАЛИ 1. "Молох". 5. Скрип. 9. Сидор. 12. Лафет. 13. "Орэра". 14. Гилье. 15. Лотос. 16. Клико. 17. Душенька. 18. Турмалин. 21. Начики. 24. Сполохи. 25. Полина. 27. Рога. 28. Клинок. 29. Палех. 30. Пьер. 33. Домбра. 35. Коляска. 36. Маневр. 40. Страшила. 42. Гриценко. 44. Зевок. 46. Максакова. 48. Огурцовая. 50. Пикник. 51. Сцевола. 53. Андрей. 56. Станислав. 58. Вилладжио. 60. "Алька". 64. Истина. 65. Ошанин. 67. Натиско. 70. Штурвал. 72. Банкет. 74. Лук. 75. Али. 76. Лопата. 77. Инн. 78. Ворота. 79. Рудин. 80. Тушин. 81. Соната. 82. "Инония".

ПО ВЕРТИКАЛИ 1. Магадан. 2. Лелуш. 3. Хлодник. 4. Африка. 5. Стек. 6. Ридиколь. 7. Поло. 8. Кэрвуд. 9. "Саламбо". 10. Дятел. 11. Росянка. 19. Спонсор. 20. Схватка. 22. Чегем. 23. "Искра". 25. Пахом. 26. Илька. 27. Редис. 31. Ровно. 32. Лядова. 34. Брасс. 37. Звено. 38. Илион. 39. Арбуз. 41. "Травата". 43. Клавесин. 44. Зайцева. 45. Козлова. 47. Алиби. 49. Цинна. 52. Выпь. 54. Глина. 55. Алеша. 57. Несси. 59. Джинн. 61. Лазутин. 62. Конвент. 63. Панглос. 66. Паттайя. 68. Типун. 69. Клара. 70. "Шкода". 71. Лапша. 72. Бивни. 73. Клоун.

ФОРМУЛА ОБАЯНИЯ

Путь к сердцу любимого человека и впрямь во многом лежит через желудок

“Путь к сердцу мужчины лежит через желудок” - есть такое изречение, относящееся, впрочем, более к искусству кулинарии. Однако оказывается, что доля правды имеется в нем и вовсе в другом смысле. Наше обаяние, привлекательность (сексапильность, как принято нынче говорить) во многом зависят от... порядка или беспорядка в микрофлоре нашего кишечника. Такая вот проза, но что делать! Именно насчет последнего весьма интересными нам видятся советы доктора медицинских наук профессора Бориса ШЕНДЕРОВА.

Всем хочется быть обаятельными и привлекательными, вести полноценную и успешную интимную жизнь. В последнее время свет клином в этой проблеме в основном сошелся на лекарственных средствах. Оно и понятно: это простой и быстрый действующий способ - проглотил, допустим, таблетку “Виагры” - и вперед! Но, увы, последствия приема подобных препаратов далеко не изучены, да и красок к вашему облику они не прибавят, ибо работают (если и впрямь так!) лишь на “голую физиологию”. Другое дело, если к вам потянет людей естественным образом, и также естественно вы хороши в интимной плоскости.

Опыты французских ученых в 70-е годы над мышами (извините за такую научную докбазу) доказали, что в зависимости от становления микрофлоры их организмов происходит не только определение сексуальной ориентации, но и всей дальнейшей “судьбы” этих животных: вырастают они в своей колонии, допустим, в лидеров или им уготавли-

ваются места подневольных исполнителей, “неудачников”, как сказали бы особо любящие этот эпитет американцы. Именно из-за микрофлоры кишечника у каждого животного, как и у каждого человека - свой запах, который безошибочно распознает, к примеру, собака. Этот запах не просто приятен или неприятен (что ясно нашему обонянию сразу), он имеет массу “штрихов и полутонов”, весьма значимых и важных для каждого. Вам человек с первого взгляда нравится или не нравится. Отчего? Оттого что у него правильные или, наоборот, диспропорциональные черты лица? Потому что он аккуратно, модно или, напротив, неряшливо и безвкусно одет? Да, поэтому, но... плюс еще ряд простых и очевидных факторов. Есть еще кое-что - трудноуловимое, как бы сокрытое в глубине. И речь тут вовсе не о состыковках и несостыковках знаков модных ныне роскошей и их же с ними. Просто все мы едва уловимо пахнем по-разному, несмотря на все потоки духов и прочих благовоний.

Именно этот запах привлекает и отталкивает, подавляет или призывает к общению... Кстати, авторы марок современных духов лучших компаний мира уже пытаются использовать эту “органическую” компоненту, и я уверен, что будущее именно за этим направлением.

Сексапильная женщина? Отчего такая? Глаза, грудь, ноги? А может, и микрофлора? А она какова? Нашли формулу - значит нашли рецепт обаяния и привлекательности!

Я убежден, что нормальная сексуальная и репродуктивная способность человека закладываются с момента его рождения. Оттого особое внимание - микрофлоре беременной женщины, а потом и новорожденного. Кстати сказать, и сама способность к зачатию во многом зависит от состояния вашего кишечника. Индийские ученые установили любопытный факт: оказывается, некоторые мужчины бесплодны оттого, что их сперматозоиды “медленно бегут”. А это может быть связано всего-навсего, например, с обычным, вроде бы вполне безобидным грибковым заболеванием. Или, допустим, тем, что микротоксины хлебной плесени способны “чуть-чуть” испортить микрофлору вашего организма и... в итоге затормозить движение сперматозоидов до “непродуктивного варианта”.

Как же держать эту самую микрофлору в норме?

Еще раз порекомендуем нашим читателям как сухие пробиотики, так и кисломолочные продукты и прежде всего пробиотические йогурты (типа “Бивит”).

Конечно, найдутся читатели, которые спросят: “А что еще надо потреблять ради достойной сексуальной формы?” Отвечаю: тыкву и все производные от нее (каши в первую очередь), морковь и свеклу. Хороши всяческие цитрусовые. Зеленый горошек, печень трески, салат из одуванчиков и земляной груши. Шоколад и какао. Последний продукт специалисты всего мира рекомендуют употреблять за полчаса до интимного общения.

“Российские
вести”



О ЧЕМ ТАЙНО
МЕЧТАЮТ

ПОМОГИТЕ РАЗОБРАТЬСЯ

Мне 36 лет, имею двоих детей 17 и 10 лет.

несмотря на эмоционально неблагоприятный пред-

НЕ ВСЕ ГОТОВЫ К
СВОБОДНОЙ “ЛЮБВИ”

В наше время трудно...

О ЧЕМ ТАЙНО МЕЧТАЮТ МУЖЧИНЫ

● 70 процентов мужчин мечтают о том, чтобы хоть раз поучаствовать в сексуальной оргии.

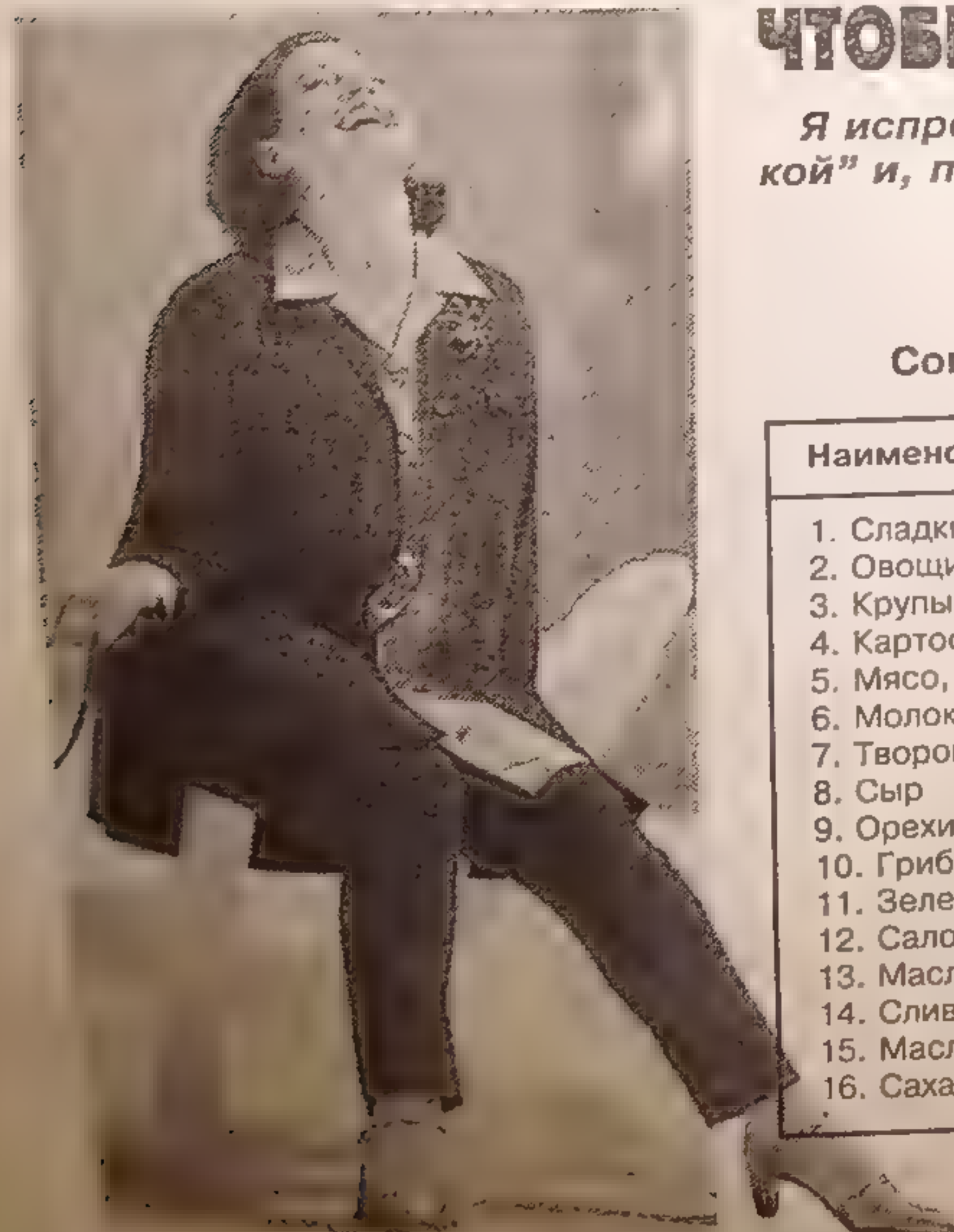
● Вступить в короткие интимные отношения с привлекательной незнакомкой - об этом мечтают 73 процента опрошенных.

● Очень многие мечтают о новых позах. Для 60 процентов мужчин привычная поза во время полового акта уже не представляет интереса. В своих фантазиях они воображают себе самые невероятные позиции и способы сношения.

● Незнакомая женщина, которая откровенно демонстрирует свой интерес, а затем "набрасывается" на него, - такова мечта 53 процентов мужчин.

● Одновременный секс с двумя женщинами - абсолютный пик удовольствия для 46 процентов мужчин.

"Слово Кыргызстана"



ПОМОГИТЕ РАЗОБРАТЬСЯ

Мне 36 лет, имею двоих детей 17 и 10 лет. После рождения второго ребенка я поставила внутриматочную спираль. Два года назад я ее сняла и с тех пор не испытываю оргазма. Мысленно мне очень хочется быть в постели с мужем, но когда дело доходит до полового акта, то не ощущаю совершенно никакого возбуждения и удовольствия. Как будто все у меня атрофировалось. От мужа я, конечно, это скрываю. Что же со мной случилось? Куда и к какому врачу мне обращаться с этой проблемой?

Люба, Калужская обл.

- Для женской сексуальности очень характерно, что изменение тех или иных привычных условий вызывает слом сложившегося сексуального стереотипа. В данном случае речь может идти, во-первых, о некоем раздражающем действии спирали, которое снизило естественный порог сексуальной возбудимости. То есть при прочих равных условиях присутствие в матке инородного тела давало дополнительный импульс возбуждению и обостряло ощущения, а с ее удалением эти ощущения исчезли.

Во-вторых, удаление спирали может быть чревато и возникновением психологического барьера: очень серьезное тормозящее влияние может оказывать подсознательный страх беременности (тем более что дальнейшее прибавление семейства, как можно понять из письма, не планируется). Не случайно многие женщины чаще испытывают оргазм,

несмотря на эмоционально неблагоприятный предменструальный синдром, именно накануне месячных, когда они не опасаются беременности, а не в период овуляции, когда яйцеклетка выбрасывает гормоны, которые, по идее, должны вызывать бурный всплеск сексуального желания...

И в том, и в другом случае, если вновь поставить спираль (а два года - более чем достаточно для требуемого перерыва), то, скорее всего, прежние ощущения и психологическое спокойствие вновь вернутся, и стереотип достижения оргазма через некоторое время восстановится. 36 лет - это еще отнюдь не старость, а, наоборот, расцвет зрелости и чувственности. Главное - не запускать процесс, не дать себе привыкнуть к новому, столь дискомфортному стереотипу. Иначе может потребоваться помощь врача-сексолога и придется как бы заново проходить все то, что уже было в свое время пройдено, - "экстерном" сдавать "экзамены" по сексуальной технике и гармонии и т.п.

Но есть еще и третий фактор: появилась тайна, которая гнетет, и это тоже создает определенный барьер в отношениях с мужем. Хотя он ничего и не знает, но подсознательно может ощущать, что что-то не так, и его сексуальное поведение из-за этого тоже может меняться, опять-таки ломая привычный стереотип. Поэтому с мужем о возникшей проблеме, если ее решение затянется, непременно надо откровенно поговорить.

Сергей АГАРКОВ. "Любовь"

ЧТОБЫ СПАТЬ ВМЕСТЕ - НУЖНО ПИТАТЬСЯ РАЗДЕЛЬНО!

Я испробовала 6 диет. И не худею! Мой любимый уже косится на меня, дразнит "булочкой" и, по-моему, готов уйти. Что делать? Как похудеть?

Лиля Фралловна. Санкт-Петербург

Таблица совместимости продуктов питания

Совместимость: 1 - очень плохая, 2 - плохая, 3 - средняя, 4 - хорошая, 5 - отличная

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Сладкие фрукты	-	3	1	1	1	2	4	3	2	1	4	2	3	4	3	3
2. Овощи	3	-	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
3. Крупы, хлеб, макароны	1	1	-	3	1	1	1	2	2	4	5	5	5	4	5	1
4. Картофель	1	5	3	-	1	2	2	3	2	5	5	5	5	4	5	1
5. Мясо, рыба, яйца	1	5	1	2	-	1	1	2	1	3	5	5	4	3	3	1
6. Молоко	2	3	1	2	1	-	5	3	1	1	3	2	4	4	3	2
7. Творог жирный	4	5	1	2	1	5	-	5	2	2	5	2	4	5	2	2
8. Сыр	3	5	2	3	2	3	5	-	2	3	5	3	5	5	4	2
9. Орехи	2	5	2	2	1	1	2	2	-	2	5	3	3	3	5	1
10. Грибы	1	5	4	5	3	1	2	3	2	-	5	5	4	5	5	1
11. Зелень	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5
12. Сало	5	5	5	5	2	2	3	3	5	5	-	3	3	4	2	-
13. Масло сливочное	3	5	5	5	4	4	4	5	3	4	5	3	-	4	3	2
14. Сливки, сметана	4	5	4	4	3	4	5	5	3	5	5	3	4	-	3	3
15. Масло растительное	3	5	5	5	3	3	2	4	5	5	4	3	3	-	2	-
16. Сахар, варенье	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	5	2	2	3	2	-

"Комсомольская правда"

НЕ ВСЕ ГОТОВЫ К СВОБОДНОЙ "ЛЮБВИ"

В наше время трудно кого-либо удивить свободными отношениями, когда оба не стремятся сохранять верность друг другу. Большая свобода в отношениях между мужчиной и женщиной, включая любовные связи на стороне, возможна лишь в тех случаях, когда партнеры сознательно вступили на этот путь. Но даже в этом случае нет уверенности в том, что эта ситуация может продлиться долго и бесконфликтно. В области чувств трудно что-либо планировать заранее. Даже существующая договоренность между партнерами ничего не сможет тут изменить. Особенно проблематичны случаи, когда один из партнеров дает другому сексуальную свободу не сознательно, а из страха потерять его. Ведь в этом случае его собственные желания и потребности часто не реализуются полностью. Как следствие он чувствует себя ущемленным. И это может выражаться в подспудной или явной агрессии.

БЕСКОНЕЧНАЯ ПОГОНЯ ЗА УСПЕХОМ У МУЖЧИН

Каждому человеку хочется чувствовать себя привлекательным и желанным. Но если погоня за успехом у окружающих становится "наркотиком", это значит, что у человека что-то не в порядке с собственной самооценкой. Особенно если этот успех сводится преимущественно к сексуальным победам. За частыми, более или менее бурными любовными приключениями нередко кроется страх перед самим собой. В большинстве случаев связь такого рода не бывает прочной. Вместо того чтобы разобратся в отношениях со своим партнером, существующие проблемы вытесняются погоней за успехом, за все новыми интрижками. Причиной такого стремления к сексуальной свободе может быть и страх слишком тесной привязанности к партнеру, боязнь остаться брошенной.

"Слово Кыргызстана"

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



ОКТАБРЬ

Вздыхнем с некоторым облегчением: первая половина октября будет достаточно гармоничной и обещает принести доброжелательность людей. Все зависит от нашей осознанной воли творить благо, от усердного желания созидать, а не разрушать. Вот почему на этот период желательно запланировать самые ответственные акции. Будут удачными ваши дела, поездки, деловые встречи. Затем наступит менее благоприятный период, однако он не будет очень долгим. В конце месяца ситуация восстановится. Действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев надеется, что его рекомендации помогут вам сделать правильный выбор в трудной ситуации.

В древнеримском календаре октябрь был восьмым месяцем, поэтому и называли его октобер (от латинского числа окто - восемь). Позднее он стал десятым и получил за счет сентября дополнительный день (раньше он состоял из 30 дней). Но название его осталось прежним - октябрь. В России с конца XV до конца XVII века октябрь был вторым месяцем года, а с 1700 года стал десятым.

Октябрь - первый холодный месяц, ветер, пролетая над деревьями, срывает листву, днем и ночью птицы летят на юг. Это время перевозимья.

...И НЕ СТРАШИТЬСЯ ПОТЕРЬ



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Астролог не видит никаких серьезных факторов, которые могли бы осложнить вам жизнь. В первую половину месяца вам придется много и эффективно работать. Но в то же время следует избегать любого финансового риска и заключения новых контрактов. Звездочет настоятельно призывает дам к обостренной бдительности в отношениях с новыми знакомыми. Кроме того, следует беречь кошелек. Благоприятный период для работы под этим знаком на третьей декаде месяца.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Максимум предосторожности позволит вам ощутить себя на вершине успеха. Но первую половину месяца проживите крайне осторожно. Зато затем осуществится ваша давняя карьерная амбиция и заветная мечта, связанная с обстоятельствами личной жизни. Ваши деловые качества получают широкое признание, однако опасайтесь тех в своем близком окружении, кто вам завидует и переполнен злонамеренностью. Вокруг вас плетут некую интригу, не вступайте ни в какие словопрения и тайные сговоры. Хорошенько соизмерьте силы и не беритесь за дела, если есть хоть малейший риск не управиться с ними в над-



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

В целом октябрь будет отмечен стабильностью и порой медленным, зато неуклонным продвижением к поставленным целям. Ваша главная задача на данном этапе - максимально эффективно организовать свой рабочий распорядок. Подобно путешественнику в джунглях, рубите ветки, которые мешают идти вперед. В первую неделю получите добрые вести, они удвоят ваши силы и уверенность в правильности избранного пути. В то же время следует проявить осторожность во всех финансовых вопросах, а также при заключении новых сделок: источники опасности - ваша собственная неосмотрительность и нерадивость сослуживцев.



РАК (21 июня - 20 июля).

По всей видимости, вам придется "удвоить обороты", чтобы уверенно держаться на плаву. Не исключено, что ориентировочно 20 октября предстоит принимать весьма важное решение, касающееся работы, бизнеса или карьеры. Не бойтесь перемен, коли таковые станут неизбежными - они обернутся вам во благо. Безработному в первую неделю месяца следует принять предложение о трудоустройстве - оно поступит почти наверняка.

С течением времени судьба будет все более благоволивать вам. Прислушайтесь к совету астролога и купите несколько лотерейных билетов в период с 6 по 12 октября или поставьте на бегах на "темную лошадку". Как представляется звездочету, будет ликвидирована задолженность по зарплате.

Однако все самые важные дела лучше всего перенести на третью декаду месяца. Сделка, заключенная в это время, возьмет успешный старт. Конец месяца, кстати, благоприятен для всех перемен, связанных с вашим рабочим укладом. Проблемы личной жизни благополучно утрясутся. Поссорившихся любовников захлестывает новая волна нежности. Женатым мужчинам нужно побольше внимания уделять своим детям.



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Придержите наличные деньги, ибо в октябре вам наверняка представится возможность выгодно вложить их в акции или другие ценные бумаги. Судя по расположению планет на вашем небосводе, эти финансовые операции принесут немалые дивиденды. Продуктивными будут первая и вторая декады месяца, когда вам удастся ликвидировать завалы рутины и расчистить пространство для активной деятельности. Предприниматель откроет филиал своей фирмы, "челнок" вернется в Россию с дефицитным товаром в обход таможи. Мошенников, пытавшихся обманом заполучить вашу квартиру, привлекут к ответственности. Служащий имеет шанс получить прибавку к зарплате. Остерегайтесь только коллег-завистников, которые спят и видят, как



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Большинству родившихся под вашим знаком выпадет возможность увеличить денежные накопления и продвинуться по службе. Интуиция безошибочно подскажет вам финансовые сферы, куда можно вложить средства с небольшой выгодой. Служащий в первую декаду месяца выдвинет смелую идею, которая упрочнит его деловую репутацию в глазах шефа. Возможно, вам предложат возглавить отдел или некое престижное подразделение. Бизнесмену самое время приступить к новому начинанию - расположение планет обеспечивает успех его осуществления.

Вторую декаду следует полностью посвятить работе и карьере, ибо весьма высока вероятность крупного прорыва вперед. В этот же период окажется удачной сделка, связанная с недвижимостью и любой частной собственностью. Хранительница домашнего очага пребывает в постоянном нервном напряжении. Лица обоих полов безудержно флиртуют, но, как говорится, остаются со своим интересом. Супруги только что не царапаются.

В третью декаду проявите особую осмотрительность. Возможны самые различные неприятности на работе и дома.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Ваши главные приоритеты в этом месяце - работа и карьера. Расположение планет таково, что даже минимум верно направленных усилий может принести максимальный результат. Вместе с тем не ждите большого притока денег - это дело недалекого будущего, так пусть сегодня у вас не создается впечатление, что вы работаете вхолостую.

Астролог считает своим долгом предупредить о крайне неблагоприятных, даже опасных днях, когда следует отказаться от деловой активности и воздержаться от любых дискуссий - это первая декада месяца. Во второй декаде положение начнет улуч-

отношениях с новыми знакомыми мужского пола. Кроме того, существует опасность ограбления квартиры или кражи кошелька в людном месте.

Благоприятный период для родившихся под этим знаком наступит в третьей декаде месяца, когда можно смело вступать в долгосрочные деловые обязательства, особенно в сферах малого бизнеса, фермерского хозяйства, транспортных услуг и торговли. Не исключено, что рекламное объявление подскажет вам блестящий тактический ход.

Кажется, многие Козероги, и в первую очередь прекрасный пол в возрасте от 24 до 32 лет, начинают катастрофически полнеть? Надо принимать меры, а они известны - больше двигайтесь. Постарайтесь, например, отказаться от услуг лифта - ходите по лестнице пешком, на работе и дома, лучше любой аэробики. Или побольше танцуйте, тоже способствует.



ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Множество неотложных дел в течение месяца не лишат вас наполненности оптимизмом и энтузиазмом. Дорога к успеху ухабиста, однако вы уверенно продвигаетесь вперед. Вы успешно преодолеете любые препятствия и практически сразу почувствуете благорасположение Ее Величества Судьбы.

В первую декаду, весьма вероятно, вам предстоит командировка. В случае ее успешного завершения имеете реальный шанс продвинуться по службе. А это в свою очередь даст вам новые и дополнительные источники доходов. По всей видимости, вам следует без особых раздумий принять деловое предложение друга или давнего партнера - расположение планет обеспечивает хороший старт предприятия. На его осуществлении и сосредоточьте усилия, не связывая себя на данном этапе прочими обязательствами, иначе придется выплачивать неустойку. Супруги и любовники после некоторого охлаждения словно возвращаются во времена первых свиданий.

Встречи и новые не менее увлекательные знакомства, и новые знакомые ранее удовольствия, задумайтесь, это

любые качества получат широкое признание, однако опасайтесь тех в своем близком окружении, кто вам завидует и переполнен злонамеренностью. Вокруг вас плетут некую интригу, не вступайте ни в какие словопрения и тайные сговоры. Хорошенько соизмерьте силы и не беритесь за дела, если есть хоть малейший риск не управиться с ними в надлежащий срок. Эти рекомендации позволят вам эффективно контролировать события и сохранить финансовую стабильность.

Новое любовное увлечение обожжет скоротечностью. Бумеранг эгоизма больно ударит по самовлюбленному покорителю сердец. Даме противопоставлен даже легкий флирт на южном курорте. Зато одинокая молодая представительница этого знака имеет шанс завести постоянного друга. Если ваши отношения продлятся до Нового года, то они имеют шансы перерасти во что-то большее.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

Вы сможете благополучно утрясти многие проблемы, сидевшие занозой в ваших нервных клетках. Давний недоброжелатель - ваша постоянная головная боль - перейдет на другую работу или в корне изменит отношение к вам. Перемены к лучшему почти наверняка произойдут в первые две декады октября. Вы пожнете благие плоды усилий, на которые не поскупились в сентябре. Ближе к середине месяца возможно совершенно неожиданное развитие событий, которое наполнит вас оптимизмом.

Ваше отношение к деньгам можно считать причиной раздора в семье. Супруги постоянно конфликтуют, причем иногда без всякой видимой причины. Если один из вас не пойдет на уступки или хотя бы не обуздает собственную вспыльчивость, развод станет неизбежным.

Разлученные любовники находят новых партнеров. Кто-то переживает сердечную боль, убедившись, что ее (или его) чувство всегда было односторонним. "Хоть струны порваны, аккорд еще рыдает".

В третьей декаде следует проявить осмотрительность в связях. Бойтесь недоброжелателей, завистников и отвергнутых любовниц.

Ваш рабочий распорядок. Хорошо путешественнику в джунглях, рубите ветки, которые мешают идти вперед. В первую неделю получите хорошие вести, они удвоят ваши силы и уверенность в правильности избранного пути. В то же время следует проявить осторожность во всех финансовых вопросах, а также при заключении новых сделок: источники опасности - ваша собственная неосмотрительность и нерадивость сослуживцев.

Взросшая творческая активность родившихся под этим знаком станут притягательными для сослуживцев, деловых партнеров, а ваша невероятная сексуальная привлекательность "завербует" в ваши ряды немало сторонников из особ противоположного пола. Постарайтесь для каждого найти доброе слово, это очень важно.

Не печальтесь так безутешно, милая дама: ведь вы знали, что его любовь скоротечна. И не такой уж он красавец. А семейная жизнь вообще приносит мало радости.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Большинству родившимся под вашим знаком зодиака не грозит опасность оказаться на финансовой мели. Найдется некто, кто в случае необходимости ссудит вам нужную сумму. Однако астролог рекомендует производить крупные денежные операции все же с максимальной осторожностью. Особенно благоприятны первые две декады месяца, когда появится возможность вступить в выгодные деловые обязательства с крупной фирмой или правительственной структурой.

Вместе с тем в первую неделю месяца вы напрасно будете изводить себя ожиданием скорой положительной резолюции высокопоставленного чиновника. Не ищите обходных путей - ближе к 20 октября проблема решится сама собой. Если наметили деловую поездку на третью неделю месяца, лучше перенести ее на вторую или отложить до начала будущего года.

Личная жизнь вполне устраивает, однако вас хотят сделать арбитром в ссоре неудавшихся любовников. Не благоразумнее ли остаться в стороне?

В третью декаду проявите больше благоразумия и осмотрительности. Бойтесь простуды и возвращения хронических болячек.

Ваша работа. Когда вам удастся ликвидировать завалы рутины и расчистить пространство для активной деятельности. Предприниматель откроет филиал своей фирмы, "челнок" вернется в Россию с дефицитным товаром в обход таможни. Мошенников, пытавшихся обманом заполучить вашу квартиру, привлекут к ответственности. Служащий имеет шанс получить прибавку к зарплате. Остерегайтесь только коллег-завистников, которые спят и видят, как вам навредить.

Третья декада менее благоприятна, особенно для начала независимого бизнеса, необходимые для этого кредиты вы, если и получите, то с трудом. Поэтому возьмите небольшую паузу. Избегайте любых споров и конфронтаций по вторникам и субботам. Объект новой страстной любви накроет для вас роскошный стол. Старая связь прерывается на дружеской ноте. Однако есть шансы найти любовь новую и познать блаженство неизведанных ранее удовольствий.



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

На работе у вас полностью развязаны руки, вы выступаете с неожиданными и весьма интересными инициативами. Вашему успеху завидует даже непосредственный начальник и пытается ставить палки в колеса. Стройте отношения с сослуживцами и партнерами в строгих чернотонах, ибо каждое ваше неосторожное слово или поступок будут немедленно использованы против вас. Избегайте любых конфликтов и словопрений.

Первые две декады месяца - хорошее время для новых начинаний, они наверняка возьмут удачный старт. Спортсмен займет призовое место. Возможно, придется присматривать за кем-то из приболевших родственников. Даме следует уклоняться от контактов с напористыми незнакомцами. Не возвращайтесь домой одна слишком поздно - возможно происшествие неприятного свойства.

Третья декада - период очень благоприятный для родившихся под знаком Девы. В эти же дни возможен резкий рост карьеры. Не бойтесь принимать серьезные решения - они не могут оказаться ошибочными. Но постарайтесь не отправляться в дальние поез-

ждите большого притока денег - это дело недалекого будущего, так пусть сегодня у вас не создается впечатление, что вы работаете вхолостую.

Астролог считает своим долгом предупредить о крайне неблагоприятных, даже опасных днях, когда следует отказаться от деловой активности и воздержаться от любых дискуссий - это первая декада месяца. Во второй декаде положение начнет улучшаться, однако не ждите слишком больших результатов в этот период.

В третьей же десятидневке коллеги могут стать свидетелями вашего решающего прорыва к успеху. Новые задумки полностью оправдают ваши ожидания. В третьей декаде вам, по всей вероятности, предложат возглавить осуществление некоего важного проекта.

Прекрасным полом овладевает неистребимое желание обновить или хотя бы переставить мебель в квартире. Целеустремленная дама забрасывает сети на будущего супруга. Блудный сын возвращается в отчий дом.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

В первую неделю октября вы, по всей вероятности, получите неожиданные деньги. Расширяйте свое нынешнее предприятие, но не вступайте на данном этапе в новые финансовые обязательства.

Астролог рекомендует вести дела независимо от других, ибо между партнерами не исключены острые разногласия, которые могут поставить жирный крест на ваших планах. Служащий государственной структуры уподобится орлу в свободном полете - некое специальное задание потребует от вас сугубо самостоятельных действий. Вторая декада обещает стать во всех отношениях благополучной. В третьей противопоставлены любые корректировки сложившегося рабочего уклада. Предложенный вам проект заманчив, однако он может обернуться в ближайшем будущем сплошной головной болью.

В семье складывается праздничная атмосфера. Супружеские отношения обретают второе дыхание любви. Извечные противоречия между отцами и детьми сглаживаются. Не увлекайтесь флиртом с сослуживцем. Это добра не доводит.

ДЕТИ ИЗ ПРОБИРКИ

Детей, родившихся по методу экстракорпорального оплодотворения, говорят уже много. Отличаются ли они своим интеллектом, уровнем развития от сверстников?

В.Мысяшина,
Глазов.

Главный акушер-гинеколог Минздрава РФ, академик Владимир СЕРГЕЕВ показал мне как-то кипу фотографий: «Смотрите, это все они. Что про них можно сказать - проказничают, как и все, бегают, прыгают, поют и читают стихи. О каком-либо серьезном поводе беспокоиться за юных пациентов я не слышал».

В мире же сейчас детей, рожденных по методу ЭКО, около 100 тысяч. Самая первая и самая старшая из них - англичанка Луиза Браун. Это 17-летняя девочка обязана своим появлением на свет Роберту Эдвардсу. Именно он догадался и смог первым в мире оплодотворить под микроскопом женскую и мужскую клетки. Россия стала участвовать в эксперименте на 4 года позже, и сейчас у нас живут около 10 тысяч родившихся таким образом детей. Многие из 10 миллионов бесплодных женщин -

БОЛЕЗНЬ ИЗ МИСКИ

Весьма дорогой в свое время металл алюминий стал давно уже полновластным «хозяином» на кухне. Из него сделана буквально вся наша посуда. И вдруг я узнаю - она далеко не безвредна для здоровья.

М.Теслякова. Зеленоград.

Об этой проблеме ученые судачили несколько десятилетий подряд, но лишь недавно на Западе сделали совершенно однозначный вывод: лучше такой посудой действительно не пользоваться. Алюминий, окисляющийся в воде, способствует возникновению ряда тяжелых заболеваний, в частности, Паркинсона и Альцгеймера. Особой опасности подвергают себя люди с больными почками.

Выход? Есть же эмалированные кастрюли, металлические (с добавлением никрома) ложки и вилки. Можно до поры до времени не сдавать в утиль привычную посуду. Если не драить ее до блеска, слой оксидов на поверхности изделия тоже служит неплохой защитной пленкой. Лишь бы не нарушали ее.

ДИАГНОЗ ПОСТАВЯТ МГНОВЕННО

Группа японских ученых разработала самый быстрый в мире метод диагностики, а инженеры сконструировали систему, основанную на нем. Она дает возможность медикам максимум за пять минут провести полное медицинское обследование пациента прямо у него дома. Основная часть - компьютерная программа, содержащая 233 анкетных вопроса: на часть из них ответит медицинская карта больного, на другую - экспресс-анализы, остальные дополняют симптомы заболевания и ответы самого пациента. Компьютер, сведя все это воедино, мгновенно выдаст рекомендации по оказанию первой помощи и последующей



ГЕН ОЖИРЕНИЯ? СЕНСАЦИЯ НЕ СОСТОИТСЯ

Мы почти ничего не знаем о своем генетическом здоровье, и поэтому нас очень легко напугать или необоснованно обнадежить сообщениями об открытиях генетиков. Одну из таких публикаций комментирует член-корреспондент РАМН, профессор, директор столичного Института клинической генетики Медико-генетического центра РАМН Евгений ГИНТЕР.

- Американскими учеными открыт ген ожирения. Его белковый продукт лептин сигнализирует мозгу о насыщении пищей. При поломке гена такой сигнал в мозг не поступает, и человек постоянно испытывает чувство голода. Правда ли, что этот белок поможет многим тучным людям умерить свой аппетит и избавиться от лишнего веса?

- Генов ожирения открыто уже несколько, но это вовсе не значит, что до решения про-

однако понять ее генетический механизм нам пока не удастся.

Кроме того, вы ведь знаете, что ожирение может быть не только самостоятельным явлением, но и сопутствовать тому или иному заболеванию. Самое распространенное из них - сахарный диабет. Многие диабетики тоже испытывают постоянное чувство голода, однако это заболевание вызвано не поломкой какого-то одного гена, а очень сложной перестройкой всего генетического механизма. Таким образом,

участвовали в национальной программе профилактики ишемической болезни сердца. От участников программы требовалось выполнение простых и всем понятных правил: вести подвижный образ жизни, соблюдать диету, не ведущую к ожирению, отказаться от курения... А в результате в стране сократилось количество не только больных «сердечниками», но и толстяков. Эти вдохновляющие примеры показывают, что в значительной части случаев проблема ожирения может быть решена за счет устранения факторов риска, связанных с нашим образом жизни. С лечением ожирения генетическими методами дело обстоит далеко не так просто. Людей, у которых произошла мутация какого-то конкретного

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛИ:

Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка

инская карта boldly, на думую - эксп-
ресс-анализы, остав-
ное доплатит симпто-
мы, заболевания и от-
веты самого пациента
компьютер, сводя все
это воедино и поворачи-
вает рекомендации
по оказанию первой
помощи и последующе-
го лечения, назвав ха-
рактер заболевания
или их совокупность

Когда возник метод приододиагностики, кто стоял у ее истоков?

В. Жилев. Краснодар.

ломке гена такой сигнал в мозг не поступает, и человек постоянно испытывает чувство голода. Правда ли, что этот белок поможет многим тучным людям умерить свой аппетит и избавиться от лишнего веса?

Генов ожирения открыто уже несколько, но это вовсе не значит, что до решения проблемы лишнего веса остался всего лишь один шаг. У одних людей ожирение связано с ка-кими-то наследственными факторами, у других - с их лю-бовью поесть, пристрастием к определенным блюдам, а у третьих, и таких, я думаю, большинство - присутствуют оба этих фактора.

Существуют формы ожирения, которые до сих пор остаются загадкой. Так, например, некоторое время назад мы обнаружили заболевание, при котором еще в грудном возрасте ребенок начинает толстеть, к одному году он весит вдвое больше того, что ему положено по норме, а в двадцать пять лет это пора мяса, которая производит очень тяжелое впечатление. Но никаких сомнений, что эта болезнь имеет наследственный характер.

Кроме того, вы ведь знаете, что ожирение может быть не только самостоятельным явлением, но и сопутствовать тому или иному заболеванию. Самое распространенное из них - сахарный диабет. Многие диабетики тоже испытывают постоянное чувство голода, однако это заболевание вызвано не поломкой какого-то одного гена, а очень сложной перестройкой всего генетического механизма. Таким больным не стоит ждать появления "чудодейственных" препаратов от ожирения, а лечить свои заболевания, переходить на здоровый образ жизни, который в цивилизованных странах давно уже стал нормой.

Может быть, вы помните, у нас об этом писали, что в недалеком прошлом в США проводилась широкая кампания против закусочных "Макдоналдс". Она была связана как раз с тем, что пища, которая готовится в этих закусочных, способствует ожирению - в ней много калорий и мало веществ, поддерживающих нормальный обмен веществ. Эта кампания привела к тому, что количество посещений "Макдоналдсов" существенно уменьшилось. Многие американцы с большим энтузиазмом

только больных. Эти вдохновляющие и толстиков. Эти вдохновляющие примеры показывают, что в значительной части случаев проблема ожирения может быть решена за счет устранения факторов риска, связанных с нашим образом жизни. С лечением ожирения генетическими методами дело обстоит далеко не так просто. Людей, у которых произошла мутация какого-то конкретного гена - всего лишь несколько процентов от всех случаев ожирения. К тому же никому пока не известно, сколько таких генов существует в природе, какие белки они вырабатывают и как эти белки действуют в организме.

Крупные фармацевтические фирмы проявляют огромный интерес к открытиям генетиков в этой области медицины и, безусловно, воспользуются этими знаниями при разработке новых лекарств. Однако не следует ожидать, что будет найдено какое-то универсальное средство, которое поможет всем толстякам независимо от причин их ожирения.

По материалам газеты
"Не может быть"

и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.

Цена свободная.

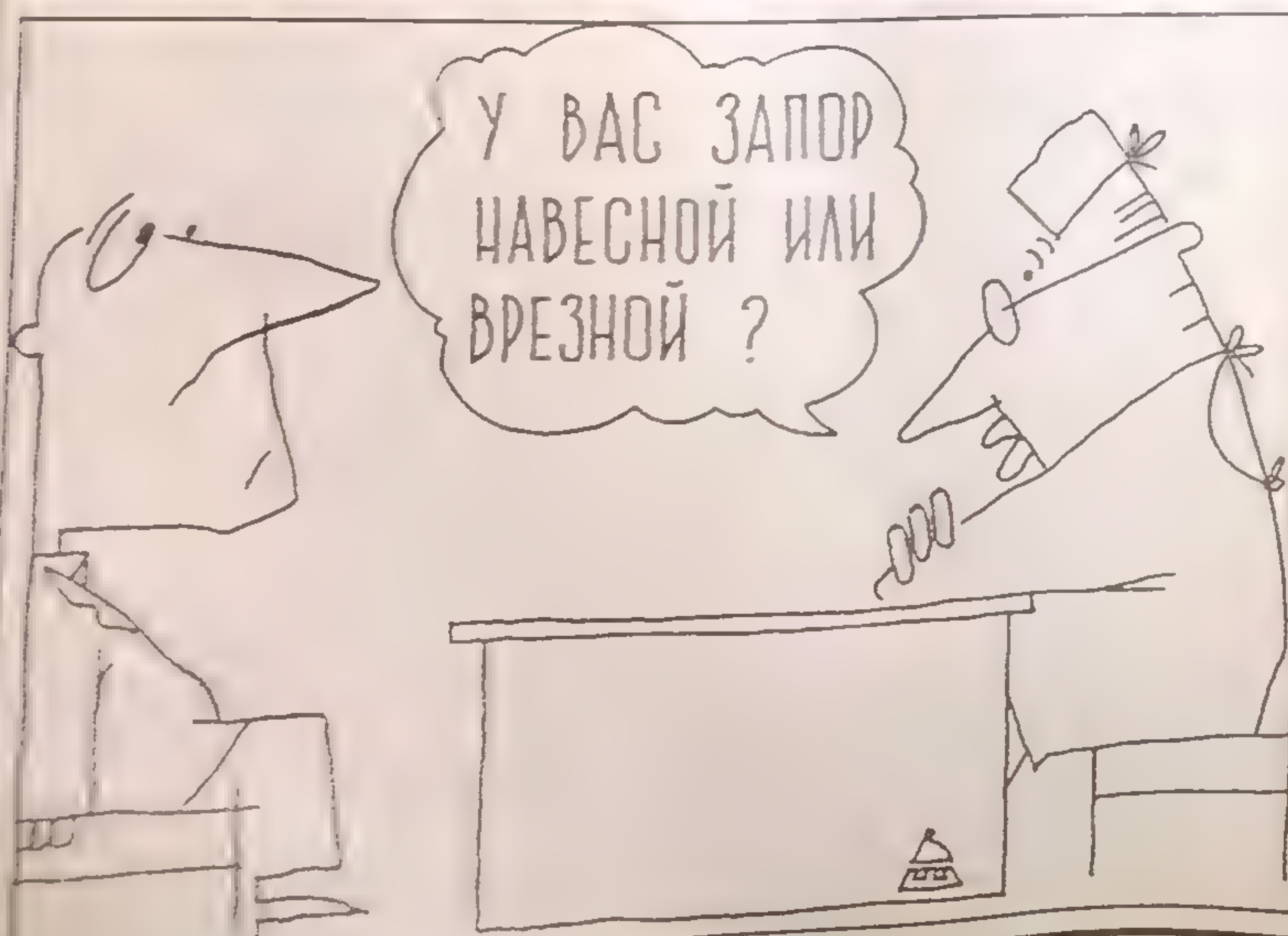
Заказ № 14965

Наш индекс 32254
в Объединенном
каталоге
Государственного
комитета РФ
по связи и
информатизации.

Отпечатано
в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва.
А-137, ул. Правды, 24.

ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

РІСУНКИ ВІДОДНУЮТЬСЯ ДО ШПАКА



ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 9 СЕНТЯБРЬ 1999

Отвар листьев крапивы снижает уровень сахара в крови и моче, а настой и жидкий экстракт повышают свертываемость крови. Крапива используется при заболеваниях печени, суставном ревматизме, выпадении волос...

Стр. 2

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ "ВТОРОГО СЕРДЦА"

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ
ЛОПУХ**

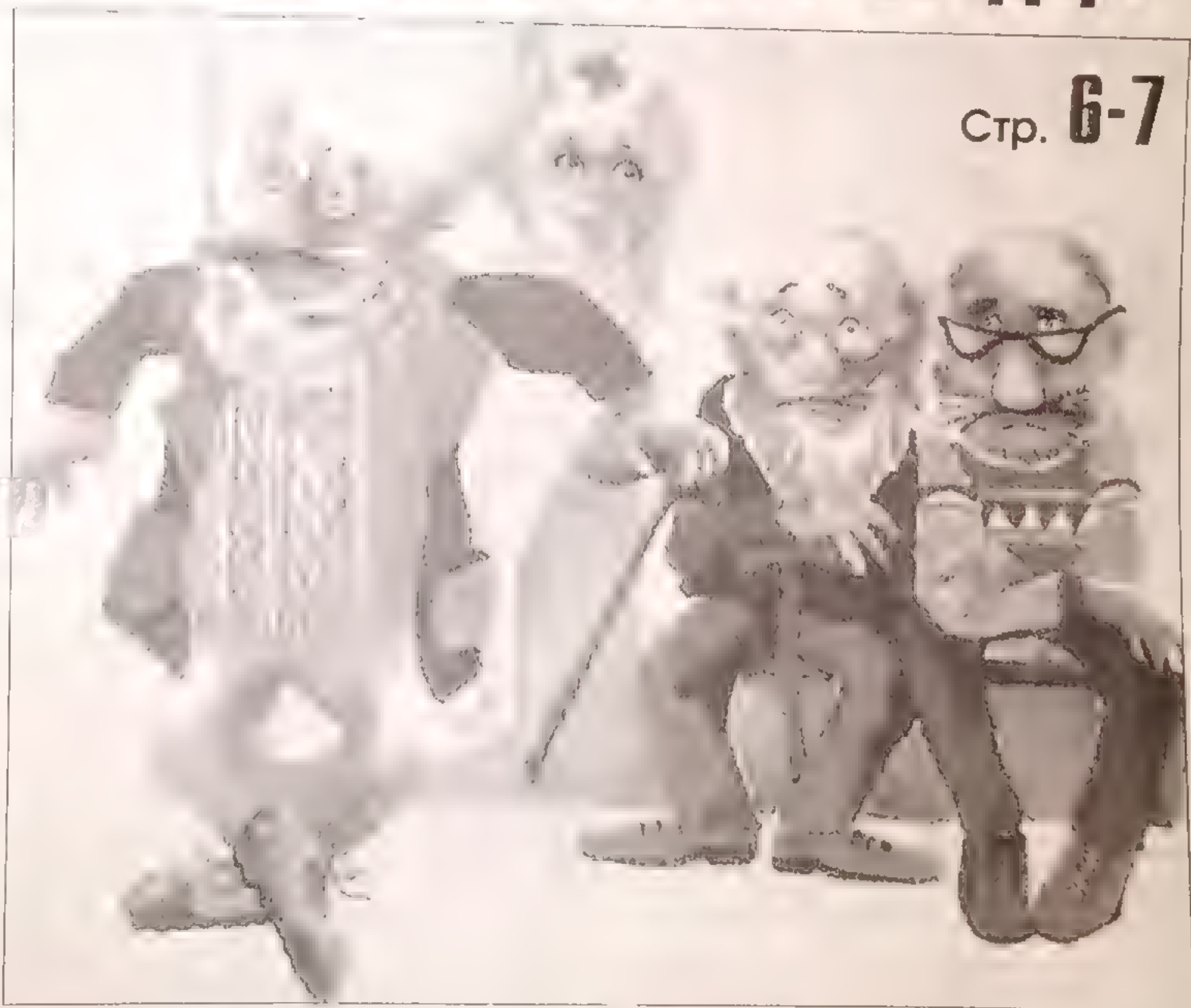
Стр. 3

**РЯБИНА
ЧЕРНОПЛОДНАЯ**

Стр. 4

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Стр. 7



Стр. 6-7

**В АПТЕЧКЕ
ПУСТО,
ПОМОЖЕТ
КАПУСТА**

Стр. 11

**ЗДОРОВЬЕ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ
(ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

Стр. 8-9

**ПИЩА,
ВОЗДУХ И ВОДА
(ОКОНЧАНИЕ)**

Стр. 14-15

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (*Urtica Dioica*) - многолетнее травянистое растение из семейства крапивных высотой до 1,5 м. Растет по тенистым влажным местам, оврагам, по обочинам дорог, между кустарниками, на пустырях, близ жилья.

Химический состав. В листьях содержатся аскорбиновая кислота, каротин и каротиноиды, витамины К, В₂, пантотеновая кислота, хлорофилл, эфирное масло, протеин, дубильные вещества, белковые вещества и сахар, соли железа, кальция, калия, сера. В семенах крапивы 32,5% жирного масла.

Действие и применение. Авиценна указывал, что толченые листья крапивы прекращают кровотечение из носа. Если листья крапивы отварить в ячменной воде и пить, то этот отвар очищает грудь. В лечебной повязке с уксусом крапива способствует вскрытию нарывов. Крапивное семя устраняет астму, "стоячее дыхание" и холодный плеврит, а в виде лечебной повязки помогает от рака и при опухолях за ушами. Зола крапивы с солью - средство для лечения язв, образующихся от укусов собак, злокачественных язв и раковых опухолей.

Отвар из листьев снижает повышенный уровень сахара в крови и моче, а настой и жидкий экстракт крапивы двудомной повышают свертываемость крови, увеличивают количество гемоглобина и эритроцитов, обладают выраженным тонизирующим гладкую мускулатуру матки и сосудосуживающим действием.

Крапива применяется при анемии, артериосклерозе, мышечном и суставном ревматизме, водянке, воспалении почек и мочевого пузыря, при заболеваниях печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта (спазмах желудка, рвоте), геморрое, кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом, при молочнице и как средство, усиливающее лактацию. Тинктура применяется при несильных ожогах как болеутоляющее средство в виде компресса.

Крапива двудомная ис-

пользуется как кровоостанавливающее при различных кровотечениях средство, при заболевании печени, суставном ревматизме и наружно при выпадении волос.

В России официально в лечебных целях используются листья, собранные во время цветения. Лист крапивы в виде настоя (15,0 : 200,0), по 1 столовой ложке 3-4 раза в день, а также жидкий экстракт крапивы по 25-30 капель 3 раза в день за полчаса до еды используется как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях. Кроме того, сухой экстракт крапивы входит в состав препарата "Аллохол", который применяется внутрь по 2 таблетки 3 раза в день после еды при хронических гепатитах, холангитах, холециститах и хронических запорах.

Однако прежде чем начать применять крапиву, следует обязательно посоветоваться с врачом, так как препараты крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови.

В различных старинных "Травниках" крапива упоминается как противоопухолевое средство, а настой из свежего мелко нарезанного растения считали одним из самых эффективных противоопухолевых средств.

В русской народной медицине отвар корней и плодов крапивы применяется как глистогонное и укрепляющее желудочно-кишечный тракт средство; корень с чесноком (настаивают 6 дней на водке, принимают по 3 столовые ложки в день) считается хорошим средством от лихорадки; из цветков крапивы заваривают чай (одна щепотка на 4 чашки), который пьют в качестве обволакивающего средства. Растение употребляют от грыжи и от удушья; травой натираются при ревматизме, грудных болях и водянке. Сок из свежих молодых листьев применяется при камнях в печени, почках, болезни легких, лихорадке и параличе. Корень крапивы, сваренный с сахаром, - при "застарелых" камнях. Для этой же цели используется семя крапивы, растертое с

водой. Рубленый лист свежей крапивы заменяет нарывной пластырь и полезен при суставном ревматизме, радикулите.

В Брянской области отвар корней пьют при заболеваниях желудка и астме. В народной медицине Коми крапива двудомная применяется при нарушениях обмена веществ, малокровии, как кровоостанавливающее и витаминное средство. Надземные части крапивы входят в состав сложных сборов, настойки которых пьют при злокачественных новообразованиях желудка и матки.

В народной медицине Белоруссии водный отвар целого растения пьют при головных болях; отвар травы с медом применяют для улучшения работы сердца, печени, почек, при малокровии как кровоочистительное, при гастрите, туберкулезе легких, от коклюша, пьют после родов, отвар корней употребляют при любых кровотечениях, а отвар цветков - при сахарной болезни. Кроме того, отваром травы моют волосы, свежей травой натираются при ревматизме.

В народной медицине Якутии и Сибири отвар из травы крапивы пьют от простуды и как потогонное средство; настой из смеси листьев крапивы и подорожника - при дизентерии; отвар из листьев крапивы двудомной - при гипертонии. Траву крапивы употребляют внутрь при подагре и ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря, болезнях печени и желчного пузыря, при геморрое и против худосочия.

Крапива широко используется как диетический продукт. Из молодых листьев и побегов приготавливают зеленые щи, а более старые листья заквашивают, как капусту.

НА ЗАМЕТКУ

При расстройствах кишечника (поносах) рекомендуют пить сок из свежих листьев крапивы или экстракт по чайной ложке 3 раза в день (сок можно приготовить самим из свежих листьев и молодых побегов крапивы с помощью соковыжималки). В зимнее время вместо сока можно использовать отвар крапивы:

15 г сухих листьев заливают стаканом кипятка и держат на небольшом огне 15-20 минут (пьют по столовой ложке 3 раза в день до еды).

Хорошо помогает смесь из листьев крапивы и коры крушины при обострении геморроя. Для этого на литр кипятка берут по 8 г листьев крапивы и коры крушины, кипятят 15-20 минут (принимают по 1 стакану утром натощак и на ночь).

Крапива также входит в состав слабительного, поливитаминного и желудочного чаев. Для приготовления слабительного чая берут кору крушины (3 части), траву донника и лист крапивы (по 1 части); столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить через марлю и пить на ночь по 1/2-3/4 стакана.

Для приготовления поливитаминного чая берут: плоды шиповника, плоды брусники (по 1 части) и листья крапивы (3 части); столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде и в прохладном помещении, процедить через марлю и пить по полстакана 2-3 раза в день.

При выпадении волос хорошо зарекомендовал себя следующий рецепт. 100 г мелко нарезанных и просеянных листьев крапивы кипятить полчаса в 500 мл воды, смешанной пополам с уксусом. Этим отваром мыть голову перед сном в течение 2-3 недель.

Из листьев крапивы можно сделать очень полезный салат: 200 г листьев молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг, нашинковать и положить в салатницу 25 г толченых ядер грецких орехов развести четвертью стакана отвара крапивы, добавить чайную ложку уксуса, перемешать и полученной смесью заправить крапиву в салатнице. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки (20 г) и зеленым луком (30 г).

ЭЛИКСИРЫ ЗДОРОВЬЯ

Ягоды жимолости обладают бактерицидными свойствами, положительно воздействуют на состояние мышц, крови, нервной системы. Они полезны всем, но особенно пожилым людям, так как способствуют снижению кровяного давления, защищают организм от отравления солями тяжелых металлов, нормализуют работу пищеварительного тракта.

Черешки ревеня стимулируют работу пищеварительных органов, а высокое содержание в них калия (325 мг%) способствует регулированию кровообращения и водного баланса организма.

Молодые листья щавеля весьма полезны при аллергических заболеваниях, кроме того, обладают противовоспалительной активностью. Сок надземных частей растения прописывают также при лихорадке, цинге, чесотке, ревматизме. Высокое содержание в нем железа и магния помогает кроветворению, а присутствие фосфора, кремния, серы питает все железы человеческого тела.

Только склонным к почечно-желчнокаменной болезни щавель категорически противопоказан.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЛОПУХ

С давних пор люди используют корни лопуха в лечебных целях. Целебные свойства этого растения доказаны научными исследованиями: оно усиливает пото- и мочеотделение, инсулинообразующую способность поджелудочной железы, а также улучшает минеральный обмен и увеличивает отложение гликогена в печени.

Объясняется это тем, что в корнях лопуха содержится до 45 проц. инсулина, до 12 проц. белков, эфирного масла, жироподобных, дубильных, минеральных веществ, витаминов.

Медики считают, что корни лопуха полезны при лечении гастритов и язв желудка, при заболеваниях суставов и остеохондрозе, подагре, почечной и желчнокаменной болезнях. Для внутреннего потребления готовят настои и отвары (20 г корней лопуха на 200 г воды), принимают по одной столовой ложке 3-4 раза в день.

Знаменитый украинский травник М.Носаль для лечения незаживающих ран и язв советовал применять специальную мазь. Корни лопуха (75 г) залить подсолнечным маслом (200 г), настаивать сутки в теплом месте. Затем прокипятить на медленном огне 15 минут, процедить - мазь готова. Хранят ее в темном прохладном месте.

Хронические экземы лечат, укрывая места поражения четырьмя слоями хлопчатобумажной ткани, смоченной в теплом отваре корней лопуха.

А для улучшения роста, оздоровления волос лучших препаратов, чем из корней лопуха, пожалуй, и не существует. Знаменитое репейное масло не что иное, как настой корней лопуха на оливковом, миндальном или подсолнечном масле. Применяют его для лечебных целей, а вот в качестве профилактики хороший эффект дает втирание в кожу головы свежего сока из корней растения. Корни промыть в холодной воде, очень быстро натереть на терке и отжать сок. Скорость нужна потому, что кашица окисляется на воздухе и темнеет.

Если требуется лечение (волосы выпадают, перхоть одолевает), сок втирать нужно два-три раза в неделю. Для профилактики - достаточно и одного раза в неделю.

НАШ ДРУГ - ШАЛФЕЙ

То, что при болях в горле помогает полоскание отваром шалфея, известно всем, однако его лечебные свойства этим не ограничиваются.

● Положив в обувь свежие листья шалфея и заменяя их через несколько часов, можно значительно уменьшить потливость ног.

● При перхоти и выпадении волос ополаскивайте голову после мытья отваром шалфея - это укрепляет луковицы волос и стимулирует их активность.

● Шалфеем можно окрашивать седину: залейте 2 стаканами кипятка смесь 1 столовой ложки черного чая и такого же количества шалфея, прокипятите 2 часа на медленном огне, после охлаждения добавьте немного спирта и полученную жидкость в течение 5 дней ежедневно втирайте в волосы, которые от этого станут крепче и окрасятся в темно-коричневый цвет.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТА

СОВЕТ №1. Не переохлаждайтесь.

Если вы промочили ноги, как можно быстрее снимите мокрую обувь, примите горячую ванну и полежите немного в постели.

СОВЕТ № 2. Придерживайтесь правильного режима питания. Пищу следует готовить без соли. Изредка можно лишь немного подсолить готовые блюда. Принимать пищу желательно 4-5 раз в день, ограничивая количество жидкости до 1,5 л в день. Один-два раза в неделю устраивать разгрузочные дни (яблочные, арбузные, огуречные и пр.). При заболевании можно есть:

1. Бессолевого хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах (также без соли).

2. Супы вегетарианские, слизистые супы из манной, овсяной, рисовой и перловой круп с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла.

3. Нежирные говядину, телятину, свинину, баранину, кролика. Не чаще двух раз в неделю курицу, индейку (отварные и запеченные либо слегка обжаренные после отваривания).

4. Молоко, сливки, сметану, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом, кисломолочные напитки.

5. Нежирную рыбу, отварную и затем слегка обжаренную или запеченную.

фаршированную, заливную.

6. При ограничении потребления мяса, рыбы или творога полезно есть 1-2 яичных белка в день (можно в виде белкового омлета).

7. Каши из различных круп (кукурузная, перловая, рисовая и пр.), макаронные изделия.

8. Полезны картофель и овощи в любом виде, винегреты (без солений!).

9. Различные фрукты и ягоды (особенно богатые витамином С), кисели, желе, мед, варенье, конфеты (кроме шоколадных), фруктовое мороженое.

10. Чай, некрепкий кофе, соки (фруктовые и овощные). В напитки желательно добавлять клюкву, лимон.

11. Масло сливочное (несоленное), рафинированные растительные масла.

Из рациона следует исключить:

1. Хлеб обычной выпечки, мучные изделия, в которые добавлена соль.

2. Жирные сорта мяса, рыбы.

3. Тушеные блюда из мяса (которое не было предварительно отварено), колбасы, сосиски, копчености, мясные консервы.

4. Соленую и копченую рыбу, икру, рыбные консервы.

5. Из молочных продуктов - сыр.

6. Томаты, бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, щавель, шпинат, соле-

ные, маринованные и квашеные овощи, грибы.

7. Шоколад.

8. Мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчицу, хрен.

При гломерулонефрите помогут следующие настои:

1. 3 ст. л. сушеной и измельченной травы горца птичьего (спорыша) поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 мин., охладить в течение 45 мин. при комнатной температуре, процедить, отжать оставшееся сырье. Объем полученного настоя долить кипяченой водой до 200 мл. Перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух суток. Принимать по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Приготовить сбор из измельченного сырья: почечный чай (трава) - 15 г, подорожник большой (листья) - 15 г, хвощ полевой (трава) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 20 г, череда трехраздельная (трава) - 15 г, шиповник коричный (плоды) - 15 г. Взять 10 г сбора (1-2 ст. л.) и приготовить настой тем же способом, что и в рецепте № 1. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Родина арении черноплодной, чаще именуемой черноплодной рябиной, - лесные районы США. Благодаря своей неприхотливости и зимостойкости в наших краях она культивируется широко, при этом дает стабильные урожаи.

Арения черноплодная относится к семейству розоцветных, и высота листового кустарника достигает 2-3 метров. Сажать черноплодную рябину можно весной и осенью, размещать кусты лучше на расстоянии 2 - 2,5 метра, чтобы они не затеняли друг друга. Продуктивный возраст ветвей - не более 10 лет. Восстановление куста происходит за счет ежегодно образующихся порослевых побегов и корневых отпрысков. Цветет арения в мае - июне. Плоды созревают в августе - сентябре и не осыпаются до заморозков.

Плоды черноплодной рябины содержат до 10% сахара, яблочную и другие органические кислоты, пектины и дубильные вещества, витамины В₁, В₂, Е, РР, К и каротин, а также микроэлементы (Fe, Mo, Mn, Cu). В листьях найдены флавоноиды, оксикоричные кислоты.

В свежем виде плоды имеют специфический вкус, мякоть грубоватая, терпкая, умеренно сладкая. Но продукты переработки обладают хорошими вкусовыми качествами и при правильном приготовлении сохраняют лечебные свойства.

В медицине сок арении черноплодной применяют в начальной стадии гипертонической болезни, при кровотечениях различного происхождения, при атеросклерозе, анацидных гастритах. Плоды черноплодной рябины принимают при гепатитах, аллергиях, отравлениях. Сок черноплодки назначают по 30 - 50 мл на прием три раза в день за 30 минут до еды в течение 10 - 30 дней. Плоды применяют по 50 - 100 г на

прием 3 раза в день.

Свежие зрелые плоды сохраняют в прохладном и защищенном от света месте при температуре не выше 5°C, рассыпав тонким слоем в корзинах. Срок годности слегка подвяленных плодов до двух месяцев. Для любителей сладенького предлагаем следующие рецепты:

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

I вариант. Подготовленные ягоды бланшируйте 10 минут в кипящей воде, затем воду слейте, ягоды опустите в кипящий сахарный сироп (на 1 кг ягод - 1 кг сахара и 2 стакана воды) и варите в один прием. В конце варки можно добавить на 1 кг ягод 3-4 г лимонной кислоты.

II вариант. Арения, сваренная с яблоками, обладает приятным кисло-сладким вкусом. Плоды (500 г) и дольки яблок (500 г) бланшируйте 2-3 минуты, охладите холодной водой, добавьте сахар (1,2 кг на 1 кг смеси). Варенье следует многократно уваривать, а в конце варки добавить 2-3 г лимонной кислоты.

III вариант. На 1 кг рябины возьмите примерно 100 листиков вишни. Их высушите во время цветения дерева (тогда они наиболее ароматны). Половину листьев залейте тремя стаканами воды, кипятите 5 минут и остывшим настоем залейте рябину на 6-8 часов. Затем рябину выньте, а в настой добавьте оставшиеся листья, кипятите 5 минут и горячим залейте рябину (вынув листья). Ягоды отделите, сварите сироп: 1 кг сахара залейте неполным стаканом настоя, кипятите до полного растворения сахара и опустите в сироп рябину. Варите

до готовности. Из оставшегося настоя можно сварить кисель или использовать его как напиток.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

400 г черноплодной рябины, 1 кг яблок.

Состав заливки: на 1 л воды 600-800 г сахара.

Яблоки нарежьте дольками, удалите сердцевину и плодоножки, опустите яблоки на 2-3 минуты в кипящую воду или в холодный 0,01%-ный раствор лимонной кислоты. Тщательно вымытые ягоды рябины уложите вместе с яблоками в банки по плечики и залейте горячим сиропом. Стерилизуйте в горячей воде: литровые банки 25 минут, трехлитровые - 45-50.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Состав заливки: 1 л воды, 400-700 г сахара.

Ягоды отделите от кистей, вымойте и замочите на 2 - 3 суток, периодически меняя воду. Затем переложите в банки и залейте горячим сахарным сиропом. Стерилизуйте в кипящей воде: литровые банки 25 минут, трехлитровые - 45-50 минут.

СИРОП ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

1 кг ягод, 800 г сахара.

Ягоды отделите от кистей, тщательно вымойте, подсушите, смешайте с сахаром и уложите в банки. Когда ягоды осядут, банки дополните. Через 2 - 3 недели, когда ягоды пустят сок и всплывут, содержимое банок процедите через дуршлаг. Ягоды отожмите в марлевом мешочке. Полученным сиропом заполните бутылки или банки с ягодами и укупорьте.

Такой сироп хранится в темном месте длительное время.

СОК ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С МЯКОТЬЮ

Ягоды отделите от кистей, тщательно вымойте, бланшируйте паром и опустите в кипящую воду на 2-3 минуты, а затем протрите через сито. Полученный сок доведите до кипения, кипятите 2-4 минуты. Сразу разлейте и укупорьте.

БАРБАРИС: ЛЕКАРСТВО СО СТАЖЕМ

Барбарис - старинное лекарственное растение, которым пользовались еще вавилоняне и древние индусы. Целебное действие барбариса связывают с наличием в нем берберина - одного из самых известных алколоидов. Одни специалисты считают основным его фармакологическим действием желчегонное, другие видят в нем средство, влияющее на артериальное давление, сердечный ритм, сократительную способность матки. Желчегонное и болеутоляющее действие настойки барбариса подтверждено во многих клиниках нашей страны. В народной медицине барбарис широко используют при болезнях печени, кишечника, почек, при маточных кровотечениях, токсикозах беременных, при лихорадочных состояниях, как противоглистное средство. Гомеопатический препарат берберис вульгарис - излюбленное средство врачей-гомеопатов при лечении мочекаменной и желчнокаменной болезнью, воспалительных заболеваний кишечника, обменных полиартритов. Считается, что берберис вульгарис лучше помогает больным, особенно женщинам, с подагрической конституцией, а также физически истощенным пациентам.



НЕ ЖЕНЬШЕНЬ, НО ВСЕ ЖЕ...

Корни молочая Палласа отдаленно напоминают знаменитый уссурийский женьшень. Заготавливают у молочая Палласа корни, их выкапывают в период увядания подземных органов, обычно начиная с конца июля. Выкапывать подземные органы рекомендуется целиком, стараясь не повредить крупные боковые корни. При этом следует соблюдать осторожность: попадание млечного сока в глаза и дыхательные пути вызывает сильное слезотечение, насморк, покраснение век и слизистой носоглотки. При длительном соприкосновении открытых участков кожи с млечным соком молочая возникают сильные ожоги вплоть до образования пузырей. Поэтому копать рекомендуется в очках-"консервах" и брезентовых рукавицах.

Выкопанные, очищенные от земли корни режут на куски с таким расчетом, чтобы каждый кусок содержал и часть головки, и часть шейки и, наконец, среднюю и нижнюю части, то есть расщепляют вдоль.

В химическом отношении молочай Палласа изучен слабо. Но в народной медицине Забайкалья это растение ценится весьма высоко. Его издавна применяют при злокачественных опухолях, как кровоочистительное, особенно рекомендуют при саркоме, язвенной болезни, в качестве возбуждающего и слабительного средства, а также как стимулирующее организм при тяжелых общих заболеваниях, приписывая ему действие, подобное женьшеню.

Внутрь корень молочая Палласа применяют в порошке по 0,025 г (на кончике ножа). Иногда используют водные настои и отвары, которые готовят из 5 г грубо измельченного корня (вместе с опробковевшей корой) на 400-500 мл воды и пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день перед едой.

При использовании препаратов корня внутрь следует соблюдать осторожность: передозировка может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта, сильное сердцебиение, рвоту, жжение в ротовой полости, слюнотечение. В случае отравления молочаем Палласа больному следует давать молоко, обильное питье, кусочки льда для глотания.

Применяют это растение и наружно. Порошком корня засыпают раны, особенно гнойные, применяют при фурункулах, абсцессах, флегмонах, ожогах, при зубной боли. Сок молочая используют для удаления мозолей, бородавок, пятен на лице и во многих других случаях.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Этот кустарник распространен практически по всей территории нашей страны. Растет в хвойных и лиственных лесах, как равнинных, так и горных, встречается в тундре и лесотундре. Это исключительно ценное пищевое и лекарственное растение. В ягодах содержатся углеводы, органические кислоты, пектиновые вещества, белки. Богаты они Р-активными соединениями. В их состав входит витамин С, калий, кальций и некоторые другие минеральные вещества. Кроме того - дубильные вещества, органические кислоты. В листьях имеется также много полезных веществ: органические кислоты, дубильные вещества, аскорбиновая кислота и другие.

В медицине применяется отвар листьев брусники при заболевании почек, мочевого пузыря (при пиелитах, циститах, мочекаменной болезни), а также при гастритах, энтеритах, гнилостных поносах, хронических запорах. Листья обладают мочегонным, желчегонным, антисептическим и вяжущим действием. В народной фитотерапии их используют при суставном ревматизме, артритах, отложении солей, желчнокаменной болезни и простудных заболеваниях. Кроме того, отвар листьев способствует

ет возбуждению аппетита, оказывает общеукрепляющее действие. Чай из листьев брусники в чистом виде, особенно с добавлениями листьев ежевики, костяники, земляники - отличное средство, регулирующее обменные процессы в организме, полезное также при расстройстве желудка. Ягоды брусники применяют при гастрите с пониженной кислотностью, диабете, головной боли. Морс из них пьют при простудных заболеваниях. Листья собирают ранней весной, до цветения или поздней осенью после созревания плодов. Сушат срезанную надземную часть растения в тени.

Ягоды брусники, помимо их ценности для здоровья, отличаются способностью длительное время сохраняться в свежем виде. Едят ягоды свежими, из них получают сок, делают сироп, морс, квас, а также варенье, повидло, заготавливают впрок в моченом виде. Для этого ягоды тщательно перебирают, отделяя мусор и разные примеси, тщательно промывают в дуршлаге под струей воды. Затем чистые ягоды ссыпают в подготовленные (промытые в горячей воде) банки и заливают подслащенной кипяченой водой (на 1 л воды 1 столовая ложка сахарного песка). Хранить такие заготовки нужно в прохладном месте.

ТРАВЫ: ИНОГДА ПРОТИВПОКАЗАНО

Траволечение довольно распространено во многих странах. Им веками пользовались и на Востоке и в Европе, на американском континенте и в знойной Африке. Простые смертные обращались к знахарям или шаманам. На Руси искусство лечения при помощи трав передавалось из поколения в поколение. Но не следует думать, что само по себе такое лечение абсолютно безобидно. Тут следует не только знать, какова дозировка и способ приготовления, но и необходимо представлять себе, в каких сочетаниях применяются те или иные растения.

Часто встречается злоупотребление зверобоем или чаем с его содержанием. Эта трава снискала себе славу

лекарства "от 99 болезней". Многие считают, что тут не может быть никаких побочных явлений. Исследования ученых показали: неумеренное и длительное применение его приводит к сужению кровеносных сосудов и устойчивой гипертонии.

Немало людей обращается к валерианке по всякому поводу и безмерно. А ведь превышение дозировки этого лекарства, применение его без надобности может вызвать эффект обратный успокоительному. У таких пациентов возникает сильнейшая нервная возбудимость, расстройство сна, сердечной деятельности, пищеварения.

К сожалению, в травниках далеко не всегда указывается, как употреб-

лять ту или иную траву. Не часто найдешь и подсказку о времени приема и делается ли это до еды либо - после. Некоторые целители предлагают якобы чудодейственные сборы из трав. При этом не каждый знает, что в основном обороте находится обычно около 30 разновидностей. На самом деле не имеют противопоказаний лишь ромашка, липа и шалфей.

Дискредитация фитотерапии происходит зачастую произвольно, но повсеместно, где нет серьезного подхода и умеренности. Следует пройти диагностирование у специалистов, определить аллергенные опасности и направленность воздействий, а также очередность приема разнообразных фитосоставов.

Из-за значимости предстательной железы и ее формы, напоминающей усеченный конус, некоторые урологи называют этот орган "вторым сердцем" мужчины. Кроме того, именно мочеполовые и сердечно-сосудистые заболевания чаще всего выбивают из строя зрелых мужчин.

Предстательная железа, или простата - это железисто-мышечный орган, без которого была бы невозможной сексуальная жизнь мужчины. Она выделяет жидкий секрет, превращающий сперматозоиды в подвижных живчиков, способных к зачатию. Сперма почти наполовину состоит из выделений простаты, именно они придают ей характерный запах.

Известно, что возрастные изменения мочеполовой системы мужчины запрограммированы природой. Причины пока не до конца ясны, но одной из них, безусловно, является гормональная перестройка, происходящая в пожилом организме.

Что собой представляет аденома простаты и почему она возникает?

У новорожденного мальчика предстательная железа меньше наперстка. В первую половину жизни она постепенно увеличивается. После 40-50 лет "второе сердце" начинает расти быстрее, и нередко, достигнув определенного размера, сдавливает уретру. Вот тогда и появляются проблемы с мочеиспусканием - основные признаки образования аденомы простаты.

Раньше это заболевание считали доброкачественной опухолью. Сейчас используется более точное и общепринятое во всем мире название - **доброкачественное увеличение (гиперплазия) предстательной железы**.

Аденома - это всегда стрессовое состояние. Ведь она приносит не только физические, но и душевные страдания, затрагивая самую интимную сторону жизни. Затрудненное или замедленное мочеиспускание, ночные походы в туалет (иногда каждые полчаса!), боли и дискомфорт - человек становится полностью зависимым от своей физиологии. То, о чем раньше не приходилось задумываться, что в молодости работало "на автомате", вдруг становится неуправляемым.

Чего стоит только один из

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ "ВТОРОГО СЕРДЦА"

Заболевание предстательной железы - аденома простаты - грозит каждому третьему мужчине старше шестидесяти лет и каждому второму старше семидесяти. И абсолютно все восьмидесятилетние старики в той или иной степени страдают от этого недуга.

симптомов аденомы - так называемый повелительный позыв! Это когда так сильно хочется опорожнить мочевой пузырь, что удержаться невозможно. В результате взрослый мужчина, как ребенок, оказывается в мокрых штанах. Причем, такое случается и с банкирами, и с политиками, и с актерами. Приходится считаться с болезнью и подстраивать свой рабочий график, свои пешие маршруты по городу под эту "несдержанность". Разумеется, на таком фоне появляются сексуальные расстройства и напряженность во взаимоотношениях. Люди с активной жизненной позицией из-за аденомы часто впадают в затяжную депрессию.

Из-за частых ночных пробуждений человек не высыпается. Рассказывать о подобных неприятностях мужчина не любит и скрывает свои проблемы даже от близких. К тому же многие жертвы аденомы считают, что после пятидесяти трудности с мочеиспусканием неизбежны. Поэтому далеко не каждый из них обращается к специалисту на ранних стадиях заболевания, когда справиться с ним проще. Конечно, в некоторых случаях аденома развивается очень медленно и почти не беспокоит человека. Однако нельзя предсказать, как она поведет себя в будущем.

Помните: даже малейшие подозрения на болезнь "второго сердца" должны привести вас в кабинет уролога. Ведь аденома может не только напоминать о себе каждый день, но и вызвать **острую задержку мочи**. Обычно это тяжелое состояние провоцирует алкоголь, который способствует притоку крови к простате. В результате простата увеличивается, а мочеиспускательный канал полностью перекрывается. И если медицинская помощь не будет оказана вовремя, возможен трагический исход вплоть до смертельного. В подобных случаях делается экстренная операция: в мочевой пузырь вводится специальная труб-

ка-катетер. Такая операция - это только промежуточный этап, помогающий жертвам аденомы в экстренных ситуациях. К сожалению, для тысяч российских стариков лечение аденомы на этом завершается.

Можно ли выявить аденому "в зародыше" и что для этого надо делать?

Всем мужчинам, начиная с 45-50 лет, врачи-урологи рекомендуют раз в год проходить специальное обследование. Даже если у вас нет никаких симптомов, необходимо выяснить насколько возрастные изменения затронули простату. Для этого проводятся пальцевое **ректальное** и **ультразвуковое исследование**, которые способны выявить даже небольшое отклонение от нормы. Врач также может назначить вам **урофлоуметрию** - исследование, позволяющее определить скорость потока мочи. У здорового мужчины максимальное значение этой скорости равно 15-20 миллилитрам в секунду (кстати, у женщин процесс происходит быстрее). Уменьшение этого показателя обычно свидетельствует о том, что увеличение предстательной железы начинает препятствовать опорожнению мочевого пузыря.

Какие медицинские технологии приходят на помощь "жертвам" аденомы?

Для лечения аденомы предлагается несколько вариантов решения проблемы - от лекарственной терапии до сложных операций с использованием специальной техники. До сих пор хирургические методы лечения вызывают множество дискуссий в научном мире. Одно ясно наверняка: предпочтение следует отдавать эндоскопическим - "закрытым" операциям, они менее травматичны.

Только врач, основываясь на результатах исследований

и учитывая самочувствие мужчины, может принимать решение о способе лечения.

При медленном развитии недуга, когда жалобы минимальны, достаточно находиться под наблюдением уролога. Для профилактики роста простаты и улучшения самочувствия врач может выписать соответствующие препараты. Лекарственная терапия не устраняет аденому, а лишь облегчает течение болезни. Недостаток этих препаратов в том, что их действие сохраняется только во время приема.

Операция обычно выполняется при тяжелом течении болезни. Почти всегда хирургическое вмешательство необходимо, если аденома не дает полностью опорожнить мочевой пузырь и в нем постоянно находится много остаточной мочи. Кстати, существуют методы, позволяющие достаточно точно определить ее количество.

Цель операции - освободить мочеиспускательный канал от сдавливания. Так как основным препятствием для оттока мочи является аденома простаты, во время операции ее ткань полностью удаляется. Существует два основных способа сделать это.

Чаще всего в российских клиниках делается "открытая" операция **аденомэктомия**, то есть хирург пальцами вылушивает аденоматозные узлы. Все это делается через мочевой пузырь или через "капсулу" аденомы. Недостатки этой операции - большая кровопотеря, долгий восстановительный период и высокая вероятность осложнений. И все же, если аденома большая, открытая операция предпочтительнее.

Существует более щадящий способ - "закрытая" эндоскопическая операция **трансуретральная резекция (ТУР)**. В этом случае доступ к аденоме происходит через уретру и половой член. Резекцию проводят с помощью специального инструмента с петлей на конце, через которую пропускается электрический ток. Потери крови при этом бывают минимальными, послеоперационные осложне-

Восстановительный период проходит легче. Мужчина, прооперированный таким способом, может вставать на следующий день, а через 6-7 дней после операции обычно выписывается из клиники.

Сейчас для лечения аденомы простаты разрабатываются и выпускаются специальные установки, использующие ультразвук, лазер или микроволны. Однако эти способы пока не до конца изучены и в российских клиниках применяются весьма редко.

Получить консультацию и помощь в лечении аденомы простаты вы сможете по следующим адресам в Москве:

● Госпиталь ветеранов войн № 2 - Волгоградский проспект, 168.

● Урологическое отделение 1-й градской больницы - Ленинский проспект, 10, корп. 12

● Урологическое отделение больницы РАН - Литовский бульвар, 1А.

ТЕСТ

Увеличена ли у вас простата?

Этот тест поможет мужчинам "критического возраста" (тем, кому за 50) выяснить, есть ли у них проблемы с предстательной железой. Конечно, окончательный диагноз должен поставить только врач, ведь трудности с мочеиспусканием могут быть связаны и с другими заболеваниями мочеполовой системы. Надеемся, что тест еще раз напугает вас о необходимости своевременного визита к урологу. Положительный ответ на два или более из приведенных ниже вопросов может быть связан с аденомой простаты.

● В последнее время процесс опорожнения мочевого пузыря стал приносить вам много неудобств?

● Потребность в мочеиспускании возникает у вас чаще, чем через каждые 2 часа после очередного посещения туалета?

● Встааете ли вы ночью более одного раза из-за того, что вам хочется в туалет?

● Трудно ли вам отложить опорожнение мочевого пузыря, если нет возможности это сделать здесь и сейчас, или необходимо немедленно удовлетворить это желание?

● Случалось ли так, что вы не могли преодолеть повелительный позыв к мочеиспусканию?

● Возникает ли у вас чувство неполного опорожнения мочевого пузыря после мочеиспускания?

● Необходимо ли вам усилие, чтобы начать мочеиспускание?

● Вы заметили, что струя мочи стала слабее, чем была прежде?

● Возникают ли в процессе мочеиспускания перерывы?

● Причиняют ли вам неудобства в повседневной жизни проблемы, связанные с мочеиспусканием?

● Если эти проблемы будут решены, качество вашей жизни повысится?

БЕГ И ТРАВЫ ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Сорок лет назад уролог, проконсультировавший меня по поводу учащенного мочеиспускания, предписал удалить простату оперативным методом. Но я приступил к лечению болезни естественными методами. Главное оружие против аденомы простаты - борьба с застоем крови в малом тазу. Бег трусцой хотя бы по 20 - 30 минут в день. А еще ходьба широким размашистым шагом, по 10 000 шагов в день, как минимум. Очень полезна гимнастика: приседания, "велосипед" лежа, наклоны

согнутых в коленях ног в стороны, и конечно, секс.

Питание советую изменить в пользу моркови, капусты, обладающих выраженной антиоксидантной активностью, а также желто-зеленых и красных овощей, богатых каротином. Это морковь, красный перец, лук с его фитонцидными свойствами, необходимые при лечении воспалительных процессов. Важны и адаптогены - женьшень, элеутерококк, аралия, родиола и другие.

Среди десятков целебных растений, препятству-

ющих развитию аденомы, особое место отводится чистотелу. Его лучше применять в салатах, по 3 - 4 листочка в день. А зимой использовать настойку сушеных листьев чистотела на водке в пропорции 1 к 10, то есть 50 г сушеных листьев настоять на 500 г водки. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день. Принимают чистотел в течение 2 - 3 недель, чередуя его прием с приемом бефунгина (березового гриба) - 1/2 чайной ложки три раза в день тоже в продолжение 2 - 3 недель.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Боярышник оказывает благотворное влияние на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

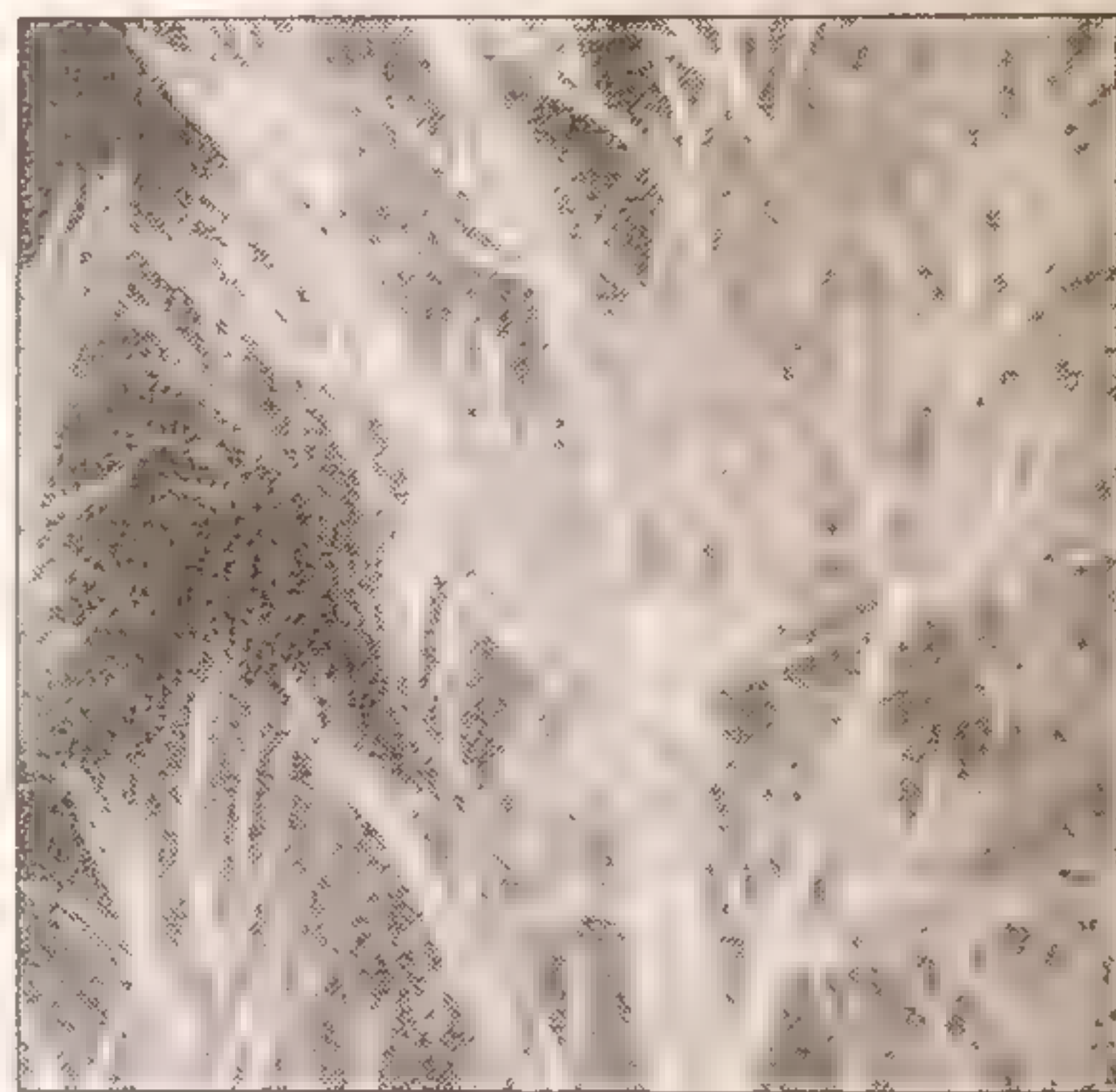
1. Боярышник - настойка плодов на спирту. В 200 мл спирта положить стакан свежих размятых плодов. Настаивать 3 недели, после чего отцедить и принимать по чайной ложке с водой до еды на ночь.

2. Боярышник - настойка цветков на спирту. В 200 мл спирта положить 4 столовые ложки цветков и настаивать в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылку. Через 10 дней препарат готов к употреблению. Его нужно принимать перед едой по 1 чайной ложке с водой.

3. Боярышник - экстракт плодов. Заварить 500 мл кипятка на стакан свежих или сушеных плодов боярышника, добавить 2 столовые ложки сахара и варить на очень медленном огне 40 минут (отвар должен увариться наполовину). Хранить отвар с ягодами, не процеживая, в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке перед едой и 2 столовые ложки на ночь.

4. Боярышник кроваво-красный. 0,5 кг зрелых плодов моют и дробят деревянным пестиком (толлушкой), добавляют 100 мл воды, нагревают до 40 градусов и прессуют соковыжималкой. Полученный сок пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

5. Подорожник большой. Настой и свежий сок из листьев рекомендуется при атеросклерозе. Столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за один час глотками - суточная доза. Хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить на водяной бане 20 минут. Принимать по 2-3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.



6. Чебрец (5 г на 500 мл кипятка) настаивать 40 минут плотно закрытым. Чебрец - сильное средство и его можно употреблять не более 2-3 раз в неделю. Кроме того, он обладает успокаивающим, бактерицидным свойством, снимает спазм сосудов головного мозга.

7. Мелисса (трава) - 10 г, буквица (трава) - 10 г, боярышник (цветки и плоды) - 40 г, вероника (трава) - 10 г, земляника (трава) - 30 г. Одну столовую ложку этой смеси заварить стаканом кипятка и пить как чай с медом или сахаром. Смесь очень вкусная, ее можно добавлять в чай.

8. Для профилактики атеросклероза берется смесь в равных частях свежего сока лука и меда. Принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

9. Шалфей. 90 г свежего шалфея, 800 мл водки, 400 мл воды настаивать 40 дней в закрытой бутылке из темного стекла. Принимать по столовой ложке пополам с водой утром и перед едой. Эта настойка рекомендуется людям пожилого возраста для стимулирования нервной системы.

Продолжаем публикацию составов и показаний к применению сборов лекарственных растений, употребляемых в народной медицине.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

1. Календула лекарственная (цветки) - 20 г, крапива двудомная (трава) - 10 г, стальник полевой (корень) - 15 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, хвощ полевой (трава) - 10 г, береза повислая (листья) - 15 г.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя 3 - 4 раза в день как мочегонное и противовоспалительное средство при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

2. Хвощ полевой (трава) - 30 г, лапчатка прямостоячая (корневище) - 30 г, подорожник большой (листья) - 40 г.

Принимать по 2/3-3/4 стакана настоя на ночь в теплом виде при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

3. Бузина черная (цветки) - 25 г, зверобой продырявленный (трава) - 25 г, ромашка аптечная (цветки) - 25 г, липа сердцевидная (цветки) - 25 г.

Принимать по 1-2 стакана настоя в теплом виде на ночь при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

4. Береза повислая (листья) - 15 г, брусника обыкновенная (листья) - 15 г, почечный чай (трава) - 10 г, солодка голая (корень) - 15 г, зверобой продырявленный (трава) - 15 г, ромашка аптечная (цветки) - 15 г, календула лекарственная (цветки) - 15 г.

Принимать по 1/3-1/2 стакана настоя 3 - 4 раза в день при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

5. Шиповник коричный (плоды) - 25 г, стальник полевой (корень) - 25 г, адонис весенний (трава) - 25 г, можжевельник обыкновенный (плоды) - 25 г.

Принимать по 1/2-1/3 стакана настоя в теплом виде 3 раза в день в качестве диуретического и противовоспалительного средства.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ И ХРОНИЧЕСКОМ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

1. Почечный чай (трава) - 15 г, подорожник большой (листья) - 15 г, хвощ полевой (трава) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 20 г, череда трехраздельная (трава) - 15 г, шиповник коричный (плоды) - 15 г.

Принимать по 1/4-1/3 стакана на-

стоя 3 - 4 раза в день при хроническом гломерулонефрите.

2. Почечный чай (трава) - 15 г, подорожник большой (листья) - 15 г, хвощ полевой (трава) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 15 г, крапива двудомная (листья) - 15 г, календула лекарственная (цветки) - 15 г, череда трехраздельная (трава) - 15 г.

Принимать по 1/4 - 1/3 стакана настоя 3 - 4 раза в день при гематурической форме хронического гломерулонефрита.

3. Почечный чай (трава) - 20 г, толокнянка обыкновенная (листья) - 10 г, хвощ полевой (трава) - 10, солодка голая (корень) - 15 г, календула лекарственная (цветки) - 15 г, ромашка аптечная (цветки) - 15 г, подорожник большой (листья) - 15 г.

Принимать по 1/4-1/3 стакана настоя 3 - 4 раза в день при хроническом пиелонефрите.

4. Льняное семя - 40 г, стальник полевой (корень) - 30 г, береза повислая (листья) - 30 г.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя в несколько приемов в течение дня при пиелонефрите.

5. Земляника лесная (листья) - 10 г, крапива двудомная (листья) - 20 г, береза повислая (листья) - 20 г, льняное семя - 50 г.

Принимать по 1-2 стакана настоя в теплом виде в несколько приемов в течение дня при пиелонефрите.

ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

1. Анис обыкновенный (плоды) - 10 г, петрушка огородная (трава) - 20 г, пастушья сумка (трава) - 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) - 15 г, толокнянка обыкновенная (листья) - 15 г, стальник полевой (корень) - 15 г, одуванчик лекарственный (корень) - 15 г.

Принимать по 1/2-1/3 стакана отвара в теплом виде 2 - 3 раза в день при мочекаменной болезни.

2. Шиповник коричный (плоды) - 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) - 20 г, береза повислая (листья) - 20 г, марена красильная (корень) - 40 г.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя глотками 3 раза в день как мочегонное средство при мочекаменной болезни.

3. Марена красильная (корень) - 20 г, стальник полевой (трава) - 15 г, береза повислая (листья) - 10 г, почечный чай (трава) - 15 г, хвощ полевой (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 15 г, укроп огородный (семена) - 15 г.

Принимать по 1/2-2/3 стакана на-

стоя 3 - 4 раза в день при мочекаменной болезни.

4. Крапива двудомная (листья) - 20 г, аир болотный (корневище) - 15 г, мята перечная (листья) - 10 г, хвощ полевой (трава) - 15 г, бузина черная (цветки) - 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) - 15 г, шиповник коричный (плоды) - 15 г.

Принимать по 1/2-1/3 стакана отвара в теплом виде 2 - 3 раза в день при мочекаменной болезни.

5. Марена красильная (корень) - 30 г, стальник полевой (корень) - 20 г, льняное семя - 50 г.

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при мочекаменной болезни.

6. Береза повислая (листья) - 20 г, стальник полевой (корень) - 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) - 20 г, чистотел большой (трава) - 20 г, лапчатка прямостоячая (трава) - 20 г.

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при камнях в мочевом пузыре и в мочеточниках.

ПРИ ГЕПАТИТАХ И ЦИРРОЗАХ ПЕЧЕНИ

1. Фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, тмин обыкновенный (плоды) - 10 г, крушина ольховидная (кора) - 20 г, мята перечная (листья) - 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 20 г, золототысячник малый (трава) - 20 г.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин. до еды в качестве средства, регулирующего стул при гепатитах.

2. Крушина ольховидная (кора) - 20 г, вахта трехлистная (листья) - 15 г, горечавка желтая (корни) - 15 г, чистотел большой (трава) - 15 г, одуванчик лекарственный (корни) - 20 г, мята перечная (листья) - 15 г.

Принимать по 1/2-3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин. до еды для поддержания регулярного стула при гепатитах.

3. Зверобой продырявленный (трава) - 10 г, пижма обыкновенная (цветки) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, лопух большой (корни) - 10 г, шиповник коричный (плоды) - 10 г, шалфей лекарственный (трава) - 10 г, девясил высокий (корень) - 10 г, горец птичий (трава) - 10 г, череда трехраздельная (трава) - 10 г.

Принимать в виде настоя или отвара по 1/3-1/2 стакана за 30 мин. до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.

ПРИ ЦИСТИТЕ

1. Береза повислая (листья) - 25 г, толокнянка обыкновенная (листья) -

25 г, кукурузные столбики с рыльцами - 20 г, солодка голая (корень) - 20 г.

Принимать по 1/3-1/2 стакана настоя 3 раза в день при цистите, бактериурии.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1. Листья подорожника большого - 20 г, листья черники - 20 г, листья крапивы двудомной - 20 г, листья одуванчика лекарственного - 20 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2-3 минуты, настоять 10-15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 20 минут до еды 3 - 4 раза в день.

2. Листья одуванчика лекарственного - 20 г, листья цикория обыкновенного - 20 г, крапива двудомная - 20 г, трава галеги лекарственной - 20 г, листья ореха грецкого - 20 г.

Ст. ложку сбора залить 2 стаканами воды (400 мл), кипятить 2-3 минуты, настоять 5-10 минут, процедить. Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

3. Трава галеги лекарственной - 25 г, стручки фасоли - 25 г, листья черники - 25 г, корень одуванчика - 25 г, листья крапивы - 25 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, принимать 3 - 4 раза в день по 1 стакану настоя перед едой.

4. Листья брусники - 20 г, кора крушины - 10 г, листья березы - 10 г.

Кору крушины измельчить и кипятить 20 минут, а остальные части сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты, затем смешать, принимать по 1/3 стакана 2 - 3 раза в день перед едой.

5. Листья черники - 20 г, листья брусники - 20 г, листья одуванчика лекарственного - 20 г, трава галеги лекарственной - 25 г, крапива двудомная - 20 г.

Ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 - 3 раза в день за 20 минут до еды.

6. Листья земляники - 15 г, листья цикория обыкновенного - 20 г, трава горца птичьего - 10 г, листья одуванчика - 15 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3-5 минут, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана в день до еды.

7. Заманиха высокая (корни) - хвощ полевой (трава) - 10 г, шиповник коричный (плоды) - 10 г, череда трехраздельная (трава) - 10 г, девясил высокий (корни) - 10 г, черника обыкновенная (листья) - 20 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя до еды 3 раза в день при сахарном диабете.

8. Листья одуванчика - 20 г, листья ежевики - 10 г, листья мяты переч-

ной - 5 г, листья смородины черной - 15 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

9. Кукурузные рыльца - 10 г, цветки бессмертника - 5 г, листья черники - 5 г, измельченные плоды шиповника - 10 г.

Ст. ложку сбора залить 300 г кипятка, кипятить 3-5 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

10. Во Всесоюзном научно-исследовательском институте лекарственных растений разработан сбор лекарственных трав под названием "афразепаиен", который разрешен к применению в нашей стране с 1986 г. Сбор состоит из семи лекарственных растений.

Побеги черники - 20 г, створки фасоли - 20 г, корни аралии маньчжурской - 10 г, хвощ полевой - 15 г, плоды шиповника - 15 г, трава зверобоя - 10 г, цветки ромашки - 10 г.

Сбор влияет всесторонне на организм, способствуя снижению сахара крови, улучшению гликогеннообразовательной функции печени, а также оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное действие. Афразепаиен готовится в виде водного настоя. Согласно инструкции 10 г сбора помещают в эмалированную посуду и заливают 2 стаканами горячей воды (400 мл), затем нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 - 50 минут, процеживают.

Принимают настой по 1/3 стакана 2 - 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20 - 30 дней. Через 10 - 15 дней курс можно повторить. В течение года можно проводить 3 - 4 курса. Противопоказаний для применения афразепаиена нет.

При постоянном применении лекарственных растений может развиваться привыкание организма, и тогда в некоторой степени активность фитопрепаратов снижается, поэтому рекомендуется делать интервалы между курсами 15 - 20 дней.

Если больной сахарным диабетом получает лечение только диетой и фитопрепаратами, необходимо тщательно контролировать состояние углеводного обмена, чтобы своевременно предупредить возможное его нарушение (декомпенсация сахарного диабета).

ПРИ ГЕМОРРОЕ

1. Календула лекарственная (цветки) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, девясил высокий (корни) - 15 г, шалфей лекарственный (трава) - 10 г, крапива двудомная (трава) - 15 г, мята перечная (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10

г, пастушья сумка (трава) - 10 г, тополь черный (почки) - 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

2. Александрийский лист - 20 г, тысячелистник (трава) - 20 г, крушина (кора) - 20 г, кориандр (плоды) - 20 г, солодка (корень) - 20 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить в стакане кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю и, остудив, пить на ночь по 1/2 стакана.

3. Дуб обыкновенный (кора) - 30 г, льняное семя - 30 г, ромашка аптечная (цветки) - 40 г.

Принимать по 1/3- 3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

4. Кассия остролистная (листья) - 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 20 г, крушина ольховидная (кора) - 20 г, кориандр посевной (плоды) - 20 г, солодка голая (корень) - 20 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 1 раз в день на ночь в качестве противогеморроидального средства.

5. Зверобой продырявленный (трава) - 15 г, сушеница болотная (трава) - 10 г, стальник полевой (трава) - 15 г, горец почечуйный (трава) - 15 г, подорожник большой (листья) - 15 г, крушина ломкая (кора) - 10 г, хвощ полевой (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

6. Дуб обыкновенный (кора) - 50 г, хвощ полевой (трава) - 30 г, стальник полевой (корень) - 20 г.

Применять в виде отвара² для ванн и припарок при геморрое.

ПРИ ОБЛЫСЕНИИ

1. Лопух большой (корни) - 30 г, крапива двудомная (листья) - 70 г.

Применять в виде настоя¹ для мытья головы при облысении.

2. Лопух большой (корни) - 15 г, зверобой продырявленный (трава) - 15 г, череда трехраздельная (трава) - 15 г, бессмертник песчаный (цветки) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, кукурузные столбики с рыльцами - 10 г, пижма обыкновенная (цветки) - 10 г, аралия маньчжурская (корни) - 15 г.

Применять по 1/3-1/2 стакана настоя¹ за 30 мин. до еды 3 раза в день для лечения облысения.

3. Подорожник большой (лист) - 15 г, лопух большой (корень) - 15 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 15 г, кукурузные столбики с рыльцами - 10 г, бессмертник песчаный (цветки) - 10 г, крапива двудомная (трава) - 15 г.

Принимать по 1/3-1/2 стакана настоя¹ за 30 минут до еды 3 раза в день для лечения облысения.

ОСТРЫЙ ОТИТ

(ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА)

Чтобы облегчить состояние, назначают капли в ухо: спиртовые растворы левомицетина, фурацилина. Эффективен препарат отиум - в его состав входят анестетик и антибиотик" поэтому он снимает не только воспаление, но и боль. Применение распространённого софрадекса небезопасно из-за его неблагоприятного воздействия на слуховой нерв при нарушении целостности барабанной перепонки. И вообще, подбор капель, антибиотиков и противоотечных средств лучше доверить специалисту-отоларингологу. А вот согревающий компресс, который уменьшит воспаление и успокоит боль, вы можете сделать сами:

В квадрате 10x10 из пятислойной марли прорезать отверстие для уха. Квадрат 12x12 с подобным отверстием сделать из полиэти-

Острый отит (воспаление среднего уха), как правило, развивается на фоне воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, носоглотки, носа, его придаточных пазух, аденоидов. Безраздельное воздействие микробов приводит к набуханию слизистой оболочки среднего уха. Она утолщается в 20-30 раз! На ее отдельных участках появляются изъязвления и микрокровоизлияния, в дальнейшем появляются выделения - экссудат. В воспалительный процесс вовлекается и барабанная перепонка: сосуды ее переполняются кровью, она утолщается. Все эти явления вызывают сильные боли в ухе, и ночью, и днем лишая сна и аппетита. Нередко присоединяется головная и зубная боль. Резко повышается температура тела.

лена или компрессной бумаги. Марлю смочить в подогретом полуспиртовом растворе или водке, наложить на околоушную область, просунув в отверстие ушную раковину, затем полиэтилен, вату, повязать косынку. Такой согревающий компресс рекомендуется делать на ночь. Днем хорошо помогает сухое тепло, просто вата, примотанная косынкой. Такие меры помогают приостановить про-

цесс на начальной стадии воспаления либо ускорить прорыв барабанной перепонки, создав свободный отток гнояного содержимого. Сразу же исчезает боль и нормализуется температура.

В первые два дня выделения из уха незначительны, потом количество их увеличивается. Они становятся слизисто-гнойными. Не пугайтесь, так и должно быть, помогите больному

уху как можно быстрее очиститься. Для этого не менее 2-3 раз в день надо прочищать слуховой проход марлевой турундой (без спички!), смоченной перекисью водорода. Удалив турунду, закапать 2-4 капли 1-процентного раствора диоксидина.

Для улучшения дренажной функции Евстахиевой трубы, соединяющей ухо и горло, 3 раза в день закапывайте в нос (нафтизин, санорин, глазолин).

В большинстве случаев острый отит заканчивается полным выздоровлением. При этом отверстие в барабанной перепонке закрывается, оставляя незаметный рубчик. Слух, который всегда в той или иной степени снижается во время болезни, восстанавливается.

Но иногда перфорационное отверстие не затягивается или остаются сращения барабанной перепонки, слуховых косточек. В этих случаях отмечается стойкое снижение слуха, которое требует специального лечения.

ХОТЯ БОЛЕЗНЬ И НЕ ЗАРАЗНА, НО...

Существует много разновидностей экземы. Одна из них - дисгидротическая форма. Характерным ее признаком являются высыпания, локализующиеся на ладонях, подошвах стоп, на пальцах рук и ног в виде пятен, узелков, пузырьков, наполненных жидкостью. Они плотные на ощупь, прозрачные, величиной от булавочной головки до горошины. Бывает, увеличиваются паховые лимфатические узлы, если нагноились пузыри на стопе, или подмышечные - в случае инфицирования пузырьков на руках. Часто больных беспокоит зуд.

При лечении важное значение приобретает диета. Как правило, исключают или резко ограничивают продукты, вызывающие аллергию. Это - цитрусовые, яйца, клубника, помидоры, мед, рыба, шоколад, острая и пряная пища. Категорически запрещаются любые алкогольные напитки, даже пиво. И наоборот, больше рекомендуется есть молочных продуктов (творог, простокваша, кефир).

Что касается соли, то ее надо ограничить: не есть ничего соленого, пищу готовить без соли и только слегка подсаливать на столе.

Настоятельно рекомендую избегать контактов с различными аллергенами: в быту это стиральные порошки, средства бытовой химии. Мытье посуды, стирка белья, чистка раковин вредят коже рук больных экземой. Поэтому такую домашнюю ра-

боту нужно делать в резиновых перчатках. Однако в них кожа потеет, что тоже вредно. Гораздо лучше вместо перчаток пользоваться большими полиэтиленовыми пакетами. Их надевают на руки до локтей, где закрепляют двумя-тремя оборотами бинта. Лифчики, трусы, нижние рубашки, носки, чулки и другое белье, которое прилегает к телу, должны быть хлопчатобумажными.

В период высыпания пузырьков, при отечности в пораженной области облегчают зуд примочки с раствором амидопирин, танина или фурацилина. Чтобы бинт или марля, которые смачивают и накладывают на кожу, быстро не высыхали и не согревались, их надо складывать в 6-8 слоев.

Особый разговор о лекарственных травах. Целебное действие оказывают теплые ванночки с отваром ромашки, чистотела, шалфея, череды,

тысячелистника. Чтобы их приготовить, насыпьте в кастрюлю 10 столовых ложек любой из названных трав, заварите литром кипятка, доведите до кипения, поставьте в водяную баню (кастрюлю большего размера с кипящей в ней водой) и подержите 30 минут. Затем процедите и вылейте отвар в тазик, предварительно налив в него 5 литров теплой воды. Так же делается и ванночка с отваром дубовой коры. Только коры надо взять в два раза меньше - пять столовых ложек на литр воды и кипятить ее не менее 20 минут. Ванночки с отваром дубовой коры уменьшают зуд. Ноги или руки надо держать в разбавленном отваре 15-20 минут.

При экземах применяют еще багульник болотный, березу бородавчатую, донник лекарственный, календулу, крапиву двудомную, мать-и-мачеху, одуванчик лекарственный, пастушью сумку, подорожник, пырей ползучий, ромашку душистую, тысячелистник, чернику, шиповник коричный и другие лекарственные травы. Вполне понятно, что применять их надо только посоветовавшись с врачом-дерматологом и врачом-фитотерапевтом. Они дадут вам рекомендации, как готовить настои и отвары и как их применять.

Хороший эффект дают общеукрепляющие водные процедуры: обтирания, обливания прохладной водой. Ежедневно делайте ванночки для ног, меняйте носки или чулки. Не носите тесную обувь.

В АПТЕЧКЕ ПУСТО - ПОМОЖЕТ КАПУСТА

Свежая или квашеная, бело- или краснокочанная капуста всегда оказывается желанным гостем на столе. Это не только пищевое, но и лекарственное растение. Как и другие листовые овощи, капуста имеет не-большую энергетическую ценность, однако ее отличает богатство минеральных веществ и витамина С.

В виде компрессов капустные листья при-



меняются при спазмах головных сосудов, мигренях, ревматических болях, вывихах, астме, бронхите, ожогах, гнойных ранах. В последнем случае капустный лист "вытягивает" гной, он разжижается и вытекает, а рана заживает. Компрессы и примочки из капусты ставят два раза в день. Если речь идет о ране или нарыве, то их предварительно следует обработать спиртом или теплым настоем ромашки.

Капустные листья для компрессов должны быть здоровыми и свежими. Перед использованием их необходимо промыть, обтереть чистым полотенцем и посушить. Затем обрезать и размять. Прежде чем наложить компресс на больное место, листья надо согреть, например утюгом.

Сок свежей капусты имеет не очень приятный запах, но полезен при воспалении толстой кишки. Детям, зараженным глистами, капустный сок рекомендуется пить натощак по 20-30 граммов ежедневно в течение трех дней. Взрослым требуется двойная доза. Если для получения сока капусты используется соковыжималка, то листья для нее предварительно надо мелко нарезать и добавить к ним немного воды. Если от капустного сока пучит живот, то стоит утром и вечером перед едой выпить чашку несладкого чая с отваром цветов ромашки и плодов тмина. В этом случае капустный сок надо пить только через час после принятия пищи.

Для лечения болезней верхних дыхательных путей применяют капустный сироп. Для этого свежий сок капусты проваривают с сахаром или медом в пропорции 1 : 1. Капустным сиропом можно полоскать горло во время ангины и при кашле. В случае цирроза печени, дизентерии, кишечных болезней можно применять капустный отвар по две-три чашки ежедневно. Для приготовления отвара достаточно двух больших листьев капусты, которые варят в литре воды.

ЕСЛИ БОЛИТ ЗУБ

● Очищенный от соли ломтик свиного сала надо положить на 15-20 минут на больной зуб между щекой и десной.

● Корешок подорожника, вложенный в ухо с той стороны, где болит зуб, по истечении некоторого времени тоже способствует прекращению боли.

● Натереть запястье чесноком с внутренней стороны. Если больной зуб находится справа, то натирать следует левую руку, и наоборот. Важно, чтобы сок чеснока попал на то место, где прорезывается пульс.

● На дно кастрюльки налить немного липового меда и положить в него старый ржавый гвоздь, предварительно накалив металл докрасна. Образовавшееся вокруг гвоздя темное вещество накладывают перед сном на десну. Вскоре нарыв спадает, а зуб успокаивается.

● Если после удаления зубов на десне образуются болезненные припухлости, к ним прикладывают размятые листья мать-и-мачехи.

БОЛЕЗНЬ ГОЛУБОВАТЫХ ВЕН, ИЛИ ВАРИКОЗ

Вас беспокоят голубоватые вены, неожиданно появившиеся на ногах. Но это лишь эстетическая сторона проблемы. В действительности все гораздо сложнее: это болезнь - варикозное расширение вен. Отнеситесь к этому серьезно. Варикозным расширением вен ног страдает каждый четвертый человек в мире. Варикозы сопровождаются чувством усталости, тяжести, жжения, зуда, появляются отеки в области лодыжек и голени, особенно после длительного пребывания на ногах. Положительный эффект предлагаемых здесь рецептов доказан вековой практикой народных целителей.

2 ст. ложки сухих измельченных листьев бодяги (осота) залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Накладывать компрессы из настоя, меняя их как можно чаще в течение дня.

20 г порошка корней аира залить 0,5 л домашнего яблочного вина, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое,

процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды

1 ст. ложку сухих измельченных листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Принимать 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Смешать сок коланхоэ и гусиный жир (1 : 2, по весу). Хорошо размешать на кипящей водяной бане. Хранить в холодильнике. Делать мазевые повязки на участки ног, пораженные тромбофлебитом.

2 ст. ложки измельченных листьев коланхоэ залить стаканом водки, настоять неделю. Настойкой натирать пораженные тромбофлебитом участки ног.

Кашицу листьев капусты белокочанной смешать с яичным белком. Прикладывать в виде компресса на ночь на пораженные участки.

50 г сухих измельченных корней пырея ползучего залить 0,5 л водки, настоять 3

недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25-30 капель 2 - 3 раза в день до еды.

Смешать измельченную в порошок кору дуба (продается в аптеках) и ивы (1:10) по объему. 3 горсти смеси залить 5 л воды, варить 30 минут, охладить, процедить. Использовать для ежедневных ножных ванн. Один и тот же отвар можно использовать до трех раз.

50 г сухих цветков каштана конского залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30-40 капель 1-2 раза в день до еды. Одновременно применять мазь, приготовленную следующим образом: смешать измельченные в порошок цветки ромашки аптечной и шалфея (с листьями), плоды каштана конского и картофельный крахмал (10 : 10 : 50 : 5, по весу). Смесь залить 200 г горячего куриного жира и подержать на кипяченой водяной бане 2,5 часа, периодически помешивая содержимое, настоять, укутав, ночь. Затем вновь разогреть на слабом огне до кипения, процедить, остаток отжать. Смазывать пораженные места несколько раз в день.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАСЧЕСЫВАНИИ ВОЛОС

Для того чтобы поддерживать волосы в хорошем состоянии, надо не только правильно мыть их, но и знать, как расчесывать.

Расчесывать волосы необходимо неспеша, аккуратно, утром и вечером. С помощью этой процедуры волосы не только лучше выглядят, но и частично очищаются от загрязнений, облегчается к ним доступ кислорода воздуха, что существенно для их питания.

Во время расчесывания массируется кожа головы, что улучшает кровообращение в ней, усиливает приток крови к корням волос и тем самым улучшается их питание и рост. Самое большое значение имеет утреннее их расчесывание. Используемые гребни и расчески должны быть с редкими и тупыми зубьями. Это особенно важно для тех, у кого густые волосы. Наиболее пригодны роговые или пластмассовые гребни.

Металлические гребни и щетки использовать не следует.

Щетками рекомендуется пользоваться только тем, у кого волосы нормальные и на коже головы нет ссадин, гнойничков.

Короткие волосы, если они не очень спутаны, расчесываются от корня к концу. Длинные волосы надо расчесывать со свободного конца к корню, отдельными прядями, осторожно, не дергая.

Нельзя сильно натягивать волосы, заплетая их или делая прическу. Это расшатывает корни и может стать причиной выпадения волос.

После того как волосы расчесаны, надо их еще несколько минут погладить. При этом кожное сало разносится по всей длине волоса, он делается блестящим, эластичным и крепким.

Если для расчесывания волос используется щетка, то она должна быть из твердой щетины или из мягкой пластмассы. При осторожном расчесывании волос щеткой происходит массаж головы, благотворно влияющий на питание волос. Поглаживание щеткой производится во всех направлениях и по направлению роста волос.

Расчески, гребни, щетки нужно мыть мылом или раствором нашатырного спирта (одна чайная ложка спирта на стакан воды) и дезинфицировать спиртом или одеколоном. Рекомендуется иметь личный гребень, расческу или щетку.

Кроме расчесывания волос расческой, необходимо 2-3 раза в день расчесывать и массировать их массажной щеткой во всех направлениях, делая до 50 и более массажных движений.

Неправильный уход за волосами

Чрезмерную сухость волос может вызвать частое мытье, использование жесткой воды, одеколонов, спиртовых



обезжиривающих растворов жесткой воды, частая перманентная завивка.

Чтобы уберечь волосы, необходимо носить головной убор, особенно зимой. Нередко девушки допускают длительное охлаждение головы на улице. Это вызывает спазм сосудов, в результате чего нарушается нормальное кровообращение и ухудшается питание волос.

Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой приводит к пересушиванию волос, повышению их ломкости и к выпадению.

На состояние волос может влиять прическа, особенно начес. Если волосы систематически начесывать, они становятся ломкими, расщепляются и секутся.

Постоянное же длительное ношение париков и шиньонов нарушает питание корней волос, и затем вызывает их выпадение.

Настои для ополаскивания волос

Нормальные волосы. Взять столовую ложку сухих измельченных листьев березы, залить стаканом кипятка, дать настояться в течение часа, потом процедить.

Ополаскивание этим настоем придает волосам мягкость, шелковистость, предупреждает их выпадение.

Также можно приготовить и настой листьев крапивы или цветков ромашки. Лучше использовать высушенное сырье. Такие настои укрепляют корни волос, предупреждают образование перхоти, придают волосам блеск и шелковистость.

Для ополаскивания сухих и нормальных волос после мытья полезно применять настой липы. 50 г сухих цветков липы залить двумя литрами кипящей воды, настоять 40-60 минут, процедить.

Жирные волосы. Для их ополаскивания применяют настои из смеси лечебных трав. Одну столовую ложку смеси (равные доли зверобоя, тысячелистника, дубовой коры) заливают кипятком (1 литр), кастрюлю закрывают крышкой и ставят на 1 час в таз в кипящей воде. Затем настоем процеживают и остужают.

Полезно ополаскивать жирные волосы после мытья и отваром зверобоя. Берутся трава зверобоя продырявленного и вода в соотношении 1 : 10. Сухая измельченная трава заливается кипятком, варится на медленном огне при закрытой крышке 10 минут. После этого отвар настаивается 1 час, процеживается и используется для ополаскивания волос.

Пальцевой массаж

Очень полезно 1-2 раза в неделю в течение 5-10 минут разминать кожу, сдвигая ее между пальцами рук, наложенными на голову в диаметрально противоположных точках.

Например, правая рука в области правого виска, левая - в области левого виска, и руки движутся навстречу друг другу, сдвигая кожу.

Или. Правая рука в области лба, левая - в области затылка. Производятся те же действия.

Рекомендуется также массировать кожу волосистой части головы по средней линии кончиками среднего и указательного пальцев правой руки. Обнаружив особенно болезненные точки, нужно их как следует промассировать, невзирая на боль.

Знаете ли вы?

Чтобы волосы были чистыми, не обязательно часто мыть голову. Достаточно очень тщательно, в течение 2-3 минут, ежедневно расчесывать волосы гребнем, расческой, а затем щеткой. При этом удаляются частицы грязи и пыли, а также отмершие кожные клетки, перхоть, излишки жира. Скапливающаяся же у прикорневых частей жировая смазка равномерно распределяется по всей длине волос.

Очищать волосы можно, втирая в кожу головы отруби, муку, пудру, которые впитывают жир. Муку или пудру удаляют щеткой, а волосы протирают сухим полотенцем.

Чтобы придать волосам пушистый вид, надо в течение 2-3 минут расчесывать их сначала в обратном направлении их роста, а затем по ходу их роста.

Стрижка и бритье волос не влияют на их рост и густоту.

ЧТОБЫ ВОЛОСЫ ЛУЧШЕ РОСЛИ

Для укрепления и роста волос используются втирания, компрессы, смазывания, примочки, обмывания. В эти целях можно использовать много разных рекомендаций. Приведем некоторые из них.

Столовую ложку, в которой поровну крапивы, шалфея, душицы, залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, потом процедить.

В получившийся отвар добавив мякоть черного хлеба до получения кашицы.

Полученную теплую смесь втирать в кожу головы, потом завязать платком. Через 2 часа голову ополоснуть теплой водой без мыла и высушить волосы на воздухе.

Для этой же цели можно использовать и другой рецепт. Стакан смеси коры дуба и шелухи репчатого лука (поровну) заливают литром кипятка, кипятят в течение часа, потом остужают и смачивают волосы. Через 2 часа волосы ополаскивают теплой водой без мыла и сушат на воздухе.

Для улучшения роста волос можно использовать березовые почки и листья, тополиные почки. Из стакана сырья на 1 литр воды готовят отвар и дают ему отстояться. Этим средством и моют голову.

Для улучшения роста волос и предупреждения их выпадения можно использовать настой из крапивы. Готовится он так. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом крутого кипятка, настаивают под крышкой в течение двух часов, процеживают. Остывший настой втирают в голову 1-2 раза в неделю.

В старину для улучшения роста волос и их оздоровления применяли отвар душицы при их ополаскивании. Для его приготовления берут 2 чайные ложки измельченной травы, заливают стаканом кипятка, настаивают под крышкой 20 минут и процеживают.

Для улучшения роста волос, их укрепления, а также для лечения себореи применяют отвар из корней лопуха

большого (репейник). Готовят его так. Корни складывают в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она только закрыла содержимое. Затем ставят кастрюлю в духовку и томят на медленном огне до полного размягчения корней. Потом отвар остужают, процеживают и им ежедневно смачивают корни волос. Такая процедура приостанавливает и выпадение волос.

Стимулирует рост волос и отвар из листьев крапивы и мать-и-мачехи. 6 столовых ложек смеси травы крапивы двудомной и мать-и-мачехи, взятых в равном количестве, заливают литром кипяченой воды, кипятят 10-15 минут, настоять 1 час, процедить. Втирать в кожу головы 3-4 раза в неделю в течение месяца.

Для укрепления волос и улучшения их роста можно втирать в кожу головы сок лука.

Для стимуляции роста волос можно использовать отвар из вереска, крапивы, лопуха, хмеля. Взять по 2 части листьев вереска, крапивы, корня лопуха, добавить одну часть шишек хмеля, и все хорошо перемешать. 7 столовых ложек измельченного сырья залить литром кипяченой воды, кипятить 12-15 минут, настоять 2-3 часа, процедить. Втирать в кожу головы 3-4 раза в неделю.

Взять в одинаковых количествах сок репчатого лука, сок алоэ и мед. Одну столовую ложку этой смеси и одно сырое яйцо перемешать и тампоном из марли обильно нанести на голову, завязать косынкой. Через час смыть теплой водой без мыла и шампуня.

Процедуру повторять 2 раза в неделю в течение месяца. На второй месяц достаточно одной процедуры в неделю.

Приготовленную смесь хранить в холодильнике.

ТУХЛАЯ... КОСМЕТИКА

Женщины - знатоки всех областей жизни. Но часто они обогащены не знаниями, а интуицией ("Я чувствую, что это так!"). Вспомните сами: много вы видели мужчин, готовящих не строго по рецепту, а на глазок? Услышав это словосочетание, мужчины начинают судорожно соображать, чей "глазок" должен служить меркой. А женщина, может, и пересыпет соли или сахара, зато вдохновение ее не покидает.

То же самое случается и в исключительно женском царстве - в косметическом. Женщина всегда стремится сделать по-своему. Но проводить эксперименты со своей кожей не всегда безвредно. Так что проверьте, соответствуют ли ваши знания, полученные опытным путем, утверждения специалистов.

Что лучше использовать для снятия макияжа: специальное молочко или просто воду с мылом? Кардинального различия нет, но надо учитывать основное правило: молочко, особенно то, которое не надо смывать водой, больше подходит для сухой и очень чувствительной кожи. А разные гели предназначены для жирной и смешанной кожи. Поэтому средство для снятия макияжа стоит выбирать очень вдумчиво, чтобы не нарушить "благополучие" вашей кожи.

Сколько хранится уже начатая косметика? В основном сроки годности открытых баночек, скляночек и тюбиков таковы: пудра, присыпки, компактные румяна - 3 года. Жирные кремы, эмульсии (то есть разбавленные водой) - 1 год. Жидкости для снятия макияжа, крем-автозагар, помады и все остальное - шесть месяцев. Полезный совет: если косметическое масло поменяло цвет, жидкая эмульсия напоминает по консистенции паштет или покрылась желтоватой пленкой, а компактная пудра раскрошилась, - возьмите их в руки, аккуратно сложите в пакет и... бросайте скорее в урну!

Что делать, если ногти желтеют после лака? Попробуйте такой способ: осторожно отшлифуйте поверхность ногтя, потом отполируйте. Получится и красиво, и аккуратно. Но не забывайте, что шлифовка и полировка утончают ногти, поэтому эти операции можно проводить не чаще, чем раз в месяц. Растворитель для лака не должен содержать ацетона: вы же не травлением металла занимаетесь, а уходом за собой, любимой. Но лучше всего постараться обходиться без лака подольше, чтобы давать ногтям передышку.

Что делать с бороздками на ногтях? Чаще всего бороздки на ногтях появляются со временем, как морщины - на коже. И ничего тут не поделаешь. Избегайте долгого нахождения в воде: от этого ногти становятся более тонкими и хрупкими. Не забывайте о важной детали осенне-зимнего туалета - перчатках! Но если морщинки вас еще не посетили, а бороздки уже тут, да еще в большом количестве, то это может быть симптомом кожных болезней - лишая, псориаза, экземы. Значит, пора к дерматологу.

Когда начинать беспощадную борьбу со старением кожи? Французские врачи считают, что подумать о красивой старости женщина должна после 30 лет. Особенно если она живет в городе, где кожу мучают стрессы, сигаретный дым, плохая экология. Все это мешает образованию свободных радикалов, которые омолаживают кожу.

Как защитить губы от действия помады? Не секрет, что, чем дольше вы пользуетесь губной помадой, тем бледнее становятся сами губы. Но у визажистов есть маленькая хитрость: они сначала намазывают их бальзамом для губ, и только потом - помадой. Результат: губы - мягкие и блестящие, помада лучше держится. А главное, пигменты из помады не впитываются. Бальзам пригодится и зимой: можно не мучиться с потрескавшимися губами.

(Окончание.
Начало в № 8)

Продолжаем начатую в прошлом номере публикацию о том, как защитить себя от вредного воздействия внешней среды. Сегодня - о том, как очистить воду и воздух.

ВОДА

Пользуйтесь кипяченой водой. Сырая опасна не только обитающими в ней микробами дизентерии, тифа, холеры. Загляните в свой чайник. Он наверняка покрыт изнутри желтоватой накипью - солями кальция, а если она бурая, то, значит, и солями железа. То есть кальций и некоторые металлы образуют нерастворимый осадок. Однако в любой кастрюле накипи нет. Почему? Да потому что при варке каш, супов мельчайшие частицы солей кальция оседают не столько на стенках кастрюль, сколько на крупах, овощах. Ну а что такое избыток кальция в организме, знает почти каждый, - это отложения солей, то есть шейные, грудные, поясничные радикулиты, хрустящие суставы, камни в почках и пр. Избыток кальция - это и главная причина старости, атеросклероз. Словом, кипятите воду. Ведь чайник



можно отчистить от накипи, заменить новым, а организм...

Совет горожанам: держите на кухне две большие стеклянные банки. В одной отстаивайте водопроводную воду, чтобы вышел хлор. В другой - кипяченую для питья и приготовления пищи. Воду в банках не взбалтывайте, используйте ее не до конца - на дне оседают шлаки, слизь. От-

стой (на два пальца выше дна) сливайте, банку ополаскивайте.

Итак, мы очистили воду от избытка хлора, кальция, от болезнетворных микробов. Может, достаточно? Нет. Чтобы увидеть, какова же теперь наша вода, чтобы научиться очищать ее до конца, налейте ее в жестяную, но не в алюминиевую кружку или высокую консервную банку. Воды в кружке должно быть на палец ниже края. Накрыв посуд блюдцем, поставьте в морозилку холодильника на фанерку или картон, чтобы вода замерзала равномерно. Через 12 часов (можно больше) достаньте банку и обдайте дно и бока горячей водой. Из банки выпадет ледяной цилиндр. Рассмотрите его. По краям лед прозрачный, а на дне и в середине - мутный, желтоватый. В чем же дело? А в том, что сначала, при ноле градусов, у стенок банки замерзает чистая вода, вытесняя в центр растворы солей. Потом, уже при температуре ниже ноля, замерзает и концентрированный раствор солей, который виден на просвет в столбике льда.

Чтобы отделить чистую воду от грязной, надо расколоть лед надвое и струей воды смыть мутную желтоватую сердцевину. Но проще определить время, за которое вода в вашей морозильной камере замерзнет не полностью, а в виде стакана чистого льда с мутным раствором внутри. Обдав банку горячей водой, выньте этот ледяной стакан, потом струей воды сделайте отверстие в его «крышке» и вылейте солевой раствор. Оставшийся полый «хрустальный» стакан - это и есть чистейшая вода. Чай на такой воде особенно вкусен, ароматен. На этой же чистой воде советуем готовить и пищу.

Если морозильной камеры у вас нет, то зимой воспользуйтесь балконом. И за зиму можно хоть частично промыть свой организм от накопившихся шлаков и ядов.

Вы спросите: зачем та-

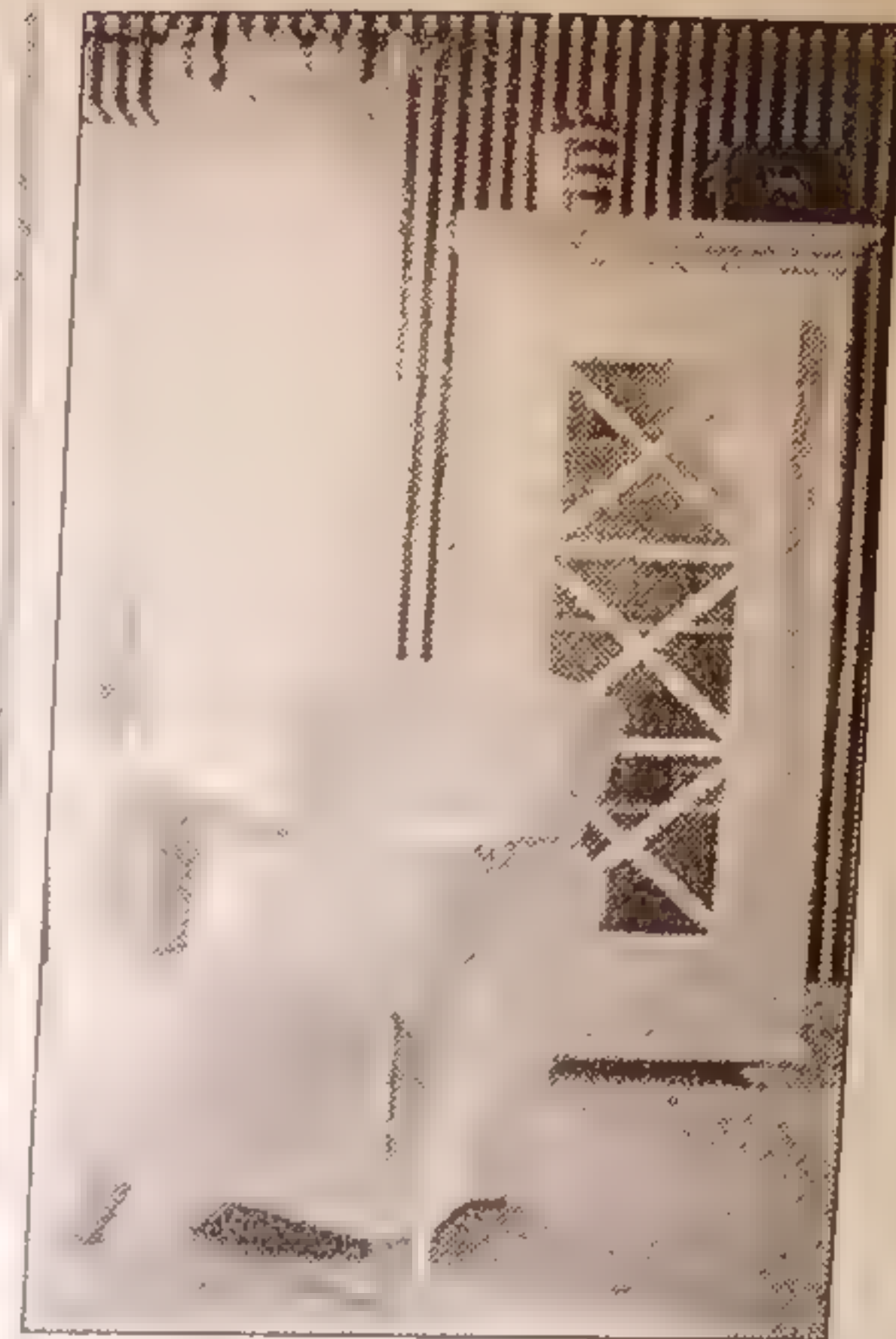
кие сложности? Зачем воду отстаивать, кипятить, морозить, промывать, накапливать? Не проще ли купить в аптеке или «достать» дистиллированную воду? Нет. Во-первых, в искусственно полученной дистиллированной воде нет ничтожных по количеству, но очень важных для организма примесей. Во-вторых, важна структура воды.

Дело в том, что структура талой воды такая же, как в клетках нашего организма. Поэтому структурированная талая вода усваивается гораздо эффективнее, чем любая другая. Недаром американцы пьют виски со льдом. А почему? Тающий лед повышает всасывание. Кстати, это и экономно! Одна порция виски со льдом равна по действию двойной порции безо льда. Между прочим, одна из причин долголетия горцев



в том, что они пьют талую воду, то есть из рек, сбегаящих с ледников. Эффективность чистой талой воды (из морозильной камеры) можете проверить сами. Положите лед в горшок с чахлым, болеющим растением. Часа через три поникшие листья окрепнут, расправятся.

ТАЛАЯ ВОДА особенно полезна пожилым людям: ведь с возрастом тело как бы усыхает, его клетки, ткани все хуже усваивают воду. Недаром косметологи изобрели гидратантные кремы, которые усиливают способность клеток кожи впитывать воду. Насыщенная влагой кожа более эластична - морщинки расправляются. Такого же



омолаживающего эффекта можно достигнуть (и бесплатно!), если, во-первых, регулярно протирать лицо кусочком льда, во-вторых, пить биологически активную талую воду. Талая вода сохраняет структуру, пока в ней плавают льдинки. пейте ее не залпом, а по глоточку, согревая во рту. Кто сразу ощутит ее острый приятный вкус, кто-то много позже, когда организм «распробует» и подаст сигнал: это очень нужно, полезно! Обильное питье (не залпом стакан, а понемногу) промывает ткани тела, особенно почек, но превышение нормы (2 литра) перегружает сердце.

ВОЗДУХ

Без пищи человек может прожить около месяца, без воды - счет идет на дни, без воздуха - ни минуты. Не зря говорят: «Нужен как воздух!» А каким воздухом мы сейчас дышим? По данным Всемирной организации здравоохранения, «две трети городских жителей во всем мире дышат воздухом с чрезвычайно высокой концентрацией диоксида серы и токсичной пыли». В нашей стране лишь за 1991 год «высокое загрязнение атмосферы наблюдалось... в 1519 случаях в 110 городах».

Экологическая защита воздуха пока у нас лишь в зачаточном состоянии. Похоже, что в городах наши легкие - это единственные поглотители токсичной пыли и выхлопных газов,

И ВОДА

если не считать чахлах от смога деревьев.

Проведите наглядный опыт: повесьте в проеме окна или форточки чистую влажную марлю. Через сутки она потемнеет и будет неприятно пахнуть. Так же загрязняется и нежная влажная ткань наших легких.

Чем и как можно защититься?

Прежде всего научитесь сами и научите своих детей **ДЫШАТЬ НОСОМ**. Слизистая оболочка носовой полости соберет большую часть вредной пыли, защищая легкие. Регулярно освобождайте слизистую носа от накопившейся грязи. У йогов издавна считалась обязательной ежедневная промывка полости носа и носоглотки подсоленной водой. Но йогой занимаются немногие, а потому хотя бы протирайте на ночь каждую ноздрю влажной ватой или платком.

Горожанам мы не рекомендуем выполнять дыхательные упражнения и лечиться, бегая трусцой на загазованных городских улицах. Вблизи автомагистралей, заводов старайтесь дышать поверхностно, неглубоко, избегайте физических нагрузок. Любителям же активного бега безопаснее дойти спокойным шагом до парка или леса и уже там можно бегать, дышать в полную силу. Известно, что лишь за 20-метровым лесным барьером человек попадает в относительно чистый воздушный оазис.

И еще совет. Проветривайте комнаты только днем. По ночам заводы тайком от санитарии загрязняют атмосферу вредными выбросами. Осо-

бенно опасен промышленный смог в тихую погоду. Только ветер уносит с улиц вредные вещества, выдувает смог. А снег и дождь хорошо промывают воздух. Чтобы квартира не наполнилась выхлопными газами, содержащими канцерогены, людям, живущим вблизи автомобильных стоянок, не стоит проветривать комнаты утром и вечером, когда водители прогревают моторы.

Дачникам и сельским жителям следует опасаться тех дней, когда окрестные поля с самолетов посыплют удобрениями и ядохимикатами от насекомых-вредителей. В эти дни окна и двери домов надо держать закрытыми и самим реже показываться на улице, особенно при ветре, несущем химикатную пыль в сторону села.

Да, наружный городской воздух грязен, но квартиры проветривайте обязательно. По данным ученых, воздух в комнатах в 4-5 раз грязнее наружного и в 8-10 раз токсичнее, ядовитее. Почему? Во-первых, потому что во всех строениях, кроме деревянных, скапливается радиоактивный газ радон. Его выделяет земная кора, а также бетонные и кирпичные стены. Снизить концентрацию радона можно, лишь устраивая в квартире время от времени хорошие сквозняки.

Во-вторых, воздух в квартирах портят новинки НТР - пластики, линолеум, стиральные порошки, ковры из синтетических волокон, поролоновая обивка кресел, диванов. Список велик. Профессор М.Т.Дмитриев считает, что львиную долю (70 - 90%) вредных веществ привносит в воздух квартир современная мебель. В ее древесностружечных плитах много синтетического клея. Полимерный клей, лаки, краски мебели "потеют и отравляют воздух. Вредные испарения от мебели, "стенок", стиральных порошков и синтетики усиливаются при нагревании. Поэтому держите все это подальше от каминов, печек, батарей и лучей летнего солнца.

Кстати, загрязненность воздуха в закрытых шка-



фах, ящиках столов в 3000 - 6000 (!) раз превышает ПДК. Врачи не раз отмечали тяжкие отравления у детей, спрятавшихся во время игры в шкафу. Не в похожих ли шкафах-квартирах мы проводим большую часть суток? Из двух зол всегда выбирайте меньшее - даже не очень чистым наружным воздухом чаще проветривайте более загрязненный комнатный. Но лишь в дневное время, и особенно после снегопада или дождя. Летом открытые окна затягивайте марлей. Конечно, ее придется часто стирать, но она хорошо фильтрует токсичную пыль и химически безвредна, чего не скажешь о пластмассовых сетках - защите только от комаров. Эти сетки добавочно подтавливают воздух.

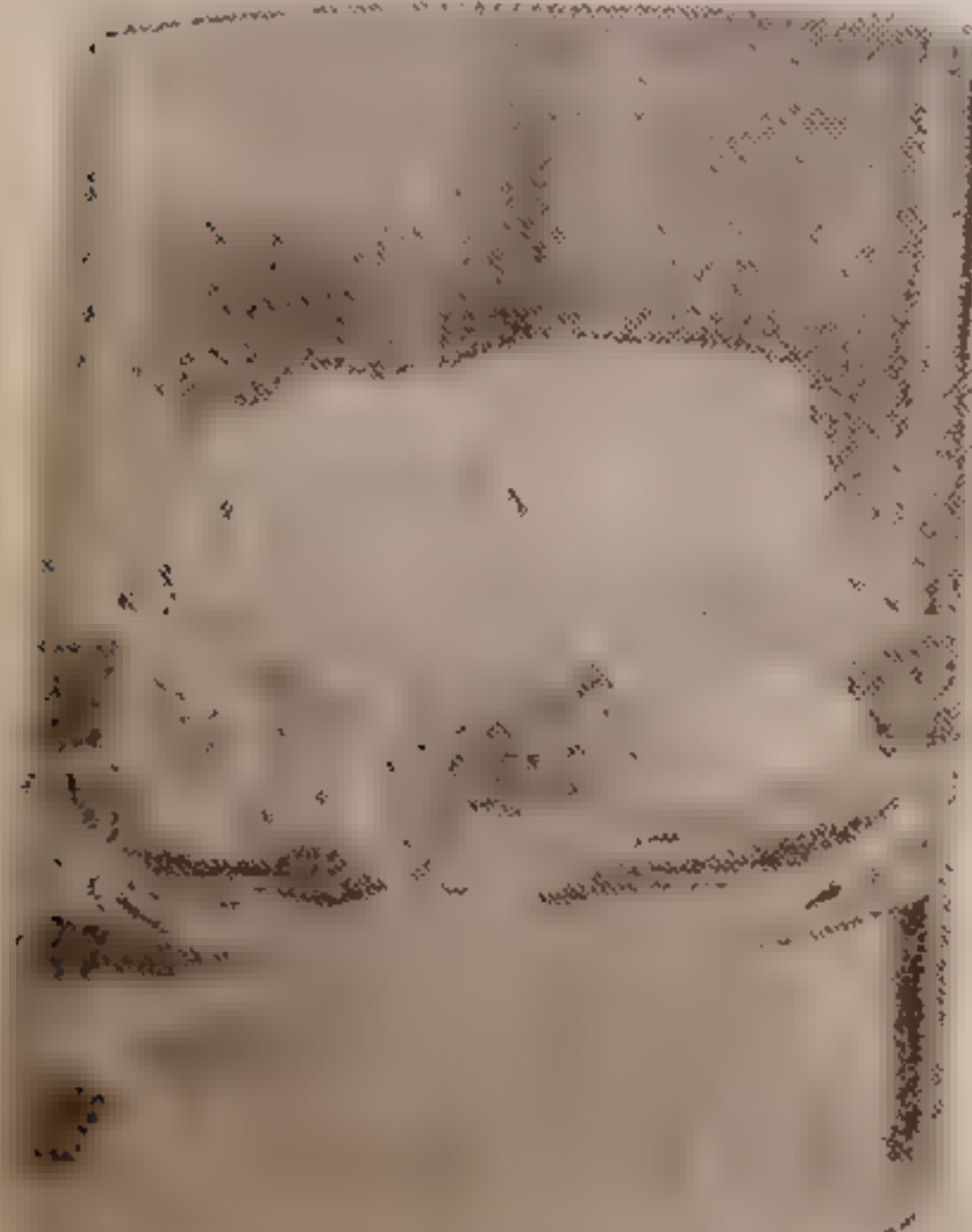
Скверный воздух ухудшает здоровье не сразу, постепенно. Сначала начинает побаливать голова, потом от бессонницы возникает "раздражительная слабость", а когда уже снизится иммунная защита организма, то простуды, бронхиты, астма и аллергия станут хроническими.

Самый надежный наш защитник - РАСТЕНИЯ. Они не только поглощают из воздуха углекислоту, собирают на листьях пыль, обогащают воздух кислородом, но и заменяют собой искусственные увлажнители. Ведь в домах с центральным отоплением воздух так сух, что вредит слизистым тканям дыхательных путей.

И еще: многие растения очищают воздух от чуждых природе химических веществ и даже нейтрализуют некоторые излучения, как, к примеру, излучение экрана телевизора. Зарубежные ученые советуют для этого поставить по бокам телевизионного экрана колючие южноамериканские кактусы. То, что иголки кактуса ослабляют электромагнитное поле, понятно, но странно, что поверхность кактуса, повернутая к телевизору, желтеет. Видно, не зря телезрителям советуют близко к экрану не садиться.

Самый же активный очиститель воздуха в квартире - хлорофитум. Немцы его называют зеленой лилией, англичане - растением-пауком. Из многих разновидностей в доме человека прижился только один - хлорофитум хохлатый, неприхотливое растение в виде розетки длинных узких листьев. Если хлорофитум подвесить в кашко, то цветоносы свисают вниз, и растение напоминает многоногого паука с мохнатыми лапками. Розетки с цветоносов быстро укореняются в цветочном горшке и пышно разрастаются даже в малоосвещенных местах. Так пусть на подоконниках и на стенах ваших комнат, кухни, коридора непрестанно трудится, очищая воздух, хлорофитум хохлатый, растение-паук.

Кстати, есть древняя примета: паучок в доме - к счастью...



КОСТИ ВНУТРЬ

Многие годы врачи рекомендовали кормящим матерям: принимайте побольше кальция, так как вы теряете важное

костное вещество. Теперь же в ходе исследований выяснилось: этот процесс не могут остановить и препараты кальция. Что, однако, не вызывает проблем, потому что по окончании периода кормления кости регенерируются.

«Прежде считалось, что кормящие женщины нужда-

ются в большем количестве кальция, потому что отдают его вместе с материнским молоком», - говорит сотрудник Медицинского детского центра штата Цинциннати, специалист в области питания доктор Хайди Калкварф. В проведенное им исследование были вовлечены 326 женщин, половина которых кормила грудью. Вне зависимости от того, получали ли они дополнительный кальций или нет, костная масса у всех у них снизилась на 4-5 процентов.

«По всей вероятности, организм еще в период беременности активно использует кальций, чтобы костяк младенца укреплялся без того, чтобы повредить кости будущей матери».

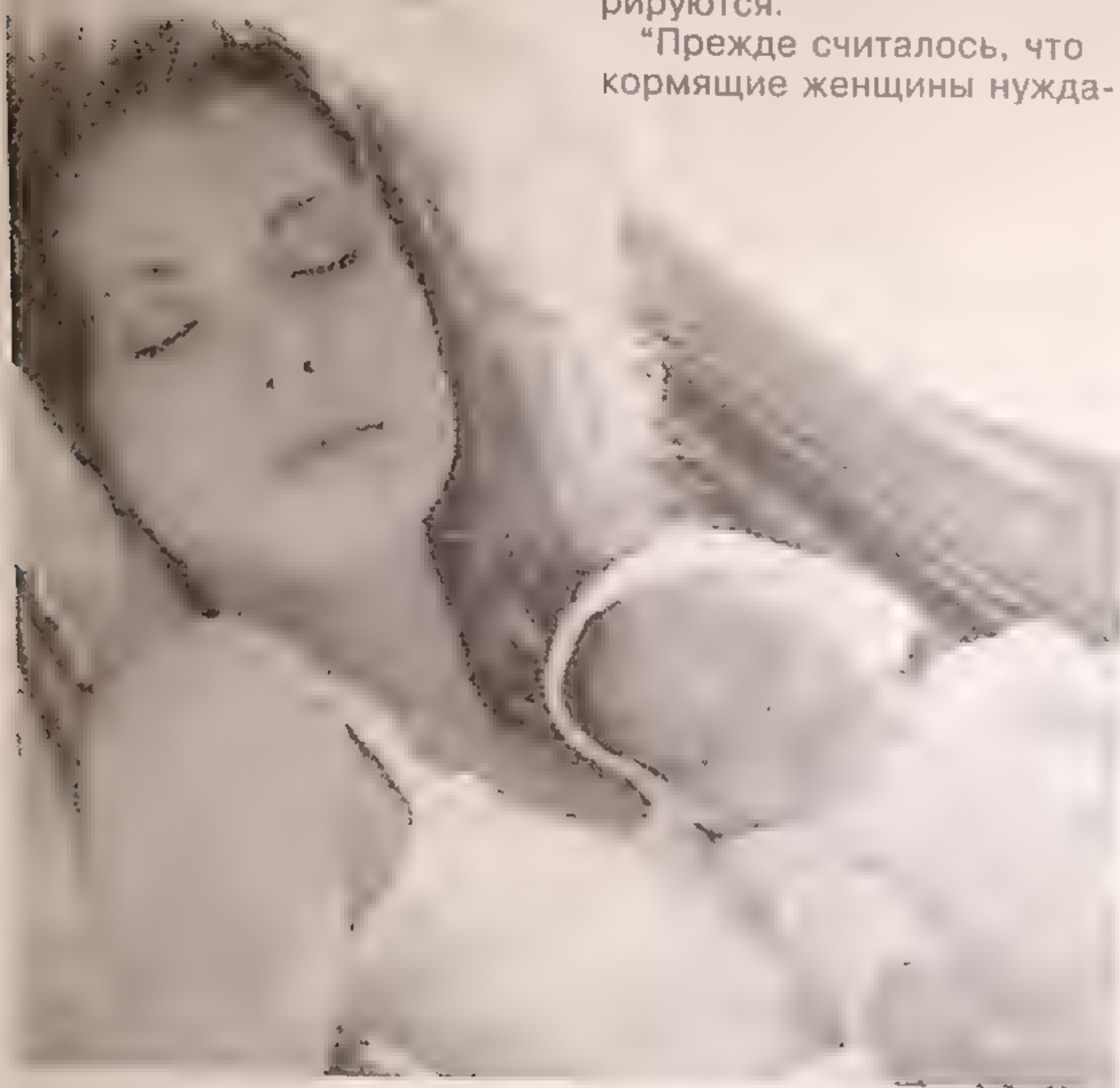
Временная утрата костной ткани в период кормления неизбежна и, по всей вероятности, запланирована природой. Рекомендации врачей звучат теперь так: после беременности женщины должны принимать столько же кальция, сколько и обычно. Идеальной порцией является 1000 миллиграммов в день. Для сведения: один стакан молока содержит уже 300 миллиграммов.

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

Газета зарегистрирована
Государственным комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 14965
Отпечатано в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи
и информатизации.



ЧУДО-ЯБЛОЧКО

Если вы включите в свой дневной рацион хотя бы одно яблоко, то это поможет вам избежать многих проблем со здоровьем. С каждым съеденным яблоком вы все более удаляетесь от необходимости общаться с врачами.

Исследования, которые проводились на протяжении десяти лет, позволили сделать заключение о том, что яблоки, если их принимать регулярно, позитивно влияют на уменьшение холестерина в крови. Яблоки богаты водой, минеральными веществами, витаминами, волокнистыми веществами, имеют умеренную энергетическую ценность и содержат фруктозу.

То, что яблоки богаты растительными волокнами, обеспечивает с самого раннего возраста человеку хорошую работу кишечника при регулярном их употреблении.

Свежее, мелко нарезанное яблоко, помогает при диарее, а яблочный компот стимулирует тонус кишечника и помогает при запоре.

ЕШЬ АНАНАСЫ, ОГУРЧИКИ ЖУЙ

Употребление большого количества фруктов и овощей увеличивает количество витаминов в крови и тем самым обеспечивает защиту организма от коронарной болезни и рака, утверждают ученые.

Витамины А, С и Е работают в организме как антиоксиданты. Эти субстанции нейтрализуют опасные эффекты, которые могут привести к заболеваниям сердца. Одновременно повышенная концентрация антиоксидантов в крови снижает риск заболевания раком. Эксперты, однако, обращают внимание на то, что применение только витаминных препаратов не приводит к желаемому эффекту.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Если ожоги вызваны кипятком, другими горячими жидкостями или горячей пищей, следует немедленно снять одежду и сразу же начать поливать обожженный участок холодной водой. Затем дайте ему обсохнуть или осторожно промокните чистой тканью и наложите стерильную повязку или чистую ткань. Ни в коем случае не прорезайте и не прокалывайте образовавшийся пузырь, так как это приводит к инфицированию ожоговых поверхностей. Не наносите на места ожогов растительное масло, прижигающие и дубящие вещества (ляпис, марганцево-кислый калий, спирт, йод), так как многие из них усиливают боль и замедляют заживление ожогов.

При ожогах пламенем быстрее сбросьте одежду, или облейте водой из ведра, таза или подставьте обожженную часть тела под кран, шланг с водой. В крайнем случае упадите на пол и, катаясь по нему, старайтесь погасить огонь. Сбить пламя можно, быстро закутавшись в одеяло, плотную ткань. При этом оставьте открытой голову, иначе может наступить отравление ядовитыми продуктами горения.

После того как потушено пламя, надо быстро снять или разрезать одежду. Пораженные участки тела в течение 10-15 минут обливайте струей холодной воды, чтобы снять боль.

При химических ожогах немедленно снимите залитую кислотой или щелочью одежду и промывайте пораженную поверхность тела струей воды из крана, душа,

шланга в течение 10-15 минут. Если ожог вызван кислотой, то после обмывания пораженное место смажьте нейтрализующим раствором пищевой соды (одна чайная ложка на стакан воды), глицерином. В том случае, когда на кожу попала щелочь, после промывания пораженного участка водой обработайте его раствором борной кислоты (половина чайной ложки сухого вещества на стакан воды) или столовым уксусом, разведенным пополам с водой. Затем на ожоговую поверхность наложите повязку из сухого чистого материала или смоченного этими нейтрализующими растворами.

Если химическое вещество попало в глаза, многократно промойте их проточной водой и срочно направьте пострадавшего к главному врачу.

В случае ожога электрическим током надо немедленно отключить электрический прибор, отключить рубильник или вывернуть предохранительные пробки на распределительном щите. Когда быстро это сделать невозможно, то перерубите провод подручными средствами - топором и лопатой с деревянной ручкой; перережьте провод ножницами, кусачками, предварительно обмотав их ручки резиной, сухой шерстяной тканью. Если нет под рукой указанных предметов, то оттяните провод от пострадавшего, надев на руки резиновые перчатки, а на ноги резиновые сапоги. Для большей безопасности встаньте на резиновый коврик, сверток сухой одежды, стопку газет или книг. К пострадавшему немедленно вызывайте врача.

ДОМАШНИЙ

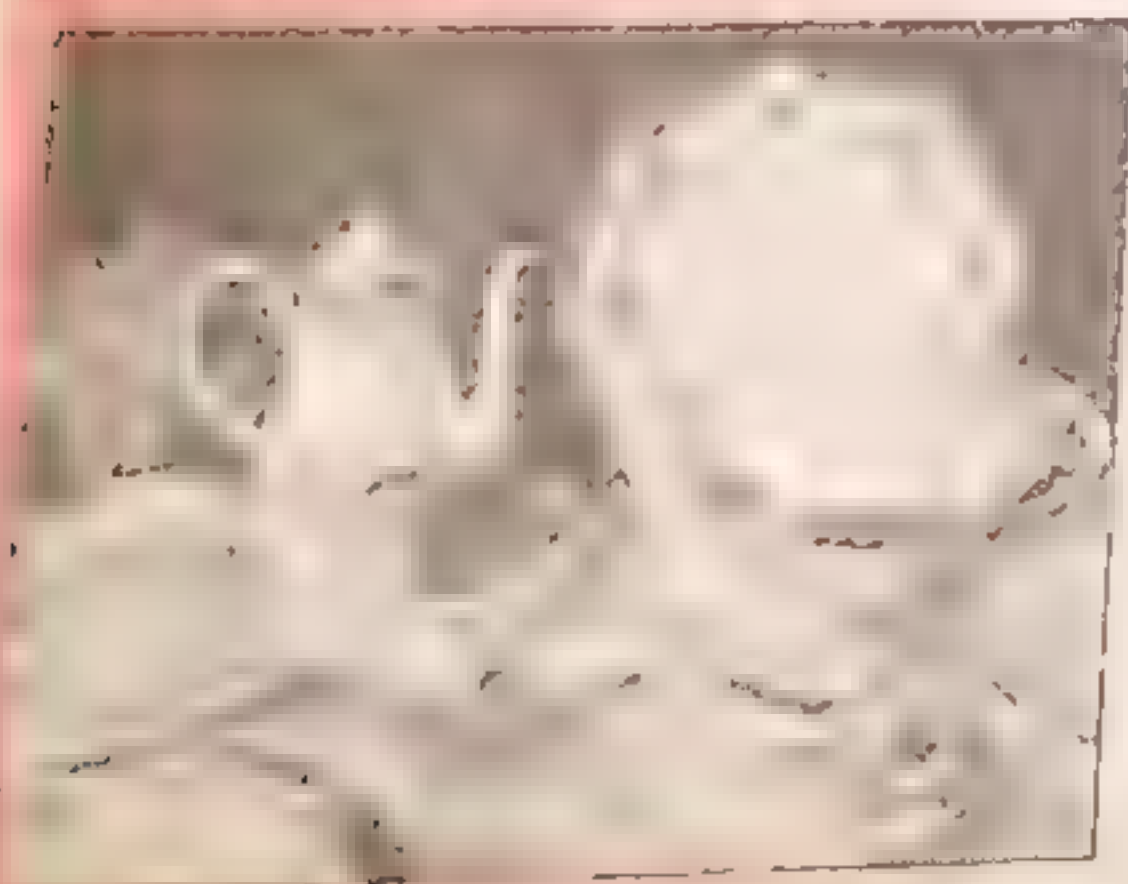
**КАК БРОСИТЬ
КУРИТЬ**

Стр. **3**

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ
ГЛОТОК**

Стр. **4**

**ХОЗЯЙКИ,
РЕШАЙТЕ:
ХИМИЯ ИЛИ
ЖИЗНЬ**



Стр. **8**

КАК ПРОДЛИТЬ

ДОКТОР



КОГДА ЛЮ

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

11 (76)
1999 год

БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Рецепты
народной
медицины

Домашнее

61-232



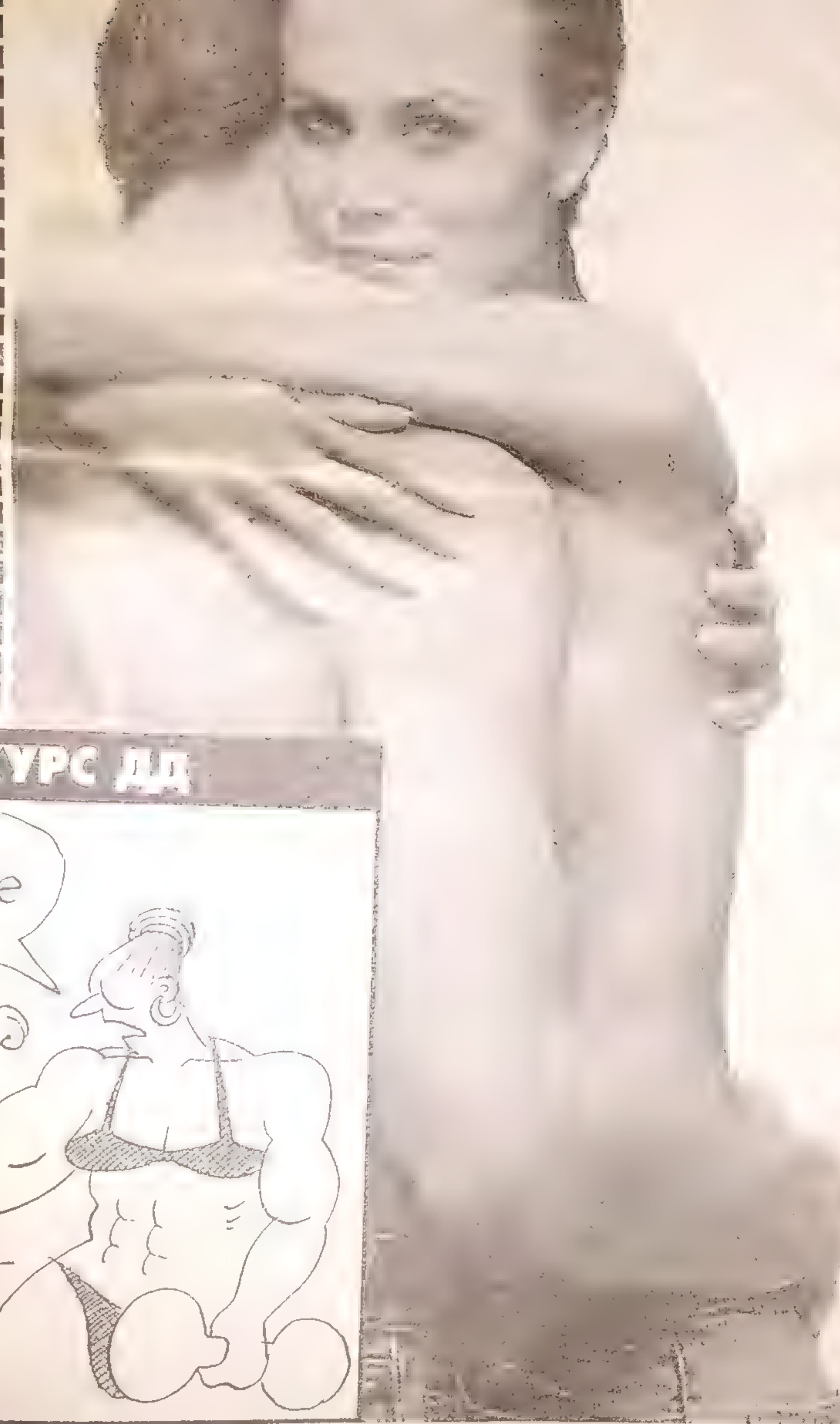
Стр. **8**

КАК ПРОДЛИТЬ ЛЕТО



Стр. **11**

КОНКУРС ДД



Тогда любовь приглась...

Стр. **14**

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

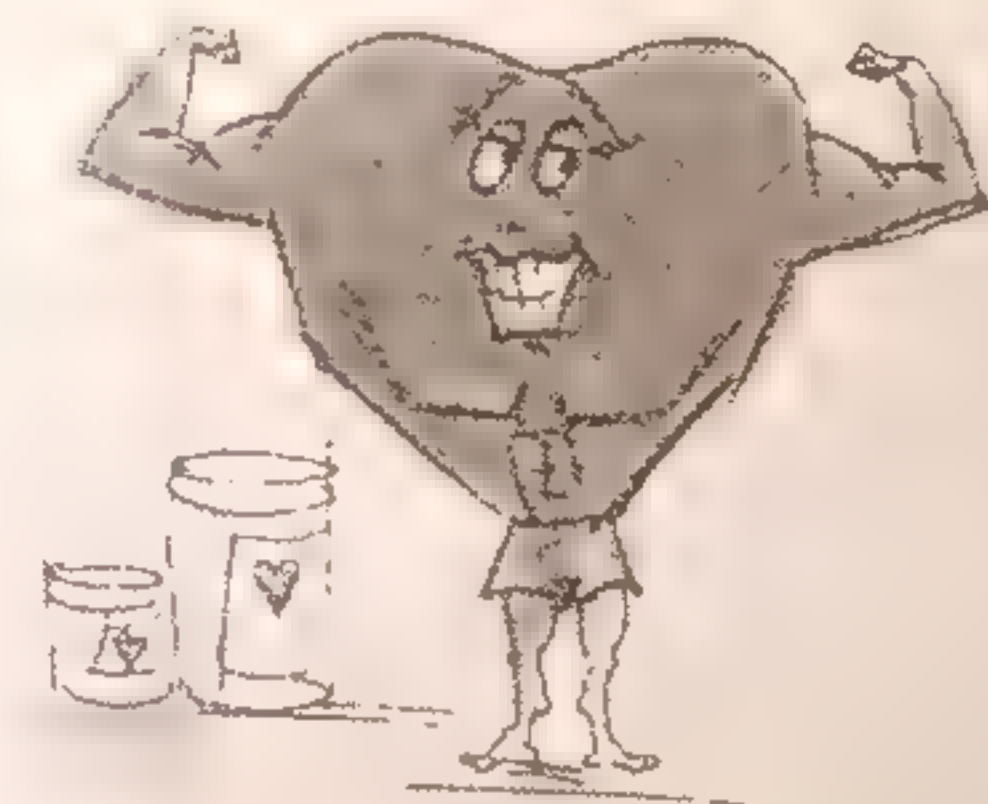
**Рецепты
народной
медицины**

**Домашнее
лечение
болезней почек**

**Проблемы
позвоночника**

**Диабет и
продукты
питания**

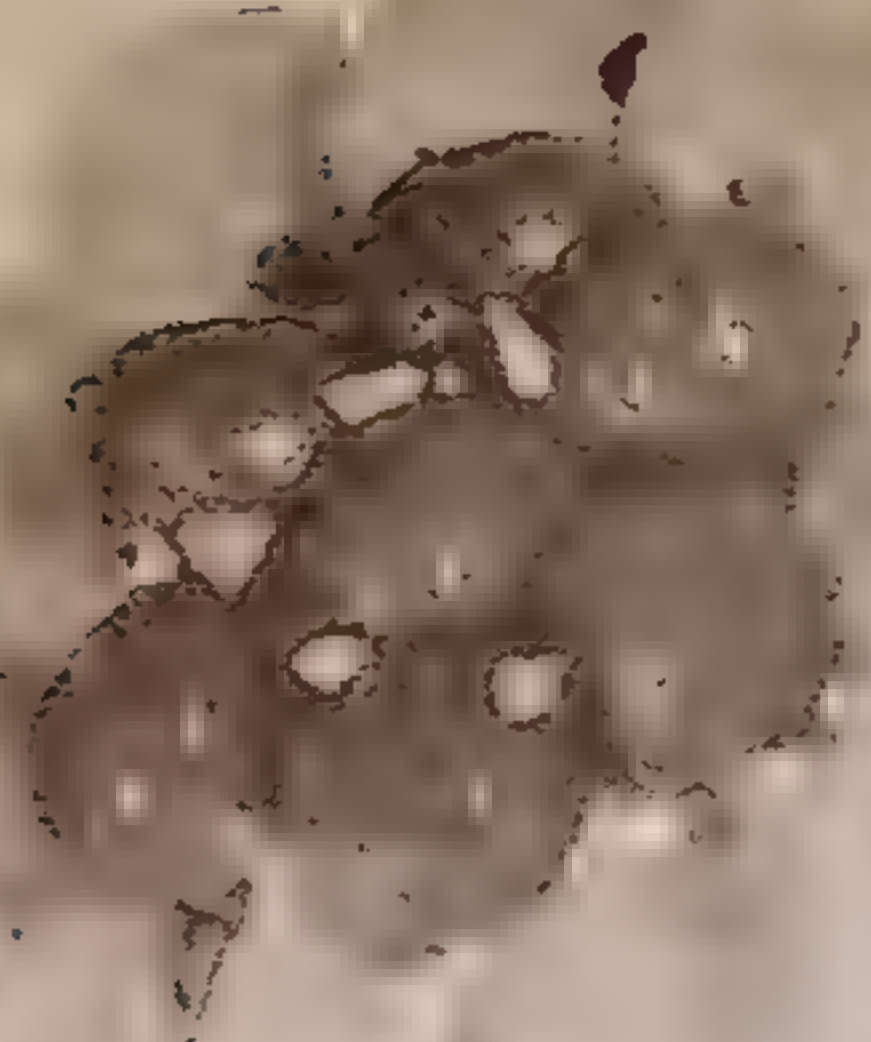
**Дела
сердечные**



**Запахи
вместо таблеток**

**Гоните простуду
травами**

ПОЛЕЗНО И ЦЕЛЕБНО



ТОЛЬКО летом мы имеем возможность основательно «накачаться» витаминами! Редкая трапеза в это время обходится без салатов, которые, как утверждают медики, крайне полезны. Салаты содержат, как правило, небольшое количество калорий. Для тех, кто стремится к снижению веса тела, салаты - просто находка. Да и остальным заменять гарниры из картофеля и круп, содержащих повышенное количество калорийных углеводов, на салаты, даже в двойной - тройной порциях, чрезвычайно полезно. В этом случае организм получает приличное количество клетчатки - единственного углевода, которого в организме не хватает.

Из легкоусвояемых углеводов в некоторых фруктовых салатах содержатся только небольшие количества сахаров. Идеально сочетание салата с мясными и рыбными блюдами, так как в этом случае организм получает достаточное и хорошо сбалансированное количество аминокислот, особенно незаменимых. Жиры же в салат вносят растительное масло, майонез или сметана, количество которых можно регулировать. Состав жиров у сметаны можно назвать «не самым полезным». В майонезе нежелательных и полезных жиров примерно поровну, а растительное масло содержит исключительно полезные для организма жиры.

Не забывайте также и о том, что калорийность и содержание витаминов у овощей, выращенных в открытом грунте, выше, чем у тепличных.

А В СЕРДЦЕ КАНОНАДА

ГОРАЗДО чаще страдают психическими нарушениями женщины, нежели мужчины. Психиатры всего мира уже давно ищут ответ на этот вопрос. Известно, что уровень половых гормонов у женщин значительно колеблется, тогда как у мужчин они всегда вырабатываются равномерно.

Перечислим наиболее важные периоды гормональных изменений, когда могут проявляться психические нарушения, и посоветуем, что против этого следует делать:

- Месячный цикл. В конце него, незадолго до начала кровотечения уровень прогестерона резко снижается. В результате у

многих женщин наблюдаются такие психические проявления, как повышенная возбудимость и нарушение сна.

Бывают случаи - правда, чрезвычайно редко, - когда у женщин даже возникает мысль о самоубийстве. Специалисты советуют: следует тот же обратиться к врачу, так как при отсутствии медицинской помощи состояние депрессии может усилиться.

- Роды. Вскоре после родов резко сокращается уровень сексуальных гормонов. У 50-70 процентов женщин первые два так называемых плаксивых дня после родов считаются нормальными. Проблема возникает тогда, когда траурное на-

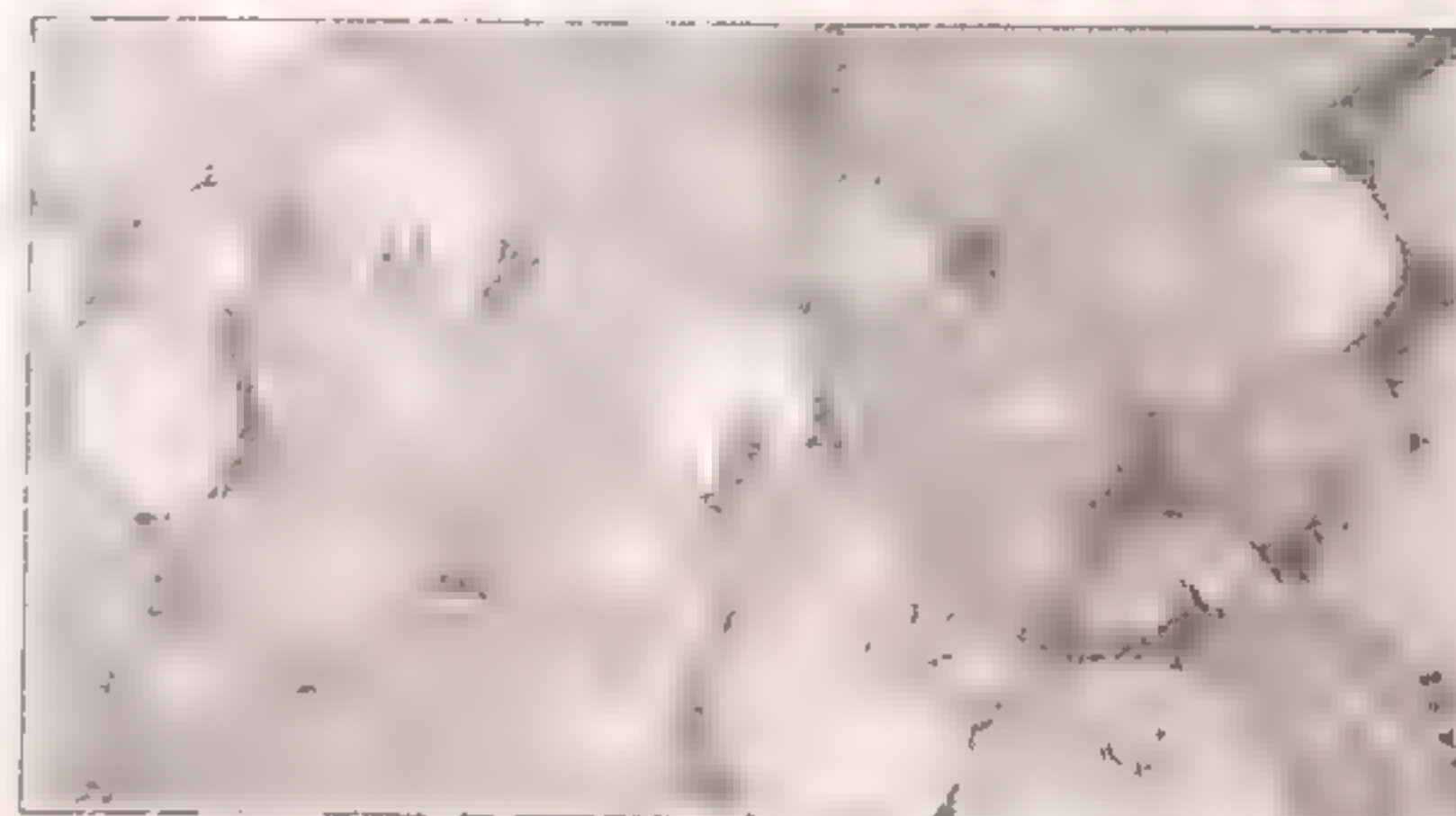
строение сохраняется и несколько недель спустя после родов. Необходимо обратиться к врачу, если мать спустя недели и даже месяцы после родов чувствует себя подавленной.

- Годы кризиса. У большинства женщин выработка полового гормона в яичниках прекращается в возрасте 45 лет. Это нередко сопровождается подавленностью, несмелостью, непривлекательностью и другими видами психических нарушений. Восполнить недостающий гормон помогают соответствующие гормональные препараты. В исключительных случаях необходимо принимать средства против депрессии.



ХОЧЕШЬ ЛЮБВИ - ЕШЬ ПОМИДОРЫ

СОГЛАСНО новейшим исследованиям, некоторые продукты питания особым образом влияют на наше самочувствие, повышая «настрой» души и тела. Догадывался ли испанец Фернандо Кортес, завоевавший в 1510 году Мексику, что он прихватил с собой на родину - в Испанию? Определенно, знал, ведь бобы какао были тогда официальным средством платежа. Но, оказывается, их воздействие на организм человека удивительно! Сто граммов шоколада содержат 0,7 грамма фенилэтиламина, поднимающего настроение и обеспечивающего психическое равновесие. Мозг начинает усиленно вырабаты-



вать серотонин - вещество, содействующее восстановлению хорошего настроения.

Если шоколад - это средство для утешения души, то маленьким чудом от депрессии являются самые обычные бананы. Эти желтые фрукты содержат алкалоиды, от которых настроение поднимается, и вы чувствуете себя значительно лучше. Словом, это насто-

ящий антидепрессант.

А вот если вы человек скромный и стараетесь побороть свою застенчивость, то вспомните про томаты. Они содержат в себе в большом количестве 5-гидроксиптриптами, действие которого заставляет забыть о скованности и предубеждениях. Не случайно в прежние века томаты называли локонами любви.

Если вы не считаете

себя спокойным человеком, то пейте пиво. Содержащийся в пиве хмель обладает успокаивающим действием, подобным средству от бессонницы.

Хотите веселья? Еще древние египтяне знали о свойстве корицы, запах которой оказывает сильное эротизирующее воздействие и через нервные волокна активизирует работу сексуальных желез.

В Древнем Риме в пищу отважных гладиаторов добавляли в большом количестве петрушку, которая должна была удвоить их силу и отвагу. Петрушка содержит витамин С, вызывающий прилив энергии, и апиол, который возбуждает. Так что, не хотите прослыть трусом - ешьте петрушку.

Содержащееся в луковичке горчичное масло обладает почти такой же эффективностью, как и аспирин. Эфирное масло аллицин оказывает противовоспалительное и противопростудное воздействие. Старое испытанное средство от головной боли - горячий луковый сок.

И, наконец, о том, как укрепить нервы. Древние заметили, что если женщина незадолго до начала месячных садится на диету, ее настроение гарантировано окажется на нуле. Единственное объяснение, которое могут этому предложить ученые: жир повышает уровень холестерина, и женщина вновь чувствует себя хорошо, не так легко раздражается. Жир - бальзам для нервов.

а растительное масло содержит исключительно полезные для организма жиры.

Следует помнить также и о том, что калорийность и содержание витаминов у овощей, выращенных в открытом грунте, выше, чем у тепличных.

СЫПЬ НА РАНУ

СЛОВО-то какое красивое придумали: аллергия. Сыпь, если по-нашему. Оно, конечно, неприятно. Особенно, если чешется. А на деле вызывающие аллергическую реакцию организма клетки нередко спасают жизнь. Так, по крайней мере, утверждают врачи.

Сопровождающее аллергию неприятное воспаление вызывает определенный вид клеток. Их образование - это реакция на инфекцию, поразившую организм. Поэтому ошибаются те, кто негодует на малопривлекательную кожную сыпь, потому что без нее тяжелая аллергия имела бы трагические последствия.

В ходе экспериментов над животными ученые подтвердили свою гипотезу: число соответствующих клеток у мышей было уменьшено, а затем их подвергли воздействию инфекции. В результате ни одно из животных не выжило после заболевания, тогда как контрольная группа после исчезновения симптомов аллергии выздоровела.

содержат 0,7 грамма фенилэтиламина, поднимающего настроение и обеспечивающего психическое равновесие. Мозг начинает усиленно вырабаты-

ные бананы. Эти желтые фрукты содержат алкалоиды, от которых настроение поднимается, и вы почувствуете себя значительно лучше. Словом, это насто-

его заставляя забыть о скованности и предубеждениях. Не случайно в прежние века томаты называли локонами любви. Если вы не считаете

Петрушка содержит витамин С, вызывающий прилив энергии, и апиол, который возбуждает. Так что, не хотите прослыть трусом - ешьте петрушку.

жир повышает уровень холестерина, женщина вновь чувствует себя хорошо не так легко раздражается. Жир - балласт для нервов.

ХРАПУНЫ-ТОЛСТЯКИ

ХРАПАЮЩИЕ во сне склонны к увеличению веса. К такому выводу пришли американские врачи, в рамках широкого эксперимента измерявшие вес 508 храпящих людей в возрасте 40 - 90 лет. Выяснилось, что при одинаковом питании храпящие мужчины обладают большим весом, чем не храпящие.

Во сне дыхание у

храпящих на несколько секунд прерывается, что препятствует отдыху организма. Поэтому днем храпящие, сами того не сознавая, чувствуют себя более усталыми. Вызванная постоянным храпом дневная усталость приводит к снижению физической активности, что способствует отложению жира и приводит к увеличению веса.

НЕПРАКТИЧНО И ОПАСНО

ДОЛЖНО навсегда уйти в прошлое использование донорской крови - считают американские медики. Журнал Американской медицинской ассоциации (JAMA) пишет, что переливание крови, помимо того, что является сложнейшей операцией, еще и связано с массой крайне негативных последствий, передачей инфекций, включая СПИД и гепатит, последующими осложнениями, такими как по-

чечная недостаточность, подавление иммунной системы реципиента, и даже смертью пациента.

Сегодня в наиболее развитых странах вместо переливания крови используются новые сложнейшие технологии, например, сбор крови пациента, находящегося на операционном столе, которая после соответствующей фильтрации ему же и возвращается, а больной становится сам себе донором.

В России успешно применяются заменители крови, такие как: аутоплазма и аутоэритроциты. В этой области наши ученые имеют приоритет. В Ленинградской областной больнице и Второй городской многопрофильной больнице Санкт-Петербурга осуществляют бескровные операции с помощью метода лапароскопии, наиболее часто применяемого при желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Правда, пока с использованием специальной дорогостоящей аппаратуры США.



ПРИНИМАЙТЕ АСПИРИН

У АМЕРИКАНСКИХ медиков давно вошло в правило рекомендовать всем своим пациентам, особенно почему-то мужчинам, в возрасте старше сорока лет ежедневно принимать по одной таблетке аспирина. Противопоказаний они не обнаружили, если не считать очень небольшой вероятности возникновения желудочного кровотечения, что бывает крайне редко, да и то лишь при передозировке.

Положительный эффект доказан многочисленными и весьма солидными экспериментами, некоторые из которых проводились в течение многих лет и охватывали несколько тысяч наблюдаемых. Установлено, что регулярный прием аспирина снижает вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 30-40 процентов.

Сейчас выявлено еще одно весьма положительное свойство аспирина. Новое исследование было проведено в медицинской лаборатории университета штата Аризона. Прежде всего оно показало, что рак

толстой кишки можно предотвратить с помощью физических упражнений, однако комплекс их применения довольно сложен и не каждый пациент обладает для этого достаточным терпением. Зато удалось установить, что с возрастом у человека в целом повышается уровень простагландина примерно на 24 процента каждые 10 лет, а это вещество играет роль в развитии рака. Именно производство простагландина в больших количествах, особенно типа Е, происходит, по словам ученых, в опухолевых клетках толстой кишки человека.

Одновременно было установлено, что пациенты, регулярно принимающие аспирин и схожие анальгетики, реже страдают от рака толстой кишки; эти лекарства подавляют производство простагландинов. Однако весь механизм может оказаться гораздо сложнее, не исключают авторы доклада.

По материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"

Вредные привычки

НА ФИЛЬТР НЕ НАДЕЙСЯ

ОДНОЙ из главных причин никотиновой эпидемии является масса заблуждений, стойко засевших в сознании людей и умело поддерживаемых табачными королями, которые ежегодно производят более 15 триллионов сигарет!

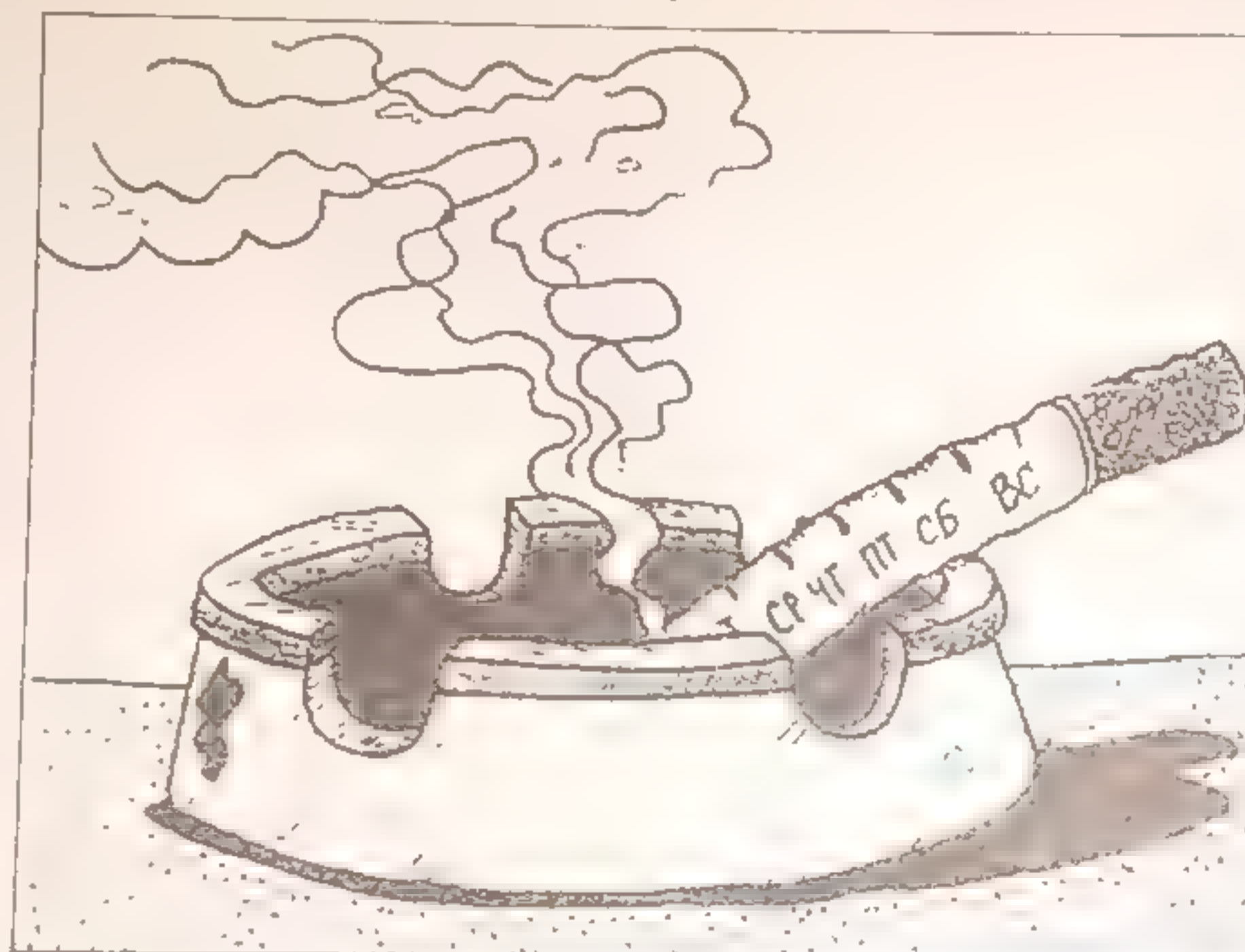
Принято считать, что со временем организм так привыкает к никотину, что тот для него становится уже не таким опасным.

Привычный же курильщик может выкурить без видимого вреда для здоровья 10 - 15 сигарет. На этом основании он думает, будто привыкание избавляет его от смертоносного воздействия табачного дыма. На самом деле организм по-прежнему отравляется никотином, только ему уже не хватает сил сигнализировать об этом. Каждая сигарета, вне зависимости, кто ее выкурил, сокращает жизнь на 6 - 10 минут.

При выкуривании всего одной пачки сигарет в легкие попадает 0,0012 г смертельно опасной синильной кислоты, приблизительно столько же сероводорода, 0,22 г очень ядовитого пиридина, почти литр аммиака и столько же угарного газа, да плюс к этому не менее грамма табачного дегтя. Последний содержит около сотни ядовитых веществ, в том числе такие «сливки», как мышьяк, радиоактивные изотопы полония и галлия, а также целое семейство вызывающих рак ароматических углеводородов.

Ошибочным является представление, будто всех бед можно избежать, используя сигареты с фильтром. Вопреки рекламным заявлениям фирм-производителей, даже самые качественные фильтры задерживают немногим более четверти табачных ядов и

Трудно найти человека, который бы не слышал о вреде курения. Любой подросток не без иронии вспомнит, что «капля никотина убивает лошадь». Однако почти половина взрослого населения России курит - кто от случая к случаю, а кто и часа без затяжки прожить не может.



совсем прозрачны для синильной кислоты, угарного газа и аммиака. Следовательно, курение безопасным быть не может.

Распространено мнение, особенно среди молодежи, что курение стимулирует сексуальность. И опять осечка. Табачный дым снижает у подростков и молодых людей уровень половых гормонов, разрушает еще неокрепшие половые клетки, что может закончиться ранней импотенцией и бесплодием. При этом страдают не только курильщики, но и находящиеся в их компании некурящие.

Но самое пагубное влияние курение оказывает на организм беременных женщин. У них гораздо чаще возникают токсикозы, в два раза выше вероятность осложнений при родах. Обостряются многие хронические заболевания, что ведет к увеличению частоты мертворождений, а также рождению ослабленных и недоношенных детей.

Число больных раком легкого среди курильщиков, выкуриваю-

щих по пачке сигарет в день, в 20 раз выше, чем среди остального населения. У тех, кто выкуривает по две пачки, - уже в 80 раз выше! 90% случаев рака легкого сегодня - это результат курения.

Настоящей сенсацией стали недавно полученные учеными данные о том, что курение повинно в 80% случаев рака гортани, полости рта и пищевода, почти в половине случаев рака мочевого пузыря и трети случаев рака почек, поджелудочной железы и женских половых органов. Всего же табачный дым несет ответственность за каждое третье раковое забо-

левание. А это 8 миллионов жизней ежегодно!

Уступая своей слабости, курильщики постоянно оттягивают момент расставания с сигаретой - дескать, еще пару годков, а потом... Однако пагубная страсть к сигарете навсегда записывается черными буквами в генетической памяти организма. Канцерогенные углеводороды табачного дыма атакуют ген «p53» в клетках легких. Этот ген содержит три уязвимых точки. Если в них одновременно произведут мутации, то развивается рак. Именно эту «черную» работу и выполняют канцерогены. Кому-то повезет - канцерогены промахнутся, а у кого-то сразу попадут в цель. Может, лучше не испытывать судьбу?

Александр ШПАКОВ,
кандидат биологических наук.
Санкт-Петербургские
ведомости



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ТЕМ, КТО БРОСИЛ КУРИТЬ

ПОСЛЕ прекращения курения концентрация никотина в крови постепенно сокращается. Происходит самоочищение организма в течение последующего года. Уже в первый месяц улучшается работа дыхательных органов, дыхание становится свежим и глубоким.

Значительно улучшается самочувствие, поднимается жизненный тонус. А женщины буквально расцветают на глазах. Многие боятся увеличения массы тела после отказа от курения. Но при рациональном питании и физических нагрузках прибавки в весе составляют всего 2,5 - 3 кг.

В положении стоя глубокий плавный вдох через нос с подъемом рук через стороны вверх. Выдох ртом через плотно сжатые губы, тело наклоняется вперед, руки вниз к носкам стоп имитируют движение выталкивания. Дыхание брюшное.

Повторите 3 - 5 раз, при желании - несколько раз в день. В первые три месяца полезны горячие ванны, баня. Необходима специальная диета. Нужно увеличить прием жидкости до 3 литров в день - пить соки, минеральные воды для усиления вывода табачных ядов из организма.

Исключите из рациона на срок не меньше месяца острые и соленые продукты, крепкий чай и кофе, алкоголь - все, что способствует желанию курить. Не употребляйте в больших количествах макаронные и кондитерские изделия, ешьте побольше овощей и фруктов -

Светлана КОСТИНА

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

ПОСЛЕ РАБОТЫ

Свободные часы опаснее всего.

1. Не стоит садиться в удобное кресло, в котором вы любили курить.

2. Алкоголю - нет! От рюмки до сигареты.

АЦИДУМ-С

АЦИДУМ-С: химия

бежать, будто всех бед можно избежать, используя сигареты с фильтром. Вопреки рекламным заявлениям фирм-производителей, даже самые качественные фильтры задерживают немногим более четверти табачных ядов и

раз в 10 раз выше вероятность осложнений при родах. Обостряются многие хронические заболевания, что ведет к увеличению частоты мертворождений, а также рождению ослабленных и недоношенных детей. Число больных раком легкого среди курильщиков, выкуриваю-

кого-то сразу попадут в цель. Может, лучше не испытывать судьбу?

Александр ШПАКОВ,
кандидат биологических наук.
Санкт-Петербургские
ведомости

пить соки, минеральные воды для усиления вывода табачных ядов из организма.

Исключите из рациона на срок не меньше месяца острые и соленые продукты, крепкий чай и кофе, алкоголь - все, что способствует желанию курить. Не употребляйте в больших количествах макаронные и кондитерские изделия, ешьте побольше овощей и фруктов - более 600 г в день.

Светлана КОСТИНА

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Начните уже сегодня!

Если вы наконец решились навсегда покончить с этой противной привычкой, то вам предстоит пережить несколько тяжелых дней, а то и недель. Но что такое временный дискомфорт по сравнению с радостью от победы над опасной болезнью?

ПРОГРАММА НА ВЕЧЕР

Уничтожьте все табачные изделия возле себя! Убедитесь, что в карманах, на полках или в шкафу не завалялась пачка сигарет, которую вы, поддавшись минутной слабости, сможете взять. Ложитесь спать вовремя, чтобы утром встать на полчаса раньше обычного.

ПЕРЕД СНОМ

1. Походите по комнате, глубоко дыша.
2. Вымойте теплой водой все тело (баня или душ - безразлично).
3. Выпейте что-нибудь теплое (молоко, некрепкий чай, просто воду).

УТРО

Примите теплый душ. Соберите волю в кулак и несколько раз повторите: "Я больше не курю, как бы сильно мне этого ни хотелось!".

Выпейте одну-две чашки теплой лимонной воды, настоя шиповника или других кислых ягод. Теперь вам придется на некоторое время забыть о кофе и крепком чае.

Пища может помочь или, наоборот, помешать вашим благим намерениям. Ряд продуктов возбуждает потребность в курении, поэтому избегайте острых приправ и алкогольных напитков. В то же время постарайтесь побольше есть сырых плодов и пить фруктовых соков, которые содержат витамин С. Пойдут на пользу кислое молоко, орехи, изюм, мед, суррогат кофе, 1 - 2 вареных яйца, черный хлеб.

ПОСЛЕ ЗАВТРАКА

Глубоко и равномерно подышите перед открытым окном.

2. Походите 5 минут.

Эти процедуры необходимо повторять после каждого приема пищи.

НА РАБОТЕ

Вы нервничаете. Внезапно появляется желание закурить. Но ведь вы уже бросили!

- а) Аппелируйте к своей силе воли. Как заклинание, повторяйте: "Я больше не курю".
- б) Имеет смысл что-нибудь пожевать - орехи, сушеные фрукты.

Коллега предлагает составить компанию в курилке.

- в) Свободно высказанное признание - "Я бросил!" - укрепляет ваше решение.
- г) Вспомните сцену из фильма про операцию на легких.

ОБЕД

По возможности избегайте курящих коллег. Перед обедом выпейте три чашки воды или сока. Это нужно в лечебных целях. Много жидкости подавляет желание курить.

Ешьте овощи или те блюда, которые вы любите, но только без приправ. В конце обеда пейте сок. В послеобеденные часы через равные промежутки времени пейте воду или фруктовый сок.

ПОСЛЕ РАБОТЫ

Свободные часы опаснее всего.

1. Не стоит садиться в удобное кресло, в котором вы любили курить.
2. Алкоголю - нет! От рюмки до сигареты всего один шаг.
3. Не скучайте! Посмотрите телевизор, почитайте книгу, вспомните о своем хобби.

ВЕЧЕР

Лучше всего ужинать одними овощами, но если уж совсем невмоготу, ограничьтесь неприправленным супом, салатом, черным хлебом. Из напитков - молоко, сок.

Не оставайтесь долго на одном месте.

Вспомните, что смертность от рака легкого у курильщиков в 10 раз выше, чем у некурящих.

● ● ●

Но если вы, несмотря на все усилия, все же не удержались от соблазна и снова закурили, не отчаивайтесь. Конечно, это шаг назад. Но ведь и ходить вы научились не сразу. Проанализируйте, почему сегодня не получилось, сделайте выводы и назначьте новую дату начала жизни без никотина.

Впрочем, бросать можно и постепенно:

- Ежедневно сокращайте количество сигарет.
- Постарайтесь не курить 24, 48, 76 часов.
- Оставляйте последнюю треть сигареты.
- Не затягивайтесь.
- Каждое утро оттягивайте, насколько возможно, первую затяжку.
- Не покупайте сигареты блоком.
- Почаще звоните некурящим друзьям.

● ● ●

Вот несколько проверенных рецептов снадобий, которые помогут вызвать отвращение к табаку.

1. Отвар овса. Две ложки овса залить стаканом кипятка и два раза довести до кипения. Настоять 1 час, процедить и пить по 1/3 стакана 4 - 5 раз в день.

2. Настой листьев эвкалипта. Одну столовую ложку листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить, добавить столовую ложку меда и чайную ложку глицерина. Принимать по 1/4 стакана 5 - 7 раз в день в течение 3 - 4 недель.

3. Отвар корневища змеевика. 10 граммов залить стаканом кипятка, настоять, процедить и полоскать рот 4 - 8 раз в день.

4. Чтобы отбить охоту к табаку, можно также полоскать рот 1 - 2-процентным раствором танина или раствором питьевой соды. Можно также пожевать молодые побеги черемухи.

"Обыватель"

АЦИДУМ-С

АЦИДУМ-С - комплексный гомеопатический препарат, состоящий на 100% из природных компонентов.

Основное предназначение Ацидум-С - избавление от хронической алкогольной зависимости. Применение препарата возможно без ведома больного. Ацидум-С снижает агрессивность, улучшает сон, уменьшает депрессию, приводит к быстрому отрезвлению при передозировке алкоголя, снимает похмельный синдром, прерывает и укорачивает период запоя.

Ацидум-С постепенно и безболезненно приводит к отвращению к алкоголю.

Для лечения хронического алкоголизма необходимо принимать по 4-5 капель 2-3 раза в день курсом 3-6 месяцев с перерывами 1 день в неделю и одной недели после каждого месяца приема.

При анонимном лечении растворять в пропорции 5-8 капель в 50-100 мл холодной кипяченой воды (размешивая пластмассовой ложечкой). Перед употреблением обязательно встряхивать до 10 раз. Эффективность препарата выше при употреблении его за 20-30 минут до приема пищи, но можно применять его путем добавления в питье или пищу (что особенно актуально при анонимном лечении). Не рекомендуется добавлять препарат в кипяток или подвергать кипячению.

При необходимости быстрого отрезвления принимать по 2 капли, повторяя по необходимости через 20-30 минут до 3-4 раз.

В случае "бытового" употребления алкоголя, а также лечения "запоя" применять по 4-5 капель 2-3 раза в день, курсом не менее 1 месяца с перерывом 1 день в неделю.

С.ТОБОКАЛОВА,
кандидат медицинских наук
"Слово Кыргызстана"

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ГЛОТОК

ЧЕЛОВЕКУ требуется в среднем около 2 л воды в сутки. Таковы рекомендации специалистов, отраженные в популярной медицинской литературе.

● Стоит организму ощутить недостаток воды, как нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи, кроветворения. Без воды организм не может поддерживать постоянную температуру. Она обеспечивает биохимические реакции внутри клеток, смазку для всех суставов, помогает избавиться от вредных веществ, выводя их через почки, кишечник, кожу и легкие. Когда человек мочится, потеет и дышит, теряет до 2 л воды в день.

● Особенно важно выпивать свою норму женщинам. Их физиология такова, что надо основательно промывать мочевыделительную систему, если они не хотят «заполучить» воспаление мочевого пузыря.

● Организм, теряя жидкость, как бы усыхает, дряблой становится кожа, слабеют мышцы. Иногда недостаток воды проявляется заторможенностью, снижением внимания, состоянием растерянности, запорами.

● Американские диетологи считают, что недостаточное поступление воды в организм может вызвать головную боль, утомление и рассеянность. Объясняется это тем, что мозг на 75% состоит из жидкости. Для сравнения: костные ткани содержат всего 20% воды. Дегидратация прежде всего отражается, как сказал бы незабвенный Эркуль Пуаро, на деятельности серых клеточек. Американцы советуют начинать утро со стакана воды, никогда не есть в сухоматку, да заправлять соленое.

ли сомневаетесь-чувствуете жажду или вам это показалось, лучше выбрать первый вариант и утолить организм-водохлеб стаканом воды.

● При потере жидкости менее 2% от веса тела (а это 1-1,5 л) человек чувствует жажду, при утрате

окружающей среды имени А.Н. Сысина рассказывает: анкетирование, проведенное в Москве и Московской области, показало, что люди в среднем пьют 1,5-2 л жидкости в день. Трудно посчитать, сколько ее наш организм получает с едой-фруктами, овощами, сливочным маслом и другими продуктами. Наверное, не меньше 0,5 л например, хлеб на 36% состоит из воды, а картошка на все 80%.

Но иногда мы пьем и свыше 2 л: в жару, после бани, тяжелой физической работы или спортивных занятий. Это нормально.

В летний зной или при работе в горячем цехе лучше пить подсоленную воду либо витаминные напитки-например, настой из плодов шиповника или травяной чай.

И во время болезни надо пить как можно больше: вода выводит из организма токсины. Если в аннотации к таблеткам нет особых рекомендаций, обязательно запивайте лекарство полным стаканом воды.

Подайте чего-нибудь мокрого!

Одни специалисты считают, что полезнее пить до еды, другие советуют не расставаться с традицией предков, которые веками заправляли каждую трапезу. Некоторые авторитетные американские ученые рекомендуют пить жидкость в течение всего дня маленькими порциями-глотками. А не менее серьезные ученые находят, что все это заблуждение. Не создавайте себе проблем - пейте хоть до, хоть после еды, как вам захочется, как привыкли.

Профессор кафедры урологии Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова Леонид Михайлович Рапопорт смотрит на проблему с точки зрения своей специальности. Пить надо столько, чтобы моча не была очень концентрированной, иначе возрастает опасность, что в организме начнется камнеобразование. Здоровому человеку вполне достаточно 1,5-2 л в день. При почечной недостаточности пить надо больше, чтобы вывести все

H₂O плюс...

Пить только минеральную воду с тем, чтобы получить из нее полезные микроэлементы, идея сомнительная. Эти же минералы есть в пище, фруктах и в гораздо большем количестве. Минеральную воду все же лучше использовать в лечебных целях. Конечно, стаканчик или бутылка столовой воды не повредит, но

только столовой! А лечебная минеральная вода в большом количестве изменяет кислотность мочи, что может вызвать развитие некоторых урологических заболеваний.

А в целом специалисты считают: мы чаще недопиваем, чем перепиваем.

Не бойтесь пить-все лишнее выведется!

Марина МАТВЕЕВА.

ИНФОРМАЦИЯ ПО КАПЛЯМ

● Стоит ли, занимаясь спортом, потягивать воду или организму такая привычка пойдет во вред? Одни медики предлагают во время тренировки просто споласкивать рот водой, как это делают профессиональные спортсмены. Другие считают, что надо после физических нагрузок выпивать добрую дозу жидкости. Третьи рекомендуют чуть подсаживать воду, чтобы возместить запас минералов, которые были выделены из организма вместе с потом. В одном врачи солидарны: с полным мочевым пузырем физические упражнения не принесут пользы. А после занятий спортом утолять жажду лучше не фруктовым соком, а обыкновенной питьевой водой.

● У хорошо сложенного мужчины в мускулах содержится примерно в 3 раза больше воды, чем в жире. Поэтому в рационе представителей сильного пола, считают ученые США, воды должно быть гораздо больше, чем у женщин. Мужчинам средней комплекции, ведущим активный образ жизни или занятым на физической работе, нужно выпивать более 8 стаканов жидкости в день.

● Если увлекаетесь зарубежными диетами, наверное, заметили: в рекомендуемом дневном рационе присутствует не менее 3 л воды. Во-первых, надо учесть, что эта норма хороша лишь для теплых широт, в которых расположен, например, Лос-Анджелес-пристанище красоток. А худеющей жительнице Петрозаводска или Норильска можно пить воды меньше. Во-вторых, есть определенная группа заболеваний, при которых излишняя жидкость может существенно повредить здоровью. Поэтому страдающим болезнями сердца, почек и эндокринными расстройствами о количестве потребляемой воды лучше посоветоваться с врачом.

● Существуют особые рекомендации для любителей сауны. Финские медики утверждают: каждый раз, поддавая пару, вы теряете до 1,5 л пота. Тем не менее старайтесь пить не во время, а между посещениями парной.



всегда записать такое.
Если сомневаетесь-чувствуете жажду или вам это показалось, лучше выбрать первый вариант и утолить организм-водохлеб стаканом воды.

● При потере жидкости менее 2% от веса тела (а это 1-1,5 л) человек ощущает жажду, при утрате 6-8% впадает в полубморочное состояние, 10% видит галлюцинации, нарушается процесс глотания. Потеря 10-20% опасна для жизни. Без воды человек может прожить всего несколько суток.
Профессор З.И. Жолдакова из НИИ экологии человека и гигиены

проблеме с точки зрения своей специальности. Пить надо столько, чтобы моча не была очень концентрированной, иначе возрастает опасность, что в организме начнется камнеобразование. Здоровому человеку вполне достаточно 1,5-2 л в день. При почечной недостаточности пить надо больше, чтобы вывести все шлаки менее концентрированной мочой, но большим ее количеством. Кстати, в жарких странах чаще наблюдается почечнокаменная болезнь, чем в странах с холодным климатом. Так что летом, когда тело усердно потеет, пейте больше.

НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

"Сильная жажда начала мучить меня во время тяжелого гриппа. Болезнь прошла, а жажда осталась: я выпивал в день по 5-7 литров воды. Заподозрив неладное, обратился к эндокринологу. Он поставил диагноз "несахарный диабет". Расскажите, чем этот редкий диабет отличается от всем известного сахарного и отчего возникает".

А. Сvirкин, Тула.
- Отличается прежде всего механизмом развития. Сахарный связан с "поломками" инсулярного аппарата поджелудочной железы и недостаточной выработкой гормона инсулина, а в возникновении несахарного диабета повинен гормон гипоталамуса-вазопрессин.

Этот антидиуретический гормон-один из основных регуляторов водно-электролитного обмена в организме. Вазопрессин следит за тем, чтобы воды в нем всегда было вдоволь. При малейшей угрозе обезвоживания гормон задерживает мочеотделение, буквально "выжимая" воду из почечных канальцев и заставляя их вернуть жидкость в организм. Когда по каким-либо причинам гипоталамус вырабатывает мало вазопрессина или того хуже-совсем прекращает его производить, развивается несахарный диабет.

Как правило, болезнь заявляет о себе внезапно и остро. Мучимый неутолимой жаждой человек может выпить за сутки от 5 до 18 л жидкости (при норме 1,5-2 л). Организм, естественно, стремится вывести

лишнюю жидкость, и начинает выделяется примерно столько же. Водно-электролитный баланс нарушается, и больной слабеет, худеет, снижается работоспособность, ухуд-

шаются сон и аппетит. В дальнейшем могут возникнуть серьезные проблемы с почками, желудком, печенью. У женщин возможно нарушение менструальной и детородной функций, у мужчин-снижение потенции и полового влечения.

В некоторых случаях толчком к развитию недуга становятся воспалительные процессы в гипоталамусе, обусловленные такими острыми и хроническими инфекциями, как грипп, ангина, скарлатина, туберкулез...

Но каковы бы ни были причины, основными симптомами всегда остаются сильная жара и обильное выделение мочи. Не обращать на них внимания, надеясь, что все само собой образуется, недопустимо! Надо сразу же, не откладывая, обратиться к терапевту, а еще лучше-к эндокринологу.

"Трудно ли отличить сахарный диабет от несахарного? Я боюсь, что мне поставили неправильный диагноз."

Э. Линник, Можайск.
- Ваши опасения лишены оснований: эти заболевания не спутаешь. У страдающих сахарным диабетом удельный вес мочи повышен, нередко в ней содержится глюкоза, что абсолютно исключено при несахарном диабете. У таких больных плотность мочи всегда ниже нормы, а уровень глюкозы в крови практически в норме.

Для дифференциальной диагностики в стационаре проводят также специальные пробы, в частности, с ограничением жидкости-обязательно при постоянном контроле веса тела пациента.

Современные методы диагностики позволяют врачам легко отличать сахарный диабет от несахарного.

"Те, кто болеет несахарным диабетом, знают, как это мучительно. Лично я днем и ночью боюсь отойти от туалета. Из-за этого даже пришлось бросить любимую работу. Муж утверждает, что надо себя сдерживать-пить поменьше, и тогда все нормализуется. Я пробовала держать себя в рамках, но это невыносимо!"

А. П., Москва.

- Вам нельзя ограничивать жидкость! Для больных несахарным диабетом это чрезвычайно опасно: возникает угроза обезвоживания, и резко ухудшается состояние. Помимо слабости, головной боли, тошноты могут развиваться судороги, психическое и двигательное возбуждение, резко падает артериальное давление, учащается сердцебиение...

Специалисты категорически не советуют больным сдерживать себя и пить меньше, чем хочется. Выход надо искать в другом-правильно подобранной лекарственной терапии. Если соблюдать рекомендации лечащего врача, жизнь не покажется кошмаром. Очень многие больные продолжают работать по своей специальности.

"Расскажите, пожалуйста, как и чем лечат несахарный диабет. Какие новые эффективные средства появились в последнее время?"

Н.И.Птушкин, Тверь.

- Лечение назначают в зависимости от причины, вызвавшей заболевание. Если это симптоматический несахарный диабет, обусловленный опухолью гипоталамуса, гипофиза, в первую очередь бороться надо с ней: применяют лучевую, химическую терапию либо удаляют новообразование хирургическим путем.

строителями о количестве потребляемой воды лучше посоветоваться с врачом.

● Существуют особые рекомендации для любителей сауны. Финские медики утверждают: каждый раз, поддавая пару, вы теряете до 1,5 л пота. Тем не менее постарайтесь пить не во время и не между посещениями парной, а после окончания водных процедур, хорошенько остыв.

**Досье на воду собирала
Светлана ЧЕЧИЛОВА.**

Когда первопричиной стало какое-либо воспалительное заболевание структур мозга, прежде всего назначают антибиотики и другие противовоспалительные средства. А дефицит антидиуретического гормона, связанный с нарушением функций гипоталамуса или гипофиза, врачи стараются восполнить с помощью лекарств, содержащих вазопрессин.

В последние годы арсенал средств борьбы с несахарным диабетом расширился: появились таблетированные тегретол, хлорпропамид, клофибрат. Весьма эффективен адеуретин, который выпускается в виде носовых капель и назального спрея.

Учтите: подбирать и назначать лекарства обязательно должен специалист. Лечение несахарного диабета -дело тонкое и долгое, иногда приходится лечиться систематически, всю жизнь. Если тщательно и аккуратно выполнять назначения врача, на долгие годы удастся сохранить и хорошее самочувствие и высокую работоспособность.

"Надо ли "несахарным" диабетикам соблюдать диету и тщательно подсчитывать калории?"

Г.П. Трунин, Москва.

- В какой-то особой диете нет необходимости. Просто те, у кого масса тела ниже нормы, нуждаются в питании, обогащенном белками, витаминами. В рационе всегда должны быть мясо, рыба, молочные продукты, овощи, свежие фрукты, зелень.

**На вопросы читателей отвечал
М.И. БАЛАБОЛКИН,**

профессор, директор Института диабета
Эндокринологического научного
центра РАМН.

По материалам журнала "Здоровье"

МЕТОДИКА БЫСТРОГО СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ЙОСИРО ЦУЦУМИ

Если СПИД считается «чумой XX века», то «чумой XXI века», наверняка, станет синдром хронической усталости. Уже сейчас это заболевание весьма успешно завоевывает массы, причем среди его жертв преобладают люди умственного труда. Как противостоять этой «обратной стороне» технического прогресса? Японский врач Йосиро Цуцуми разработал оригинальную методику борьбы с усталостью. Некоторые упражнения мы предлагаем вашему вниманию.

I. Снятие нервной усталости

Поочередно массировать мизинцы на руках (в районе ногтей). Поднять руки над головой, сцепив в «замок» пальцы. Затем, не разжимая пальцев, попеременно тянуть руки то вправо, то влево (по 5 сек.), наклоняя при этом и тело (выполнять упражнение по 3 раза в каждую сторону).

II. Снятие усталости ног

Массировать точку, расположенную с задней стороны ноги почти в середине икры, в течение 1 мин. (для каждой ноги). Кстати, это упражнение эффективно снижает отек икр.

Массировать середину подошвы (для каждой ноги 20 раз) или же с усилием катать подошвами грецкие орехи.

Лечь на живот и поболтать согнутыми в коленях ногами, стараясь при этом достать пятками до ягодиц. Если вам это не удается, значит, ваши бедренные мышцы не в лучшем состоянии. Выполняйте упражнение понемногу (всего лишь в течение нескольких минут), но каждый день.

III. Снятие усталости поясницы

Встать на колени и взять себя за лодыжки. Отклонившись назад, сделать глубокий вдох, задержаться в этом положении в течение 5 сек., затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз.

IV. Снятие усталости рук

Это упражнение знакомо вам со школьной скамьи: встаете из-за парты, энергично встряхиваете обеими руками, затем, поднимая их

руки Цуцуми обосновал жизненную необходимость выполнения такой производственной гимнастики по несколько раз в день для работников умственного труда.

Расслабив руки, сделать плечами круговые движения вперед-назад. Затем тщательно помассировать указательные пальцы (по всей длине).

V. Снятие усталости глаз

Приложите к глазам смоченное в холодной воде полотенце.

В удобном положении, закрыв глаза, отдохните в течение минуты. Затем, не открывая глаз, указательным и большим пальцами без усилия 6 раз нажмите на внутренние их уголки - как если бы вы устали от длительного ношения очков.

Круговыми движениями слегка помассируйте две точки: одна расположена около внешних уголков глаз, другая - под глазами (вы легко найдете ее, смотря в зеркало, поставленное прямо перед вами: нужная точка находится на одной вертикальной линии с вашим зрачком, но только «этажом ниже»).

Вытянув руку вперед, поднимите вверх большой палец (как бы в жесте «отлично»). Затем потихоньку отводите руку в сторону, следя глазами за большим пальцем (голову поворачивать нельзя!). Как только палец исчезнет из поля зрения. Прodelайте это упражнение по два раза с каждой рукой. Потом модифицируйте его: двигайте рукой вверх-вниз и по кругу. Условие прежнее: голова должна оставаться неподвижной. По окончании упражнения отклоните, закрыв глаза на

лених, поднимайте с пола монеты (или спички) по одной. Таких наклонов должно быть минимум 10. Затем, расправив плечи, прогнитесь несколько раз назад.

С усилием нажмите на точку, расположенную строго в центре ладони. Нажав, не отпускайте палец в течение минуты. Повторите упражнение 2 раза для каждой руки.

Если вы чувствуете себя разбитым даже после физически необременительной работы, значит, вы имеете дело с феноменом, который Цуцуми называет мнимой усталостью. С подобной напастью каждый должен бороться самостоятельно - универсального средства, помогающего всем, не существует. Основной принцип - внести в свою жизнь нечто новое: например, переставить рабочий стол; женщина может изменить прическу и т.п.

VII. Для тех, кто подвержен быстрому утомлению

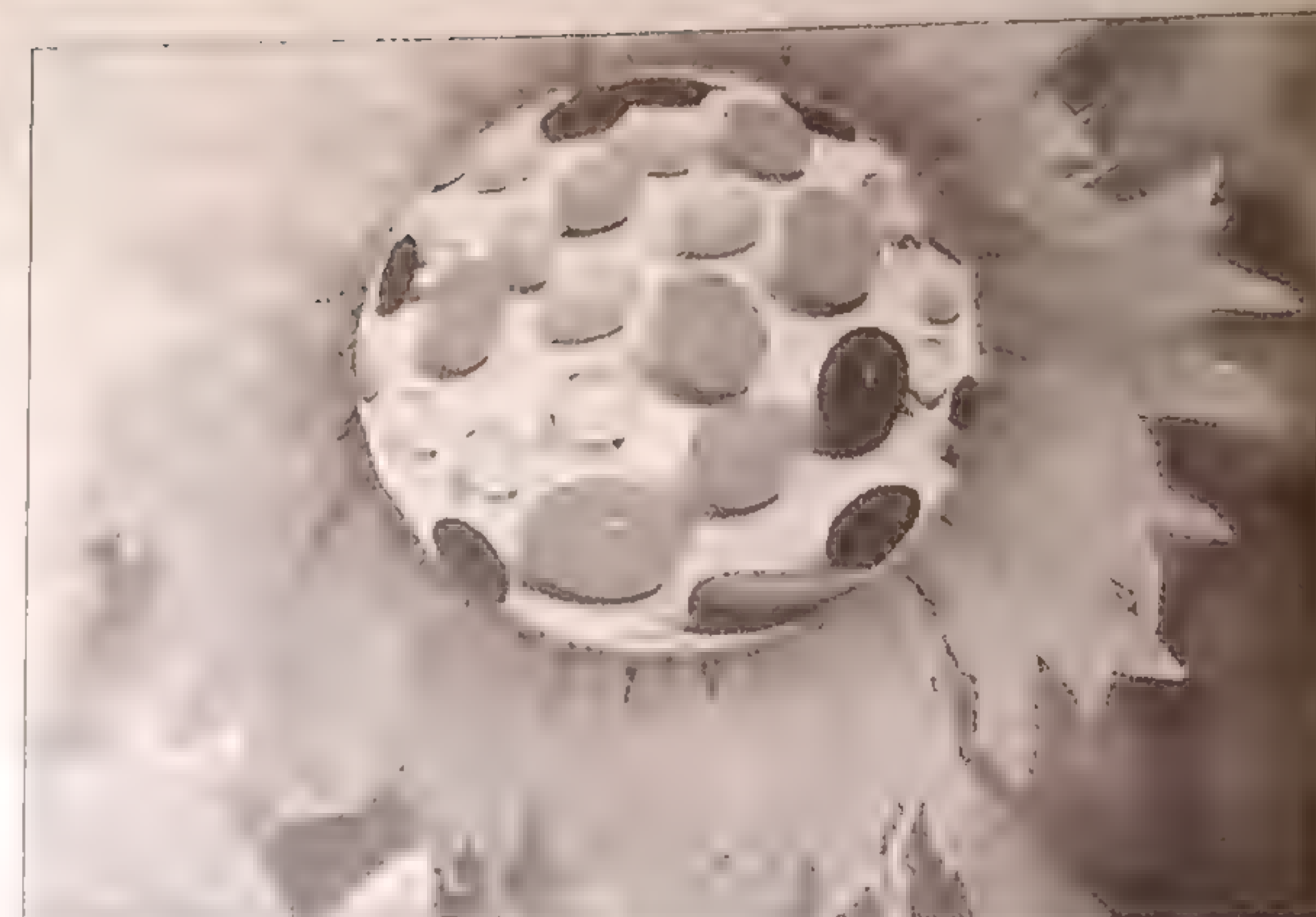
Сидя на стуле или стоя на полу, сделайте обычный вдох через нос, затем резкий выдох через рот. Без паузы повторите упражнение, но на этот раз резким должен быть и вдох, и выдох. Обе части упражнения выполните 3 раза. Затем просто глубоко подышите в течение нескольких минут.

VIII. Для укрепления мужской потенции

Стоя, ноги на ширине плеч, носки врозь, поднять руки за голову и сцепить указательные пальцы. Сделав выдох, присесть. Не расцепляя рук, задержаться в этом положении в течение 5 сек. Затем медленно встать и сделать вдох. Упражнение выполнять по утрам и вечерам по 10 раз.

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях; не отрывая ступней от пола, обнять колени обеими руками и прижать их к груди.

Лежа на полу, положите под поясницу (на уровне талии) грецкий орех, слегка приподнимите голову и плечи. Лежите так в течение нескольких минут. Упражнение желательно выполнять прямо перед



СТАРЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРОТИВ НОВЫХ ВИРУСОВ



крыться с головой одеялом и дышать 10 - 15 минут 3 - 4 раза в день попеременно ртом и носом при гриппе, воспалительных заболеваниях дыхательных путей и глотки, воспалении миндалин, при ангине, бронхите, хроническом тонзиллите, воспалении легких и коклюше.

Рецепт 7. Столовую ложку сухой измельченной травы с цветками тысячелистника залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить по одной столовой ложке каждый час при гриппе, простуде, остром бронхите. Настоем также следует полоскать горло и полость рта.

Рецепт 8. 2 столовые ложки измельченных веточек смородины черной, облепихи или малины (можно собирать кружалоодично) залить 2,5 стаканами воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде 5 минут, настоять, хорошо укутав 4 часа, процедить. При гриппе выпить перед сном медленно, мелкими глотками стакана отвара с медом. Это средство

Рецепт 1. 3 - 4 дольки чеснока измельчить и залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, 10 - 15 минут, процедить. Выпить медленными глотками в течение 30 минут. За день нужно выпить такого настоя 3 - 4 стакана. Средство эффективно при гриппе, ангине, воспалении легких.

Рецепт 2. Кашицу из чеснока смешать 1:1 по объему с медом. Принимать по столовой ложке несколько раз в день, запивая водой (перед сном принять обязательно). Прекрасное средство при гриппе.

Рецепт 3. 5 - 7 столовых ложек истолченных плодов шиповника или рябины красной

Встать на колени и взять себя за лодыжки. Отклонившись назад, сделать глубокий вдох, задержаться в этом положении в течение 5 сек., затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз.

IV. Снятие усталости рук

Это упражнение знакомо вам со школьной скамьи: встаете из-за парты, энергично встряхиваете обеими руками, затем, подняв их вверх или же согнув в локтях под прямым углом к телу, начинаете встряхивать кистями, сжимать и разжимать кулаки в такт ритмичной фразе: "Мы писали, мы писали, наши пальчики устали". Йоси-

те вверх большой палец (как бы в жесте "отлично"). Затем потихоньку отводите руку в сторону, следя глазами за большим пальцем (голову поворачивать нельзя!). Как только палец исчезнет из поля зрения, верните руку в исходное положение. Прделайте это упражнение по два раза с каждой рукой. Потом модифицируйте его: двигайте рукой вверх-вниз и по кругу. Условие прежнее: голова должна оставаться неподвижной. По окончании упражнения отдохните, закрыв глаза на несколько минут.

VI. Снятие усталости всего тела

Стараясь не сгибать ноги в ко-

лову и сцепить указательные пальцы. Сделав выдох, присесть. Не расцепляя рук, задержаться в этом положении в течение 5 сек. Затем медленно встать и сделать вдох. Упражнение выполнять по утрам и вечерам по 10 раз.

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях; не отрывая ступней от пола, обнять колени обеими руками и прижать их к груди.

Лежа на полу, положите под поясницу (на уровне талии) грецкий орех, слегка приподнимите голову и плечи. Лежите так в течение нескольких минут. Упражнение желательно выполнять прямо перед сном.

Подготовила Татьяна АПШИНА.

БОЛЬНАЯ МОЗОЛЬ

От плохо подобранной обуви - слишком узкой или жесткой в области стопы - могут нарушиться кровообращение и лимфоотток. Это становится причиной атрофии нервных окончаний, утолщения рогового слоя кожи и образования мозолей, порой очень болезненных.

Если мозоли появились недавно, распарьте ноги в горячей (40-42 градуса) ванночке из настоя ромашки аптечной (2 части), череды и листьев липы (по 1 части). В приготовленный настой (из расчета 50 г смеси на 3 л воды) добавьте 2 столовые ложки пищевой соды. Мозоль попытайтесь удалить, потерев пемзой.

На старую мозоль приложите репчатый лук, смоченный в столовом уксусе, или оберните листом плюща, обработанным соком лимона. Когда мозоль станет мягкой, удалите ее острыми щипчиками, не нарушая целостности кожи вокруг. Если это вам не удастся, не занимайтесь самодеятельностью, а обратитесь за помощью к врачу - косметологу или дерматологу.

После удаления мозоли смажьте кожу салициловым или кремом "Календула".

10 - 15 минут, процедить. Выпить медленными глотками в течение 30 минут. За день нужно выпить такого настоя 3 - 4 стакана. Средство эффективно при гриппе, ангине, воспалении легких.

Рецепт 2. Кашицу из чеснока смешать 1:1 по объему с медом. Принимать по столовой ложке несколько раз в день, запивая водой (перед сном принять обязательно). Прекрасное средство при гриппе.

Рецепт 3. 5 - 7 столовых ложек истолченных плодов шиповника или рябины красной залить литром холодной воды, настоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, час, процедить. Пить в горячем виде мелкими глотками, не спеша, в течение дня, подсластив по вкусу медом или любимым вареньем. При воспалении легких, туберкулезе отвар пить длительное время.

Рецепт 4. При гриппе полезно каждые 2 - 3 часа капать по одной капле в каждую ноздрю сок чеснока.

Рецепт 5. 4 столовые ложки кашицы хрена залить пол-литром сухого виноградного вина, настоять одну-две недели, добавив измельченные корки 10 лимонов. Пить по 50 граммов 3 - 4 раза в день за двадцать минут до еды. Это средство полезно приготовить предварительно при приближении гриппа и пить при высокой температуре.

Рецепт 6. Натереть на мелкой терке чеснок, репчатый лук, на-

бронхите. Настоем также следует полоскать горло и полость рта.

Рецепт 8. 2 столовые ложки измельченных веточек смородины черной, облепихи или малины (можно собирать круглогодично) залить 2,5 стаканами воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде 5 минут, настоять, хорошо укутав, 4 часа, процедить. При гриппе выпить перед сном медленно, мелкими глотками 2 стакана отвара с медом. Это средство помогает как в начальной стадии гриппа, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

Рецепт 9. Две столовые ложки плодов кизила залить 1,5 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, процедить горячим. Пить при гриппе, ангине по 1/2 стакана 3 раза в день.

Рецепт 10. стакан промытого овса залить литром холодной воды, настоять ночь, утром довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не уварится половина жидкости, процедить. Выпить в течение дня мелкими глотками при гриппе. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 литра простокваши, на каждые 100 граммов которой добавить кашицу от 3-4 долек чеснока. Курс лечения - до полного излечения...

И последнее: при гриппе не ходите на работу, старайтесь больше лежать. Больше пейте горячего чая с лимоном, малиной, смородиной.

"АиФ"

НА СОН ГРЯДУЩИЙ...

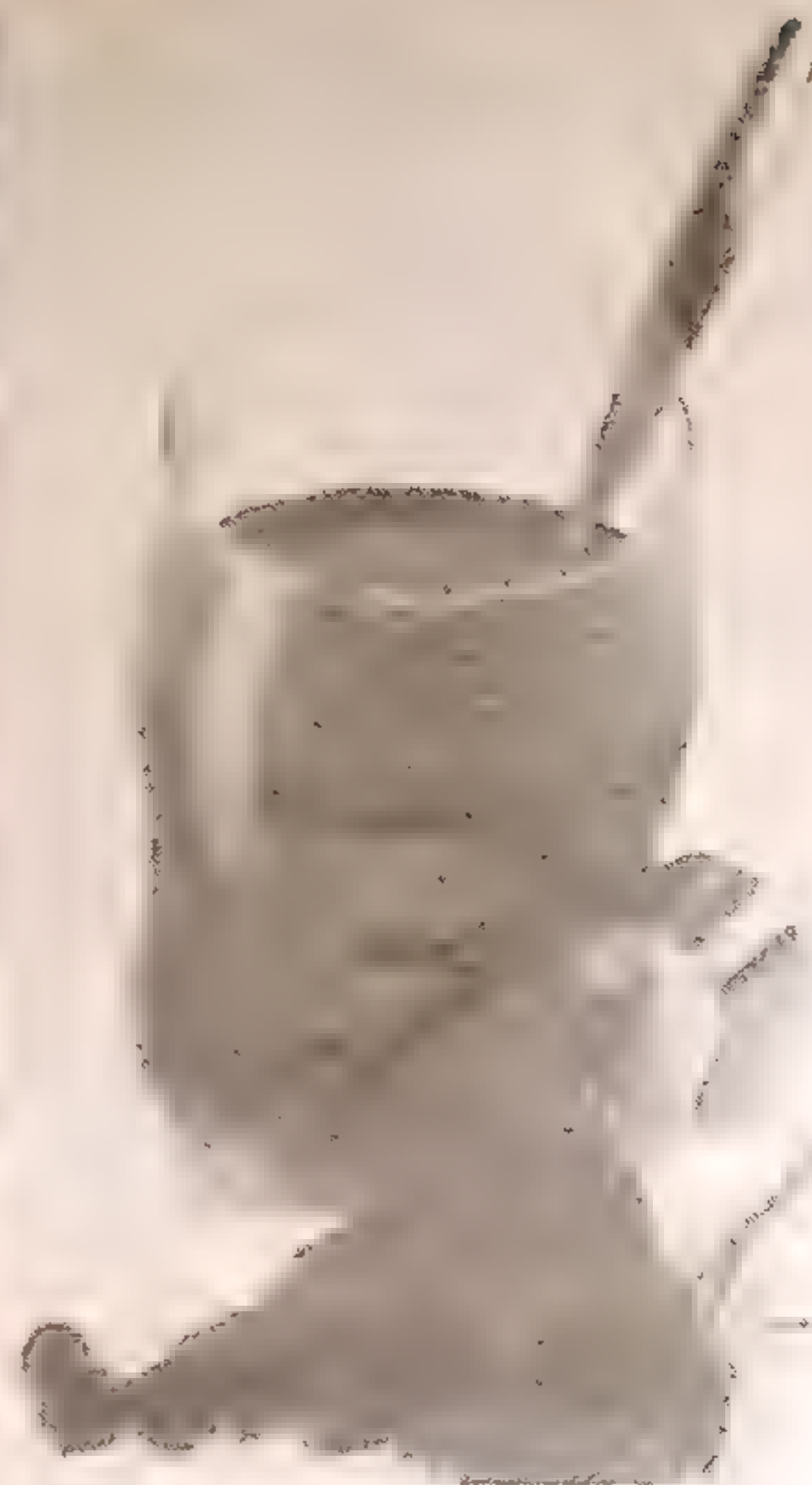
Вы уже трижды досчитали до ста и все еще не можете уснуть? Дело поправимое. Директор нью-йоркского Корнельского медицинского центра Катерина Альберт дает проверенные на практике советы, как можно легко заснуть и спокойно проспать до утра.

- Перед тем как лечь в постель, примите теплую ванну. Она успокаивает и повышает температуру тела, что в свою очередь увеличивает чувство усталости.
- Перед сном выпейте стакан теплого молока или горячего травяного чая. Содержащийся в молоке кальций - это природное успокаивающее. Тем, у кого высокое давление, следует пить только молоко.
- Телевизор выключайте не позже чем за час до сна. Телепередача возбуждает нервную систему.
- Перед сном попытайтесь отключиться от будничных проблем или, по крайней мере, обсудите их с кем-нибудь.
- Перед тем как лечь в постель, откройте окно или форточку и подышите поглубже. Послушайте спокойную музыку или сделайте какие-то расслабляющие упражнения.
- Тщательно проветрите комнату, чтобы температура в ней была прохладной, и ни в коем случае не спите в душной.
- Читайте в постели лишь легкое чтение и избегайте детективы и ужасы, потому что вам могут присниться кошмары.



Люди давно мечтали о лекарстве, которое излечивало бы все или, по крайней мере, многие болезни. И даже придумали ему название - панацея. Однако создать такое лекарство до сих пор не удалось. Но на Земле есть растение, которое является почти панацеей. Это чайное растение.

В созревшем чайном листе содержится около 300 полезных веществ, в том числе дубильные вещества, алколоиды, эфирные масла, белки, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, витамины... Недаром говорят, что чай - аптека в стакане.



ЧАЙ, как и кофе, избавляет от усталости, бодрит. Но если выбирать между чаем и кофе, то предпочтение, безусловно, следует отдать чаю. У чашки чая бодрящее действие продолжается почти 6 часов и плавно сходится «на нет», а у чашки кофе - 1-2 часа и резко обрывается.

Парадоксально, но чай не только бодрит, но и успокаивает. Те, кто регулярно употребляет его, обычно отличаются крепкими нервами и выдержкой. Любители чая, как правило, спокойнее реагируют на житейские неприятности, легче переносят стрессовые ситуации. А это, согласитесь, чрезвычайно важно в наш беспокойный век.

В некоторых странах чай используют как снотворное средство. Англичанам, по их признаниям, засыпать помогает чашка не слишком крепкого теплого чая, а китайцам - крепкого черного чая.

патентованному лекарству. Но у головной боли бывают разные причины. И чай помогает не всем.

Когда от чего-либо, например, от чтения книги в плохо освещенной комнате устают глаза, к векам в течение 15-20 минут прижимают стерильные ватные тампоны, которые периодически смачивают в крепком настое смеси зеленого и черного чая. Если необходимо, процедуру повторяют несколько раз.

Для ускорения процесса рассасывания небольшого ячменя к нему слегка, чтобы не выдавить, прижимают стерильный ватный тампон, смоченный в крепком настое зеленого чая.

С помощью большого шприца без иглы струей крепкого, свежего, быстро охлажденного чайного настоя промывают глаз при конъюнктивите.

Чтобы предупредить воспалительный процесс, который может начаться в глазу после попадания в него соринки, в чистую рюмку,

БЛАГОДАРИТЕ

помощью резиновой груши вымывают из ноздрей накопившуюся в них во время насморка слизь. Эту процедуру повторяют 6-8 раз в день. На ночь в обе ноздри пипеткой закапывают 3-4 капли теплого настоя. В отличие от патентованных лекарственных препаратов чайный настой не раздражает слизистую оболочку носоглотки. Это особенно важно при лечении насморка у детей.

Слегка подогретым крепким настоем зеленого чая полоскают горло при ангине, ларингите и фарингите, а также рот при язвах и воспалительном процессе на деснах.

Крепкий свежий чай с лимоном, малиновым вареньем или медом, особенно липовым - прекрасное средство от простуды. Оно действует порой лучше, чем патентованное лекарство. Если вы простудились, выпейте чашку такого напитка, лягте в постель и накройтесь теплым одеялом. Озноб быстро сменится ощущением приятного тепла. 4-5 чашек в день помогут вашему выздоровлению.

Чай является и профилактическим средством от различных простудных заболеваний. Даже во время эпидемии гриппа любители чая нередко остаются невосприимчивыми к нему.

Замерзшего человека согреет стакан чая или грога. Чтобы приготовить порцию грога, в стакан только что заваренного крепкого сладкого чая вливают чайную ложку коньяка и столовую ложку рома или две столовые ложки слегка подогретой водки. Полученную горячую смесь тщательно перемешивают. Грог пьют горячим, маленькими глотками и не больше одного стакана.

Крепкий настой зеленого чая, в

кариесом пить чай без сахара. В то же время способность чая защищать зубы усиливается, если его пить с молоком. Дело в том, что в молоке имеется вещество, предотвращающее разрушение зубной эмали и даже восстанавливающее в ней небольшие повреждения. Для предохранения зубов от кариеса полезно также полоскание рта зеленым чаем после еды.

При обострении гастрита, колита и некоторых других заболеваний хорошие результаты дает однократное (24-часовое) лечебное голодание, которое нередко называют чайным разгрузочным днем. Во время него ведут привычный образ жизни. Причем стараются поменьше лежать, побольше двигаться. Через каждые 3-4 часа (за исключением ночного сна) не спеша, маленькими глотками выпивают треть стакана не сладкого чая средней крепости. В первый прием пищи после окончания голодания едят овощные блюда, способствующие перистальтике кишечника, например, салаты из капусты, моркови и других овощей, пьют чай, во второй - любые блюда.

При расстройстве желудка в течение 2-3 суток ограничиваются крепким зеленым чаем, у которого бактерицидные свойства выражены сильнее, чем у черного чая. Благодаря бактерицидным свойствам зеленый чай останавливает в желудке и кишечнике гнилостные процессы.

Специально приготовленный настой зеленого чая губительно действует даже на дизентерийные микробы. Чтобы приготовить такой настой, 50 граммов сухого зеленого чая заливают литром кипяченой воды, настаивают полчаса, затем кипятят в течение часа.

крепкий настой зеленого чая способствует заживлению язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Чай средней крепости с небольшим количеством молока, лимонного сока или меда обладает умеренным мочегонным свойством и может дополнять мочегонные лекарственные препараты.

Многовековой опыт чаепития показывает, что чай является эффективным средством, предотвращающим образование камней в печени, почках, желчном и мочевом пузырях. Тех, кто регулярно пьет чай, желчно- или мочекаменная болезнь обычно обходит стороной.

Усиливая потоотделение и очищая кожные поры, чай устраняет сухость кожи и повышает ее упругость. Кроме того, он укрепляет кровеносные сосуды под кожей, предотвращая покраснение или посинение ее отдельных участков из-за подкожных кровоизлияний.

Чтобы предотвратить послеожоговые осложнения, обожженные участки кожи засыпают растертым в порошок сухим зеленым чаем. Небольшие ожоги лечат чайными компрессами. На обожженное место, предварительно омытое теплым крепким настоем зеленого чая, накладывают пропитанную в этом же настое стерильную марлю. Ее периодически смачивают настоем, чтобы не высыхала и не остывала. Хорошим средством при небольших ожогах является сок только что сорванных чайных листьев. Но этим средством может, разумеется, воспользоваться только тот, кто живет рядом с чайной плантацией.

Зеленый чай, если его употребляют регулярно, помогает организму бороться со старением, иначе говоря, с отложением жира.

В некоторых странах чай используют как снотворное средство. Англичанам, по их признакам, засыпать помогает чашка не слишком крепкого теплого чая пополам с молоком, а китайцам - слабый аромат высушенной на солнце чайной заварки, которым они набивают подушки.

Усиливая процесс дыхания, чай улучшает вентиляцию легких, благодаря чему приносит облегчение больным бронхиальной астмой и хроническим воспалением легких. А расширяя сосуды головного мозга и усиливая их питание кислородом, активизирует процесс мышления.

Чтобы избавиться от головной боли, иногда достаточно выпить чашку крепкого сладкого чая. Выпить ее, конечно, приятней, чем проглотить купленную в аптеке горькую таблетку. Именно поэтому некоторые предпочитают чай

без иглы струей крепкого, свежего, быстро охлажденного чайного настоя промывают глаз при конъюнктивите.

Чтобы предупредить воспалительный процесс, который может начаться в глазу после попадания в него соринки, в чистую рюмку, диаметр которой чуть больше длины глаза, наливают смесь остывшего настоя зеленого и черного чая и добавляют чайную ложку сухого виноградного вина. Затем рюмку ставят на край стола и, придерживая ее рукой, опускают голову так, чтобы глазное яблоко коснулось поверхности настоя, после чего не менее 10 раз открывают и закрывают веки. Потом с открытыми веками вращают глазным яблоком. Это делается для того, чтобы настоем омыл его. Процедура повторяется несколько раз.

Теплым настоем зеленого чая с

сладкого чая вливают чайную ложку коньяка и столовую ложку рома или две столовые ложки слегка подогретой водки. Полученную горячую смесь тщательно перемешивают. Грог пьют горячим, маленькими глотками и не больше одного стакана.

Крепкий настой зеленого чая, в который добавлено несколько раздавленных чесночных долек, обладает бактерицидными и вяжущими свойствами, благодаря чему снимает зубную боль, если его держат во рту.

Кстати, запах чеснока изо рта можно устранить, если пожевать щепотку сухого зеленого чая.

В чае содержится большое количество фтора, который препятствует разрушению эмали зубов и предупреждает кариес. Однако способность чая защищать зубы значительно снижается, если его пить с сахаром. Не случайно стоматологи рекомендуют больным

ные процессы.

Специально приготовленный настой зеленого чая губительно действует даже на дизентерийные микробы. Чтобы приготовить такой настой, 50 граммов сухого зеленого чая заливают литром кипяченой воды, настаивают полчаса, затем кипятят в течение часа, после чего фильтруют. Полученный настой хранят в стерильной стеклянной посуде в холодильнике до 3 дней. Принимают настоем по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды. Кстати, двух-трехдневный настой теряет вкус и аромат, но действует на дизентерийные микробы сильнее, чем свежий.

Недавно установлено, что чай способствует выведению из организма свинца, кадмия, ртути и других опасных для здоровья тяжелых металлов, которые попадают в него с водой, пищей и воздухом. Выводя из желудка, кишечника, почек и частично печени вредные вещества, чай производит их чистку.

Чай не только очищает пищеварительный тракт от болезнетворных микробов и вредных веществ, но и усиливает его двигательную функцию. В силу этого чай является профилактическим и лечебным средством от атонии (ослабления тонуса) кишечника. Для профилактики и лечения атонии пищеварительного тракта применяют чай средней крепости.

Некоторые люди не пьют крепкий чай из опасения, что он вызывает запор. Но, как показал эксперимент, проведенный английскими учеными, опасаться этого не следует. В ходе эксперимента не было отмечено ни одного случая задержки стула. Наоборот, у многих участников эксперимента работа органов пищеварения улучшилась.

Кстати, справиться с запором некоторым помогает холодный чай со свежим молоком.

Настой зеленого чая может улучшить состояние больного колитом. При колите его принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день. Кроме того, остывший до комнатной температуры настой зеленого чая используют при колите для клизмы.

Имеются сведения, что при систематическом употреблении

является сок только что сорванных чайных листьев. Но этим средством может, разумеется, воспользоваться только тот, кто живет рядом с чайной плантацией.

Зеленый чай, если его употребляют регулярно, помогает организму бороться со склерозом, иначе говоря, с отложением на стенках кровеносных сосудов жиров и жироподобных веществ. Еще эффективнее действует, как утверждают китайские ученые, красный чай. К сожалению, он не получил широкого распространения и достать его нелегко.

Известно, что у людей с возрастом увеличивается хрупкость и ломкость кровеносных сосудов, в том числе мельчайших - капилляров, повышается их проницаемость, появляется опасность внутренних кровоизлияний. Чем старше человек, тем более хрупки, ломки и проницаемы его сосуды. Укрепить стенки кровеносных сосудов, повысить их эластичность, уменьшить их проницаемость, снизить возможность внутренних кровоизлияний можно с помощью зеленого чая, если его пить регулярно.

Перед зеленым чаем отстывает даже гипертония. Исследования японских ученых показали, что у больных гипертонией 1 и 2 степени, долгое время употребляющих зеленый чай, артериальное давление может снизиться на 10 - 20 процентов. Правила приготовления чайного напитка для лечения гипертонии несложны. Перед заваркой сухой зеленый чай слегка промывают теплой кипяченой водой, чтобы уменьшить в нем содержание кофеина, который возбуждающе действует на сердечно-сосудистую систему. Затем промытый чай заливают кипятком (из расчета 3 грамма чая на 100 граммов воды) и настаивают 10 минут. Пьют его по стакану 3 раза в день после еды. Кстати, снижению артериального давления способствует добавление в стакан зеленого чая примерно 0,1 грамма аскорбиновой кислоты. Общее количество употребляемой в течение дня жидкости уменьшают с учетом чая до 1 - 1,2 литра, чтобы не перегружать сердечно-сосудистую систему.

Чай стимулирует кроветворную

женские секреты

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

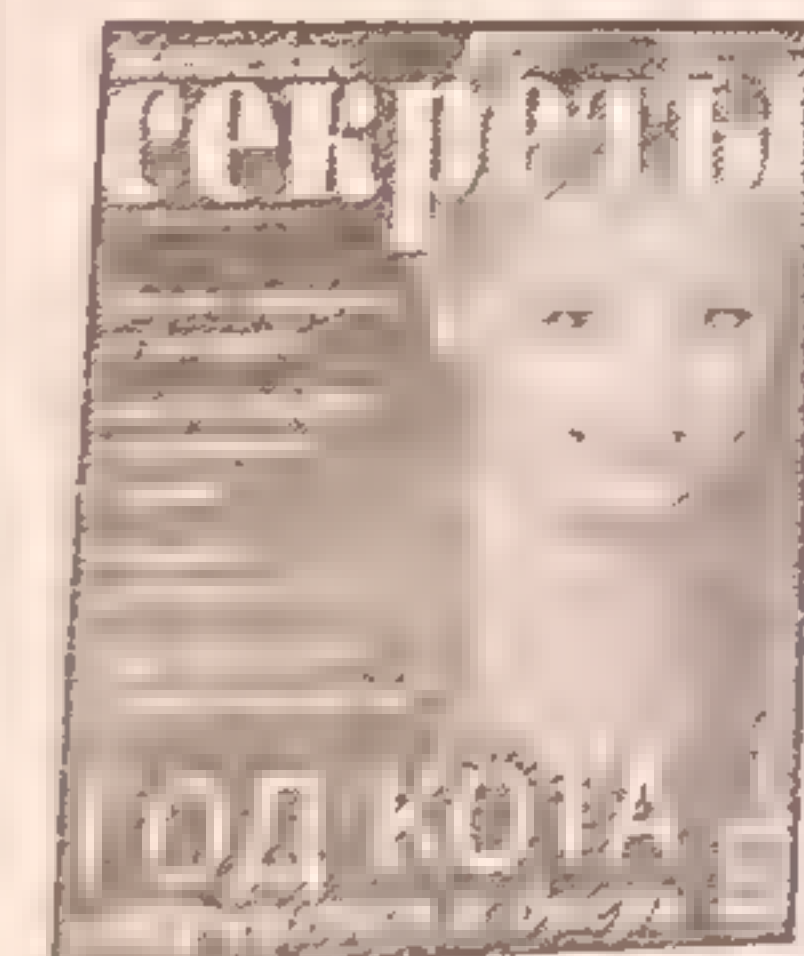
В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.

ПОСЕКРЕТИМ ЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге (зеленая обложка) 42867 - на полгода и 42803 - на год



ЧАЙ

функцию костного мозга, улучшает состав крови, увеличивая в ней количество красных телец. Он также активизирует деятельность печени и селезенки, обогащая через них кровь витаминами. Кроме того, он очищает кровь от вредных веществ. Это позволяет использовать чай для профилактики и лечения заболеваний крови.

Японские ученые установили, что жители города Хиросимы, которые после атомного взрыва переехали в чаепроизводящие районы страны и начали регулярно употреблять зеленый чай, не только выжили, но и в значительной мере поправили свое здоровье. Проверка показала, что зеленый чай вывел из их организмов радиоактивный стронций, предупредив развитие лучевой болезни. По мнению американских ученых, способность зеленого чая выводить из организма человека радиоактивные частицы усиливается, если его пьют с плодами черноплодной рябины, шиповника и медом. Для приготовления напитка килограмм плодов черноплодной рябины и килограмм плодов шиповника растирают в ступе и перемешивают со стаканом меда. Полученную смесь хранят в холодильнике в закрытой стеклянной или эмалированной посуде. Перед употреблением чайную ложку смеси и чайную ложку сухого зеленого чая заливают стаканом кипятка и настаивают 2-3 часа.

Пьют напиток теплым перед едой.

Тем, кто проводит много времени у компьютера или телевизора, не мешает знать, что они являются источниками электромагнитных излучений. Чтобы уменьшить их отрицательное воздействие на организм, в том числе на его нервную систему, китайские ученые рекомендуют регулярно употреблять зеленый чай.



ном чае их в 10 раз больше, чем в черном. Чтобы приготовить витаминный настой, сухой чай заливают кипятком (из расчета 3 грамма чая на 100 граммов воды) и настаивают 10 минут, после чего добавляют в него чайную ложку сиропа шиповника. Витаминный настой хранят в стеклянной или эмалированной посуде в холодильнике не больше 3 дней. Пьют его чуть подогретым по стакану 3 раза в день после еды.

С помощью зеленого чая ликвидируют в организме дефицит того или иного витамина, например, витамина Р. Для этого в течение дня выпивают 3-4 стакана зеленого чая.

Зеленый чай используют для профилактики и лечения даже такого тяжелого заболевания, вызванного нехваткой витамина С, как цинга. Бывалые путешественники, геологи и охотники обязательно берут его с собой в

мер по профилактике преждевременного старения.

В разных странах чай пьют по-разному. В России, например, чай пьют с лимоном, а в Англии - с молоком. Чай с лимоном помогает бороться с усталостью, простудой и стрессом, а чай с молоком - с дистрофией, истощением нервной системы и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Повсеместно употребляют чайный бальзам - смесь сухого чая с различными сухими травами, цветами, листьями, корнями, плодами и семенами растений, который гораздо ароматнее и вкуснее, а главное, полезнее обычного чая. Перед составлением смеси ее компоненты измельчают. Лечебное действие смеси зависит, разумеется, от ее состава. Например, при простудных заболеваниях полезна смесь 50 столовых ложек (в столовую ложку входит примерно 5 грамм измельченной смеси, а в чайную - 2 грамма) байхового черного или

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ - ЭТО ДЛЯ ВАС

Почему так несправедливо распорядилась жизнь? У одних женщин климакс проходит легко и безболезненно, никаких тебе приливов, бессонницы, раздражительности, у меня же все по полной программе. То в жар бросает, то в холод, потю без конца, давление скачет, кружится голова. А тут еще недавно сломала ногу и никак не могу поправиться. Врач говорит, что это тоже результат климакса - остеопороз. Я слышала, что сейчас существует множество препаратов, которые помогают женщинам пережить этот трудный для них период с наименьшими потерями. Пожалуйста, расскажите о них поподробнее».

Анна Михайловна Б., Калуга.

Письмо нашей читательницы мы попросили прокомментировать гинеколога-эндокринолога, кандидата медицинских наук Валерия ПИЧУРСКОГО.

Действительно, период между 40 и 50 годами далеко не все женщины переживают легко и безболезненно. Происходящие в это время в организме процессы гормональной перестройки дают о себе знать различными способами. Большинство из этих неприятных симптомов перечислено в письме читательницы. И одним из наиболее опасных осложнений медики действительно считают остеопороз - сокращение массы костной ткани.

Первые признаки остеопороза могут начать проявляться уже начиная с 35-летнего возраста, когда количество кальция, содержащегося в человеческих костях, начинает постепенно уменьшаться. А во время менопаузы организм теряет кальций в 2-3 раза интенсивнее, чем обычно. С возрастом кости становятся более хрупкими, и у пожилых людей они часто плохо срастаются в случае переломов. Конечно, далеко не у всех остеопороз развивается быстро и активно. У полных женщин процесс декальцинации организма идет менее стремительно, поскольку жировые клетки способны при определенных обстоятельствах преобразовывать в костную ткань.

же смягчить большинство побочных заболеваний, сопровождающих климакс. Напомню, что в период менопаузы организм женщины перестает вырабатывать достаточное для нормального функционирования количество половых гормонов - эстрагенов и гестагенов, поскольку функции яичников постепенно угасают. Организм начинает приспосабливаться к новому для него режиму работы, а это непросто. Если ему не помочь, могут серьезно пострадать сердечно-сосудистая и нервная системы, опорно-двигательный аппарат.

В чем должна заключаться помощь? Прежде всего в том, чтобы восполнить недостающее в организме количество половых гормонов. Существует множество антиклимактерических препаратов, содержащих в необходимых количествах аналоги эстрагена и гестагена. Эти лекарства называют гормонозаместительной терапией. Все препараты рецептурные, поскольку только врач может помочь пациентке выбрать необходимое средство. Ведь проблемы у каждой женщины индивидуальны. Одних больше всего беспокоят сердечно-сосудистые расстройства, другие испытывают серьезные нелады с нервной системой, третьим остро нужно приостановить течение остеопороза. Кроме того, существуют и другие препараты, которые могут помочь в борьбе с климаксом.

...и телевизора мешает знать, что они являются источниками электромагнитных излучений. Чтобы уменьшить их отрицательное воздействие на организм, в том числе на его нервную систему, китайские ученые рекомендуют регулярно употреблять зеленый чай. Замечено, что чай благотворно влияет на обмен веществ в организме. Тем, кто его регулярно пьет, болезни, связанные с нарушением обмена веществ, менее опасны. Чай, например, предупреждает подагру, характеризующуюся нарушением в организме больного пуринового обмена.

С помощью чайного компресса снимают боль от ушиба, растяжения связок, вывиха, солнечного ожога. Для этого сухой зеленый чай варят 15-20 минут. Теплую влажную чайную гущу накладывают на травмированное или обожженное место и накрывают полиэтиленовой пленкой или непромокаемой бумагой. Гущу периодически смачивают теплым чаем, чтобы не высыхала и не остывала. И боль проходит.

Не все знают, что сухой зеленый чай помогает при укачивании. Достаточно его пожевать, чтобы морская болезнь отступила.

Жевание сухого зеленого чая помогает также беременным при тошноте и позывах на рвоту.

Кстати, дети, родившиеся у женщин, употребляющих зеленый чай, весят больше, чем дети, родившиеся у женщин, не употребляющих его. А ведь вес новорожденного - важный показатель его здоровья. Японские ученые, которые обратили на это внимание, считают, что на вес новорожденного влияют цинк и медь, содержащиеся в зеленом чае.

В зимне-весенний период нередко возникает так называемая витаминная недостаточность, которая проявляется в сонливости, быстрой утомляемости, снижении аппетита, необоснованной раздражительности. Избавить от нее может витаминный настой, основным компонентом которого является чай. В нем содержатся существующие в природе витамины. Кстати, в зеле-

...витамина Р. Для этого в течение дня выпивают 3-4 стакана зеленого чая.

Зеленый чай используют для профилактики и лечения даже такого тяжелого заболевания, вызванного нехваткой витамина С, как цинга. Бывалые путешественники, геологи и охотники обязательно берут его с собой в дорогу. Для профилактики цинги стаканом кипятка заливают 3-5 граммов сухого зеленого чая, а для лечения - 10-15 граммов. Настаивают его 10 минут. И в том и другом случае пьют не менее 3 стаканов чая в день.

Ученые Японии заметили, что жители чаепроизводящих районов страны, регулярно употребляющие зеленый чай, редко болеют раком. Многочисленные опыты на мышах показали, что образованию злокачественных опухолей препятствуют содержащиеся в чайном напитке вещества. Ученые считают, что зеленый чай способен предохранять людей от многих видов раковых заболеваний, в том числе от рака печени, легких и желудка.

При отравлении недоброкачественной пищей, лекарственными препаратами, наркотиками, алкоголем или никотином сначала выпивают не менее двух стаканов теплой воды и вызывают у себя рвоту, раздражая указательным и средним пальцами корень языка и заднюю стенку глотки, а затем стакан крепкого и сладкого чая с молоком. Если необходимо, вызывают скорую помощь.

По наблюдениям ученых, чай, если его употребляют регулярно, способствует долголетию. Замечено, что он популярен как раз в тех регионах, где много долгожителей - людей, перешагнувших 90-летний рубеж. Так, например, немало долгожителей среди шотландцев, которые отличаются еще большим пристрастием к чаю, чем их соседи англичане. Способность чая продлевать жизнь, видимо, связана с его разносторонним благотворным воздействием на организм. Но один чай, разумеется, не в состоянии продлить жизнь. Человек, который хочет жить долго, должен включить чай в комплекс

который гораздо ароматнее и вкуснее, а главное, полезнее обычного чая. Перед составлением смеси ее компоненты измельчают. Лечебное действие смеси зависит, разумеется, от ее состава. Например, при простудных заболеваниях полезна смесь 50 столовых ложек (в столовую ложку входит примерно 5 грамм измельченной смеси, а в чайную - 2 грамма) байхового черного или зеленого чая с 2 столовыми ложками травы зверобоя, 2 столовыми ложками травы мяты, столовой ложкой травы чабреца и столовой ложкой корня валерианы. Смесь хранят в плотно закрывающейся стеклянной банке, заваривают как обычный чай, настаивают 10-15 минут. Настой пьют сразу после приготовления, предварительно процедив через чайное ситечко и марлю, горячим или остывшим, лучше без сахара.

Японские ученые рекомендуют выпивать за день не менее 10 чашек зеленого чая, чтобы дать ему возможность в полной мере проявить свои лечебные свойства. Но они имеют в виду не большие чашки емкостью 200 - 250 граммов, из которых, как правило, пьют чай в России, а маленькие чашечки емкостью 30 - 50 граммов, из которых обычно пьют чай в Японии.

На чайных фабриках из одного и того же исходного сырья - чайного листа производятся 4 основных типа чая: черный, красный, желтый и зеленый, которые отличаются друг от друга по составу, цвету, запаху, вкусу и свойствам. Красный и желтый являются промежуточными между черным и зеленым. Причем красный чай стоит ближе к черному, а желтый - к зеленому. Целебными свойствами обладают в той или иной степени все типы чая. Но особенно целебен зеленый чай. Это связано с тем, что на чайной фабрике в процессе его изготовления в нем сохраняется больше полезных веществ, чем в других типах чая. Известно, что из четырех технологических операций обработки (завяливания, скручивания, ферментации и сушки) он в отличие от других типов чая проходит только две (скручивание и сушку).

Борис ДЕХТЯР

растом кости становятся более хрупкими, и у пожилых людей они часто плохо срастаются в случае переломов. Конечно, далеко не у всех остеопороз развивается быстро и активно. У полных женщин процесс декальцинации организма идет менее стремительно, поскольку жировые клетки способны при определенных обстоятельствах преобразовывать в эстрогены - другие гормональные вещества. За счет этого кальций лучше удерживается в тканях нашего тела и костей. Однако, поскольку ни один специалист не может вам заранее гарантировать безмятежного климаткса, профилактику остеопороза лучше всего начинать заранее, лет примерно с 30. Рацион женщины в этот период должен содержать как можно больше продуктов и витаминных добавок, содержащих кальций, а также фосфор, поскольку без него и без витамина D кальций не усваивается.

Если же, как в случае с нашей читательницей, время для профилактики упущено, это еще не значит, что здоровье вышло из-под контроля и ничего нельзя сделать. Современная медицина знает способы, как приостановить течение остеопороза, а так-

ные, поскольку только врач может помочь пациентке выбрать необходимое средство. Ведь проблемы у каждой женщины индивидуальны. Одних больше всего беспокоят сердечно-сосудистые расстройства, другие испытывают серьезные нелады с нервной системой, третьим срочно нужно приостановить течение остеопороза. Кстати, многие российские специалисты отдают предпочтение препарату Климонаорм, потому что он помогает на всех стадиях этого периода. Однако оценить, насколько он подходит лично вам, может только ваш лечащий врач. Так что опускать руки в любом случае не стоит. Как бы вас ни огорчало ваше здоровье, помните: безвыходных ситуаций не бывает. Не откладывайте визит к доктору, не ждите, что проблемы исчезнут сами собой. Правильно выбранное средство поможет вам намного раньше вернуть себе бодрость духа и тела.

Все, кого интересует более подробная информация о препаратах гормонозаместительной терапии, а также других проблемах, связанных с наступлением климакса, могут обратиться за консультацией к специалистам центра "Здоровье женщины".



ХОЗЯЙКИ, РЕШАЙТЕ: ХИМИЯ ИЛИ ЖИЗНЬ?

Покупая домашнюю утварь по дешевке, можно лишить здоровья несколько поколений...

Супчик с формальдегидом

Если денег у вас - только на пластмассу, остерегайтесь меламина. Это такой ярко-белый пластик, чаще всего украшенный броскими цветочками, внешне напоминающий фарфор. Попадает он к нам в основном из Турции. Нарядные меламиновые тарелки глаз радуют. Но есть из подобной посуды нельзя! Вместе с супчиком в желудок попадет формальдегид - яд, который выводит из строя многие органы.

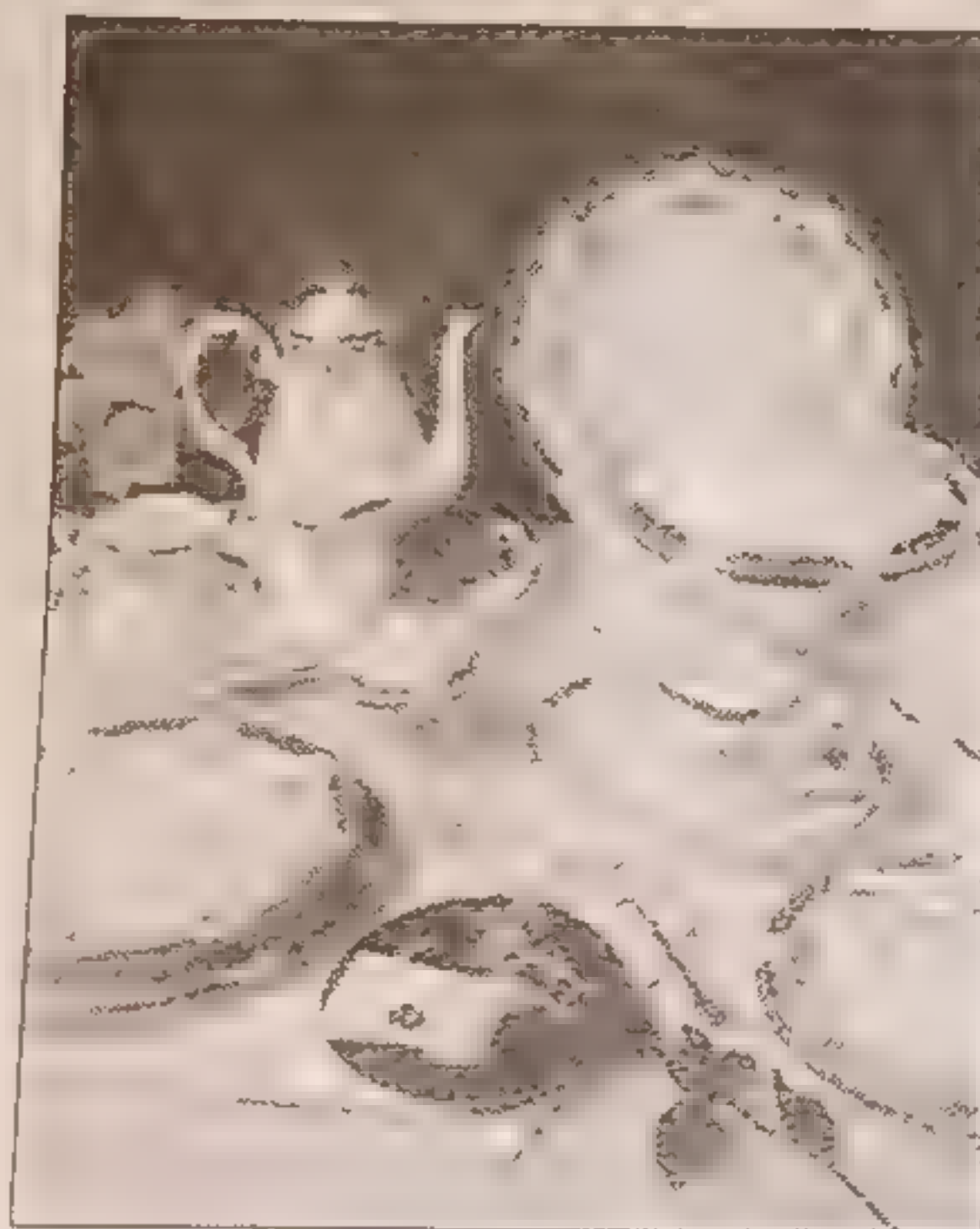
Если формальдегидом питаться регулярно, то, по мнению ученых, это скажется даже на потомстве: есть опасность, что будущие дети могут родиться с уродствами.

Кроме того, при нагревании в меламине образуются канцерогены. Так что, поев из такой мисочки горяченького, можно заработать раковую опухоль.

Как говорят специалисты по сертификации промышленных товаров "Ростеста-Москва", по меламину вышло специальное постановление Госсанэпиднадзора, запрещающее торговлю отравой. Но в подземных переходах, на маленьких рыночках это до сих пор ходовой товар. Так что смотрите в оба!

По ком звенит ваш хрусталь?

Придется огорчить и любителей заполнять шкафчики-серванты хрустальными рюмочками и вазочками. Эти милые вещицы служат источниками радиоактивного излучения. И, к счастью, достаточно



слабого). Дело в том, что технология получения хрусталя основана на добавлении свинца в массу - он придает изделиям мелодичный звон и особый блеск.

Выбрасывать хрусталь, конечно, не стоит, но уберите его хотя бы из спальни и поставьте в застекленный шкаф.

Кроме того, опасные дозы свинца обнаружены и в напитках, которые хранились в хрустальных графинах больше четырех месяцев. Так что наполнять графинчик лучше только к столу, а остатки напитка перелить в стеклянную посуду.

Керамика расписана кадмием и свинцом

В некоторых изделиях из глазурованной керамики предостаточно свинца и редкоземельных металлов. Опасность кроется в декоративном покрытии, выполненном из неокислостойких красок - из них-то и выделяются соединения свинца и кадмия. Чаще всего это происходит при нагревании, например, при варке супа.

да, не держите в ней напитки и съестное. Лучше поставьте расписные тарелочки в шкаф и любуйтесь на них издали.

Фарфор: не верьте пастушкам

Коварными оказались "три нимфы" или "три пастушки". Чешская фарфоровая посуда с рисунком трех идиллического вида дамочек, отдыхающих на лоне природы, признана опасной для здоровья: краска содержит слишком много кобальта.

Правда, не все "пастушки" одинаково вредны: в основном подкузьмили дамам кустари-подпольщики. Но так как на глаз определить их изделия нереально, настойчиво требуйте при покупке такой посуды сертификат.

Алюминиевые кастрюли гарантируют болезнь Паркинсона

Западные ученые утверждают: алюминий, окислившийся в воде, способствует развитию некоторых форм старческого слабоумия - в частности, болезни Паркинсона и Альцгеймера. Особо опасны такие кастрюльки для людей с болезнями почек.

Так что если у вас нет денег на "нержавейку", лучше варить щи в эмалированных кастрюлях, а яичницу жарить на чугунных сковородах.

В крайнем случае - не отдраивайте до блеска алюминиевую посуду металлическими щетками. Старая кастрюля успела покрыться оксидным слоем и больше не окисляется. А вот свежие царапины вкупе с невидимой глазу металлической стружкой "обогатят" ваш рацион.

РЕКЛАМА ОТ ПРОСТУДЫ

Как разобраться в чудо-лекарствах, которые рекламируются повсюду? Какое из них действительно медицинское чудо, а какое чудо рекламное?

НАЧНЕМ с аспирина. Препарат этот успешно применяется уже около 100 лет, и не только при простуде. Давая тройной эффект - обезболивающий, жаропонижающий и противовоспалительный, аспирин снижает температуру, успокаивает головную боль, снимает чувство разбитости, а заодно немного снижает интенсивность воспаления в глотке и полости носа.

Но с аспирином связано несколько проблем. И первая - проблема выбора. Если раньше можно было купить только отечественные таблетки ацетилсалициловой кислоты, то в этом сезоне по ТВ крутили ролики четырех аспиринов. Помните, "Настоящий аспирин вам предложит только его создатель - фирма "Байер АГ"? А недавно можно было видеть рекламный ролик препарата форталгин С, представляющего собой почти точную копию байеровского аспирина С и аспирина УПСА.

Четвертым аспирином был финрекоин. Его газетную рекламу можно считать образцом корректности: "Абсолютно всем знакомый состав: аспирин, кофеин и витамин С". Основной акцент делается на лимонном или черносмородиновом вкусе напитка. На аптечном прилавке можно встретить еще несколько десятков аспиринов. Кому же из них отдать предпочтение?

Берите тот, который вам по карману. В принципе поможет любой, но разница в качестве почти пропорциональна цене. И еще: быстрорастворимые шипучие аспирины в отличие от простых таблеток относятся к желудку более деликатно.

Верные спутники простуды - кашель и боль в горле. На невнимание со стороны рекламы они пожаловаться не могут. Сколько одних только леденцов, расправляющихся с кашлем в два счета, - холлс, минтон, вискс. Действительно ли они так хороши? Вообще-то для конфет они не очень вкусны, для лекарств не очень эффективны. Легкое першение в горле и слабый кашель они немного успокоят, но если дело чуть серьезней, нужны и более серьезные средства. Рецепты таких леденцов давно известны, они содержат ментол, эвкалиптовое, камфарное и некоторые другие масла.

Немного особняком стоят леденцы стрепсилс, они даже и зарегистрированы как лекарство. Помимо ментола и эвкалиптового масла, они содержат антисептики, убивающие бактерии. Жевательно-сосательных лекарств с подобным действием ныне немало - пастилки септолете, таблетки антиангин, драже фарингосепт и фалиминт. Не все жевательно-сосательные антисептики действуют одинаково. Более того, не все они зарегистрированы как лекарства. Так, например, натурпродуктовый антиангин, хоть и сделан в виде таблеток, к лекарственным средствам не относится. Его юридическое положение приближается к леденцам типа холлса и минтона.

Все эти препараты влияют только на кашель, вызванный раздражением глотки. Если же кашель провоцируется мокротой, особенно трудно отходящей, пользы от таких средств не жди. Зато помогут лекарства, ее разжижающие. Испокон веку мы изгоняли мокроту различными микстурами от кашля. Сегодня его окончательно вытеснил индийский "Доктор МОМ". Этот сироп содержит такое количество трав, что только противокашлевым эффектом дело не ограничивается. "Доктор МОМ" может уменьшать воспаление и убивать бактерии.

ваш хрусталь?

Придется огорчить и любителей заполнять шкафчики-серванты хрустальными рюмочками и вазочками. Эти милые вещицы служат источниками радиоактивного излучения (к счастью, достаточно



В некоторых изделиях из глазурованной керамики предоставлено свинца и редкоземельных металлов. Опасность кроется в декоративном покрытии, выполненном из неокислостойких красок - из них-то и выделяются соединения свинца и кадмия. Чаще всего это краски синего, черного, зеленого цвета. Может обогатить ваш организм вредными металлами ручная роспись, признак которой - "выпирающий" рисунок. Если у вас дома есть такая посу-

В крайнем случае - не отдраивайте до блеска алюминиевую посуду металлическими щетками. Старая кастрюля успела покрыться оксидным слоем и больше не окисляется. А вот свежие царапины вкупе с невидимой глазу металлической стружкой "обогатят" ваш рацион.

Елена Аракелян,
Елена ИОНОВА.
"Комсомольская правда"

КАК НЕ НАКОЛОТЬСЯ, ПОКУПАЯ ПОСУДУ

- Лучше, конечно, по возможности ничего не приобретать в сомнительных местах. Экономия экономией, но здоровье дороже.
- Если товар по всем правилам сертифицирован (это означает, что его безопасность проверена), на упаковке должен стоять знак соответствия российским стандартам. Правило это достаточно новое и, по счастью, фальсификаторам пока мало знакомо.
- Не мешает ознакомиться и собственно с сертификатом, если вам подсовывают копию, имейте в виду: она должна быть заверена нотариусом. Посмотрите, кстати, и на номер органа по сертификации, который указан в бумаге. Понятное дело, он должен совпадать с тем, что указан под знаком соответствия на упаковке, иначе перед вами натуральная "липа".

ГОЛЛИВУДСКУЮ УЛЫБКУ ДЕШЕВО НЕ КУПИШЬ

ДВА-три года назад в продаже появились отбеливатели для зубов. Как правило, их привозят к нам из-за океана. Некоторые отбеливатели весьма навязчиво рекламируются в телешопах, другие скромно лежат в аптеках и аптечных киосках. Но каждый из них обещает голливудскую улыбку.

Большинство из них сделано на основе перекиси водорода или различных кислот. И поэтому химическое отбеливание эмали зубов больше всего похоже на обесцвечивание волос. Иногда активные вещества отбеливателей могут действительно осветлить эмаль, но при этом они несколько нарушают ее структуру и вымывают из нее кальций.

Классические отбеливатели работают в две фазы. В первую эмаль осветляют, во вторую - пытаются вернуть эмали потерянный кальций. Но, к сожалению, вывести кальций просто, а поставить его на место в кристаллическую решетку эмали очень сложно. Поэтому после отбеливания зубы часто становятся слабыми: без кальция эмаль теряет плотность до того, что зубы начинают крошиться. Стоматологи не скрывают, что к ним иногда обращаются жертвы этих отбеливателей.

Наиболее цивилизованные производители отбеливателей приводят большой список противопоказаний к своей продукции. В него входят кариес, заболевания десен, микротрещины и так далее. Фактически оказывается, что отбеливание разрешено только при абсолютно здоровых зубах.

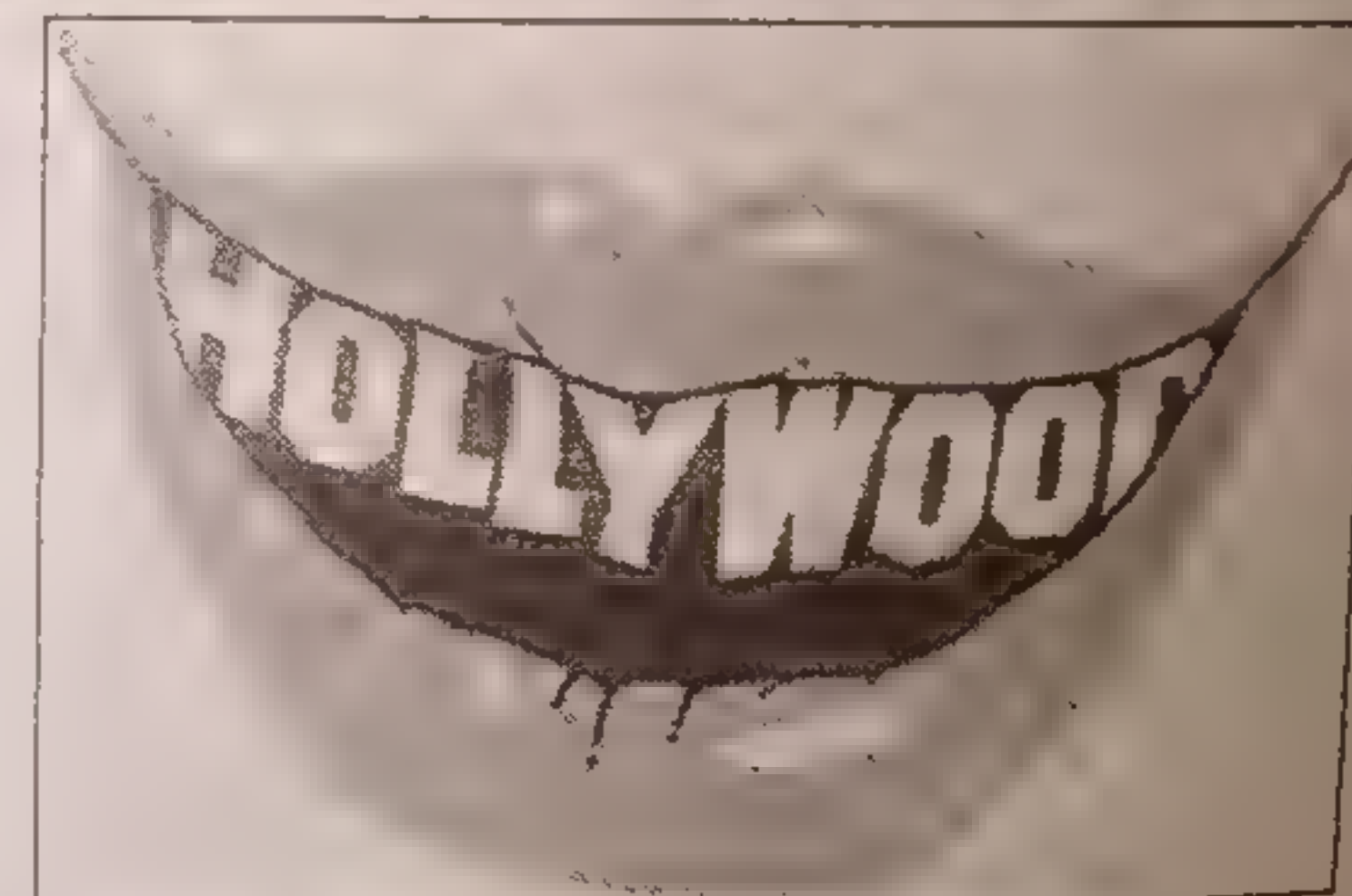
Есть отбеливатели, которые даже не пытаются восстановить зубную эмаль. Из таких средств нам встречался отбеливающий карандаш. Его реклама нагло уверяла нас в том, что "уникальная формула в составе карандаша до недавнего времени использовалась только профессиональными стоматологами". А между тем состав ее прекрасно известен. Английское название "уникальной формулы" "гидроген перексид" по-русски всего-навсего перекись водорода. Так что стоит ли платить за перекись водорода и за возможное повреждение эмали зубов приличные суммы в валюте, решайте сами.

В Европе предпочитают очищать зубы иначе. С помощью ультразвука, создаваемого специальным аппаратом, от зубов отслаивают зубной камень, налет и иные напластования. Несмотря на то что эмаль при этом нарушается незначительно, ее обязательно полируют специальной профила-

тической фтористой пастой. Уже после этого наиболее ослабленные участки зубов покрывают фтористым лаком.

Но есть ряд людей, которым необходимо более тщательное отбеливание некоторых участков эмали. Для этого есть специальный аппарат, создающий под большим давлением воздушно-водяной поток. При этом используется специальный раствор с ультразвуком дисперсным абразивом. После этого на участки эмали, подвергшиеся обработке, наносят специальные препараты, восстанавливающие защитный слой. Как правило, эти процедуры делают с помощью электрофореза. Для профилактики достаточно десяти процедур.

Приборы для самостоятельной полировки зубов, которые обычно представляют себя как "новая разработка американских стоматологов", тоже звезд с неба не хватают. Их принципиальное устройство одинаково: на ось электромоторчика, работающего от батареек, надевается насадка с абразивной пастой, полирующей зубы. Поверить рекламе, утверждающей, что все это "работает так же, как и профессиональное стоматологическое оборудование", невозможно. На самом деле профессио-



нальные стоматологи давно отказались от такой примитивной полировки, предпочтя ей ультразвуковую чистку зубов.

Вообще полировка зубов занятие не для обывателя. Абразивное воздействие для эмали небезвредно. Не случайно, почистив зубы ультразвуком, стоматологи обязательно укрепляют эмаль пастой или даже лаком со фтором. Сделать это в домашних условиях нереально. Так что прежде чем пользоваться прибором для самостоятельной полировки, семь раз подумайте.

"Мир новостей"

Александр МЕЛЬНИКОВ,
кандидат медицинских наук.
"Женское здоровье"



ДОБРОЕ СЛОВО МАЛЫШКЕ ПРИЯТНО

В старой доброй сказке восточный падишах недоуменно восклицает: "Почему нас не восхваляют?!" Если я замешкаюсь с похвалой за большие или маленькие достижения Майки, в глазах у дочки тот же вопрос.

- Можно ли перехвалить ребенка? Как правильно его хвалить? И за что? - по этим вопросам нас консультирует кандидат психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института Молодежи Галина Григорьевна Филиппова.

- Перехвалить ребенка невозможно. Если мы бурно восхищаемся каждой мелочью, мы его не перехваливаем, а путаем. Он не научится понимать уровня своих достижений. Хвалить малыша надо за мелкую удачу более сдержанно, а за крупную - по-крупному. Родители должны поощрять реальные успехи, ориентируясь на способности своего малыша и приложенные им усилия для достижения результата. Может, он нарисовал, слепил хуже, чем его сверстники. Но при этом превзошел самого себя хоть на шагочек - это повод для похвалы. Как усилия ребенка должны быть конкретными, так и похвала не должна ограничиваться восклицаниями типа "какая прелесть!", "молодец", "умница!". Вы должны четко давать понять ребенку, ЧТО ИМЕННО вам понравилось, ЧЕМ вы так довольны.

- А если похвалить не за что?

- Тогда создайте ситуацию, в которой бы ваш малыш смог себя проявить. Он не должен быть лишен вашего поощрения и восхищения. Вспомните, когда он только родился, сколько комплиментов вы ему расточали за то, что

покушал, за то, что покакал и т.д.? В три года в похвале малыш нуждается ничуть не меньше. И, конечно, не только словесной. Эмоциональный арсенал средств поощрения широк, пользуйтесь всей его гаммой для выражения своих чувств. Ребенок чрезвычайно отзывчив, он всегда поймет, насколько вы им довольны по крепости объятия, количеству поцелуев и слов, которыми вы его награждаете.

- Я слышала, что человеку для психологического благополучия необходимо, чтобы его в день семь раз похвалили?

- Это взрослому, а ребенка надо поощрять постоянно. Он должен расти в атмосфере любви и доброжелательности. Только тогда его способности дадут всходы. Мнительных, неуверенных в себе малышей нужно хвалить еще чаще. Самоуверенных чуть поменьше, но все равно дефицита похвалы не должно быть ни в коем случае.

И, разумеется, мешкать недопустимо. Дорога ложка к обеду, и порция похвалы должна быть получена малышом сразу.

- Как вы относитесь к поощрению новой игрушкой?

- Никогда не поощряйте ребенка материально - конфетами или подарками! Уверяю, для него главное - общение с родителями. Ради этого он сделает все что угодно. А если вы вдруг увидите, что чадо проявляет больший интерес к игрушкам и сладостям, чем к общению с вами, то пора на прием к психологу за индивидуальной консультацией.

Ольга МУЛИНА.
"Семья"

ПРЫЩАВЫЕ ЮНОШИ САМЫЕ МУЖЕСТВЕННЫЕ

Единственные шрамы, которые не красят мужчину, - шрамы от угрей. Но по иронии судьбы юношеские прыщи обязаны своим происхождением главным атрибутам мужественности - андрогенам (мужским половым гормонам). Фактически угри являются вторичными половыми признаками, проходящими по мере взросления.

СПЛОШНЫЕ САЛЬНОСТИ

Механизм образования прыщей прост. Под диктовку андрогенов сальные железы усиленно производят кожное сало, которое выделяется в полость волосяных фолликулов. Так называют микроскопические мешковидные углубления в коже, из которых растут волосы. При половом созревании, когда андрогенов очень много, сало образуется в изобилии. Оно забивает волосяной фолликул и становится лакомой пищей для бактерий, которые его "переваривают", плодятся и вызывают воспалительную реакцию, у угря созревает и прорывается "головка". Если прыщ глубокий и большой, на его месте остается шрам. Иногда в один вос-... и угрей. В этом случае шрамы бы-

Как часто заботливые родители твердят: "выпрямись", "не сутулься", "сядь прямо" - и огорчаются, когда спустя несколько минут ребенок забывает о правильной осанке.

Уважаемые взрослые, ваша забота похвальна, но не нужно напрасно портить нервы себе и ребенку. Одними окриками осанку не исправишь. По статистике, различные нарушения осанки имеются у 60 - 80 процентов детей. А у 5 - 9 процентов детей выявляется сколиоз. Причем выявляется, к сожалению, слишком поздно. Происходит это потому, что в начальной стадии сколиоза искривление позвоночника может быть едва заметным.

Исследуйте осанку ребенка Вот несколько приемов, помогающих заметить асимметричность осанки. Попросите ребенка встать на носочки, посмотреть на-

А ЕСЛИ ЭТО СКОЛИОЗ?

При асимметричной осанке форма позвоночника и межпозвоночных дисков не изменена, поэтому мышечным усилием ребенок может выпрямить позвоночник. При сколиозе же позвонки в процессе роста в условиях асимметричной нагрузки приобретают асимметричную форму, поэтому полностью выпрямить позвоночник невозможно.

Кроме того, для сколиоза характерно развитие деформации позвоночника, называемой торсией. Проверьте, нет ли у ребенка симптомов торсии. Их можно выявить, попросив его наклониться вперед. Скручивание позвоночника проявляется в виде реберного выбухания по одну сторону от средней линии спины, чаще всего на уровне лопаток, а по другую сторону - на уровне талии.

искривления позвоночника. Нередко необходимым оказывается постоянное ношение корсета в течение длительного периода времени. При тяжелых формах болезни требуется лечение в специальной школе-интернате. Добиться обратного развития сколиотической деформации крайне сложно. Это удается только в тех случаях, когда заболевание выявлено в ранней стадии и степень искривления еще невелика, а потенциал роста достаточен. Если искривление позвоночника достигает значительной степени, прогрессирование деформации трудно даже приостановить. Поэтому нельзя откладывать лечение.

Бойтесь костоправов, чудеса обещающих

Сальные железы усиленно производят кожное сало, которое выделяется в полость волосяных фолликулов. Так называют микроскопические углубления в коже, из которых растут волосы. При половом созревании, когда андрогенов очень много, сало образуется в избытке. Оно забивает волосяной фолликул и становится лакомой пищей для бактерий, которые его "переваривают", плодятся и вызывают воспалительную реакцию, у угря созревает и прорывается "головка". Если прыщ глубокий и большой, на его месте остается шрам. Иногда в один воспалительный очаг сливается несколько угрей. В этом случае шрамы бывают более заметными.

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ТИНЭЙДЖЕРОВ

В советское время с угрями боролись самостоятельно, используя одеколон или салициловую кислоту. Теперь заботливое телевидение предлагает подросткам "Клерасил" и "Окси". Под каждой из этих торговых марок продается по несколько препаратов. Покупая эти дорогие препараты, помните, что среди "Клерасилов" прыщи лечит только крем, а гель и лосьон больше предупреждают их появление, среди "Окси" - лечит лосьон, остальные - для профилактики. Состав всех этих средств от прыщей разный. В креме "Клерасил" и геле "Окси" главное действующее лицо триклозан. Это же противобактериальное вещество можно найти в мылах "Сейфгард" и "Протекс", а теперь и в отечественном мыле "Особом антибактериальном", выпускаемом фабрикой "Свобода". В лосьоне "Клерасил" используется другое широко распространенное противобактериальное средство - антисептик хлоргексидин. В салфетках "Окси" - салициловая кислота, в лосьоне "Окси" - бензоилпероксид. Два последних средства работают в основном как отшелушивающие.

НАПРАВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО УДАРА

В войне с прыщами есть три главных направления удара.

Первое - очищение и, самое важное, увлажнение. Для этого умывайтесь с мылом. Подойдут и лосьон, и крем "Клерасил" или гель и салфетки "Окси", в них есть подсушивающие компоненты.

Второе - расчистка завалов в местах выхода сальных желез на поверхность кожи. Для расчистки используют отшелушивающие средства - салициловую кислоту (неважно, отечественную или на салфетках "Окси"), серу (входит в состав серной мази, сульсена, крема "Клерасил"), бензоилпероксид (лосьон "Окси"). Все эти вещества надо наносить на кожу осторожно и только в тех местах, где есть угри.

Третье направление - обезвреживание "переваривающих" сало. На этом фронте воюют антисептики - растворы спирта в одеколоне и туалетной воде, хлоргексидин в составе лосьона "Клерасил", триклозан в креме "Клерасил", геле "Окси" и в антибактериальных мылах.

КОГДА БЕЗ ПОМОЩИ ВРАЧА НЕ ОБОЙТИСЬ

Если угревая болезнь протекает тяжело, этих средств явно недостаточно. Самостоятельно лечить серьезные случаи не стоит, можно изобразить лицо шрамами на всю оставшуюся жизнь. Поэтому с тяжелой угревой сыпью лучше обратиться к дерматологу. Сегодня в его арсенале эффективных лекарств.

Если вам повезло и прыщи у вас банальные, не очень сильные, бороться с ними можно самостоятельно. Но учтите, что война с ними может быть долгой - месяцы, а иногда и годы, и без окончательного разгрома угрей могут все равно появляться. Лишь по мере затишья угри сходят на нет.

"Мир новостей"

У 1-9 процентов детей выявляется сколиоз. Причем выявляется, к сожалению, слишком поздно. Происходит это потому, что в начальной стадии сколиоза искривление позвоночника может быть едва заметным.

Исследуйте осанку ребенка

Вот несколько приемов, помогающих заметить асимметричность осанки. Попросите ребенка встать прямо, встаньте в нескольких шагах за его спиной. Попробуйте определить на глаз симметричны ли:

- плечи (по высоте, по форме контура);
- лопатки (по высоте и по расстоянию от позвоночника);
- "треугольники талии" (образованы контуром тела и опущенных рук);
- ягодицы (вертикальна ли межъягодичная складка, на одной ли высоте складки под ягодицами).

Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. Затем попросите ребенка встать прямо, как солдат по команде "смирно". За счет напряжения мышц позвоночника может выпрямиться, и асимметрия исчезнет. Если же при попытке выпрямиться асимметрия не исчезает, возможно, что ее причиной является сколиоз - искривление позвоночника.

Асимметричная осанка или сколиоз?

Кроме того, для сколиоза характерно развитие деформации позвоночника, называемой торсией. Проверьте, нет ли у ребенка симптомов торсии. Их можно выявить, попросив его наклониться вперед. Скручивание позвоночника проявляется в виде реберного выбухания по одну сторону от средней линии спины, чаще всего на уровне лопаток, а по другую сторону - на уровне поясницы, в виде мышечного валика.

Если вы заметили, что у ребенка асимметричная осанка, срочно обратитесь к ортопеду!

Точный диагноз - правильное лечение.

Для исправления асимметричной осанки требуется, во-первых, выявить факторы, способствовавшие ее формированию, и по возможности устранить их; во-вторых, укрепить мышцы (ребенок должен заниматься физкультурой, больше бывать на свежем воздухе, полноценно питаться); в-третьих, нужна специальная гимнастика, направленная на выработку осанки. Желательно назначение массажа.

При сколиозе тоже нужно следить за осанкой и укреплять мышцы, но этого недостаточно. Специальная корригирующая лечебная гимнастика должна быть подобрана специалистом с учетом формы, степени и других особенностей

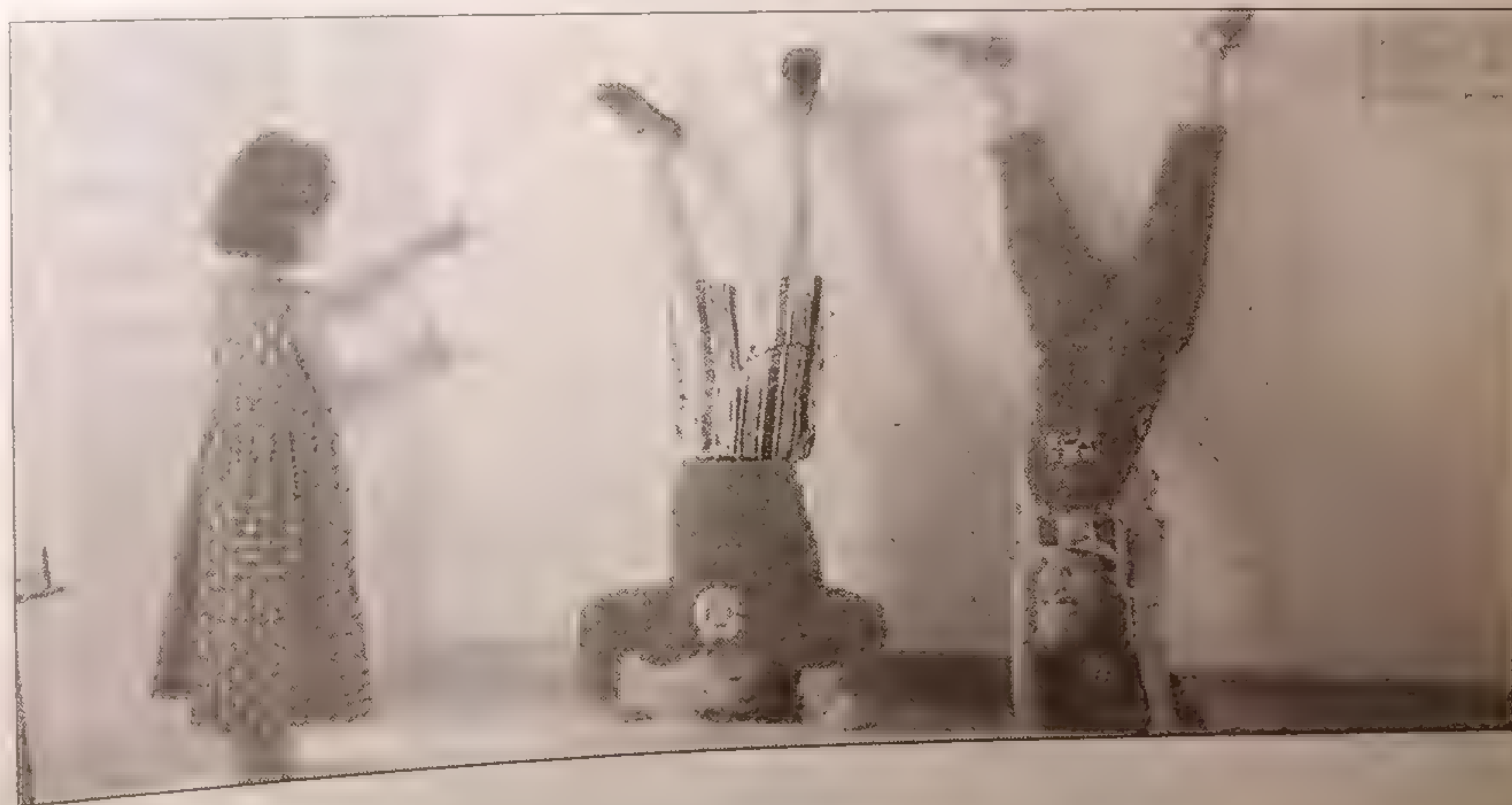
когда заболевание выявлено в ранней стадии и степень искривления еще невелика, а потенциал роста достаточен. Если искривление позвоночника достигает значительной степени, прогрессирование деформации трудно даже приостановить. Поэтому нельзя откладывать лечение.

Бойтесь костоправов, чудеса обещающих...

Обещания излечить сколиоз за 1 или 10 сеансов или за 1 месяц одинаково нереальны. Лечиться у "специалистов", дающих такие обещания, небезопасно: попытки насильственно "выправить" искривление с помощью силовых манипуляций приводят к появлению болей, неврологических осложнений, к прогрессированию деформации. Главные компоненты лечебного комплекса при сколиозе - корригирующая гимнастика, массаж, электростимуляция мышц, режим разгрузки позвоночника, корсетирование. В тяжелых случаях показана хирургическая операция.

Мануальная терапия, применяемая вне этого комплекса, неэффективна. А при высоких степенях искривления и склонности к бурному прогрессированию деформации мануальная терапия противопоказана.

"Губернские новости"



ЛЕГЕНДА ОБ ИСЧЕЗНУВШЕМ ОТЦЕ

«Кого ты больше любишь - маму или папу?» - трудно придумать более бестактный вопрос, адресованный ребенку. Маленький ребенок вообще не задумывается о своей любви к родителям, они просто у него есть. Но вот произошла вполне обыденная трагедия - папа навсегда исчез с семейного горизонта. Вот тут-то ребенок и обнаружил, что он очень любит своего отца и скучает по нему. Мать, не выдержав атаки детских вопросов «почему?» и «когда?», начинает сочинять невероятные истории об исчезновении главы семейства.

ЛЕТЧИКИ-ИСПЫТАТЕЛИ

«Твой отец погиб при испытании сверхзвукового самолета. Отказал двигатель, но он не покинул кабины пилота - под ним был город». В семидесятых годах подобные мотивировки развода наполняли чувством гордости души тысяч детей, воспитанных на «Денискиных рассказах» Драгунского. Но шло время, и в душу закрадывались сомнения: а существовал ли он на самом деле, этот героический летчик? Затем наступали прозрение и главное жизненное разочарование - самые близкие люди оказались предателями. Сегодняшние «летчики-испытатели» не столь романтичны, как их коллеги двадцатилетней давности. Их настигают бандитские пули в уличных перестрелках, они погибают в автомобильных катастрофах, у них перестает биться больное сердце. А искушенные современные дети, давно стряхнувшие лапшу со своих ушей, равнодушно прослушивают скучную легенду.

Такие сказки обычно придумывают женщины, которые отказываются осознать, что их бросили. Поэтому то, что они говорят детям, часто предназначено для них

самых как своего рода внушение, психотерапия. Но тайное всегда становится явным. Это следует помнить всем женщинам, решившим отвернуться от серьезного разговора со своим ребенком. Помните также смерть близкого, даже героическая, - удар для ребенка намного сильнее, чем осознание разрыва отношений. И имейте в виду ничто так не разъединяет мать и дитя, как ложь, даже если она во спасение

ТВОЙ ПАПА - ПОДЛЕЦ!

Эта версия исчезновения отца не менее распространена. К такому варианту прибегают матери, испытывающие ненависть к бросившему ее мужчине и нуждающиеся в союзнике для своих переживаний. И вот на протяжении многих лет мать внушает эту ненависть своему ребенку. Автоматически она становится в глазах ребенка жертвой тирана, слабой и невинно обиженной овечкой. Любой проступок ребенка теперь вполне законно может трактоваться как «что же еще от тебя можно ожидать - ты весь в отца». Вечная вина перед матерью вызывает глубокую зависимость, которая

ставит под сомнение создание самостоятельной зрелой семьи во взрослой жизни. Человек, исполненный ненависти к собственному отцу, с одной стороны, и с клеймом сына «подлеца», с другой, вряд ли сможет дать своему ребенку счастливое детство

ПАМЯТКА ОДИНОКОЙ МАМЕ

Если вы развелись и действительно хотите помочь своему ребенку пережить потерю, вам необходимо помнить следующее.

1. Сразу же объявите ребенку о случившемся, не ждите, когда он начнет терзаться догадками. Сами начните разговор: «Теперь папа не будет жить с нами.»

2. Никогда не занимайтесь поиском виноватых. Лучше всего сослаться на обстоятельства и жизненные коллизии. Этим вы оградите своего ребенка от приобретения ненужных врагов

3. Объясните, что у вас с мужем не сложились отношения. И обязательно сделайте акцент на то, что папа тоже очень страдает от разрыва с ребенком. Дети склонны переживать чувство вины: раз меня бросили, значит, я плохой. Переубедите ребенка.

4. Никогда не отзывайтесь плохо о своем муже при ребенке и не обсуждайте его при нем.

5. Не относитесь к случившемуся как к трагедии и ни в коем случае в открытую не жалеете ребенка. Не допускайте, чтобы он

ощущал себя неполноценным. «Что ж теперь поделать, если у других есть отец, а у тебя нет!» - воспитайте таким образом у ребенка чувство смирения с ситуацией, а не протеста и зависти.

6. Не препятствуйте свиданиям отца с ребенком. Обставляйте их как праздник. Сами же устраняйтесь и не вмешивайтесь в отношения ребенок - отец. Проявляйте живой интерес к их совместному досугу, показывайте ребенку, что, когда он счастлив, вы тоже счастливы.

Галина ПАВЛОВА
«Мир новостей»



ПОТЯНУЛО НА СОЛЕНЕНЬКОЕ?

КАЖДЫЙ месяц одна и та же история чем ближе «определенные дни», тем более грузной вы себя чувствуете. Тяжелеют груди, опухает живот и раздуваются бока, отекают щиколотки.

Предменструальный синдром врачи называют вспучиванием. Возникает вспучивание в результате образования газов в пищеварительном тракте или прилива крови в область таза, при этом в кишечнике застаивается излишняя жидкость, которая накапливается в некоторых тканях

ЖЕНЩИНА-алкоголичка, утверждают психологи, в несколько раз страшнее, чем алкоголик-мужчина. И если два таких «подарка» объединяются в пару, то это стопроцентно безнадежный вариант. Однако в тех случаях, когда муж не увлекается спиртным, а жена вдруг пристрастилась, положение можно поправить. Как же быть в этой ситуации мужчине?

Тип нервной системы

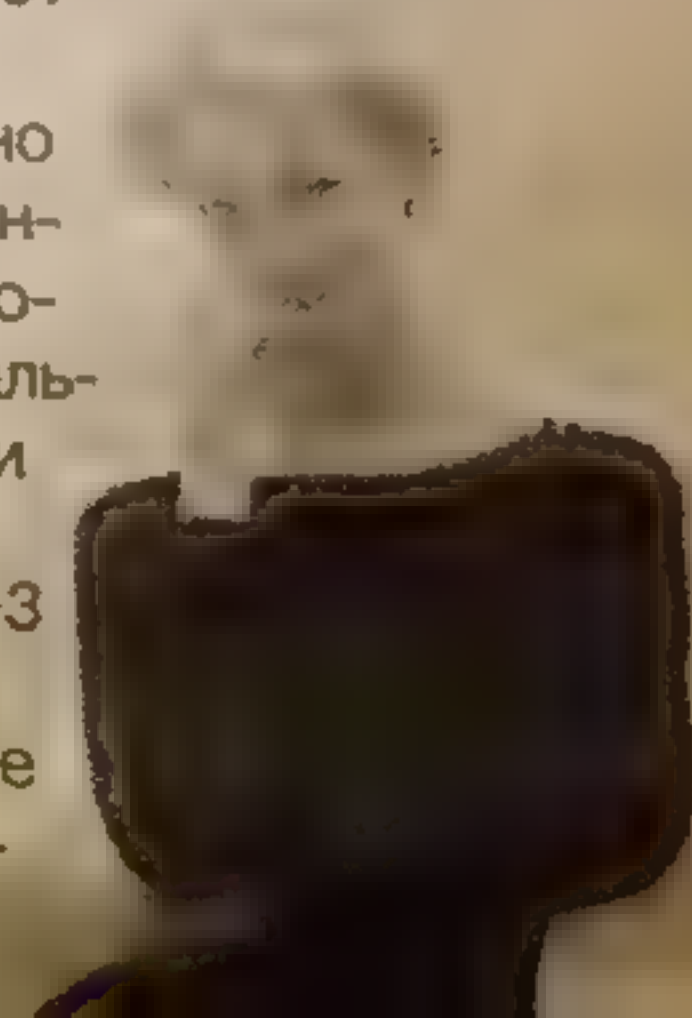
Существуют женщины с пониженной устойчивостью нервной системы, которые и составляют алкогольную группу риска. Их легко «вычислить» по следующим признакам в поведении: пугли-

УЖ ПЬЯНОЮ СТАЛА...

Можно ли мужу справиться с пьющей женой?

ходимо быть более внимательными к своим стыдливому, неуверенным в себе и своих силах женам: нужно стремиться повышать их самооценку, учить объективно смотреть на свои достоинства и недостатки, компенсировать их не алкогольным забвением (наркологи именно такой термин и используют - «компенсационный алкоголизм»), а работой над своим личностным ростом. И вообще, стоит помнить, что женский алкоголизм в 90 процентах случаев

необходимо. Вот так «по чуть-чуть» ежедневно принимают женщины, работающие в «холодильниках», где при постоянной температуре +3-5°C хранятся цветы, которые надо сортировать и подрезать. Бывает





рую пищу, маринованные овощи, замороженное и консервированное съестное - содержащийся в них натрий способствует удержанию жидкости в организме.

Правильный режим питания сочетайте с занятиями аэробикой. Физические нагрузки способствуют удалению жидкостей из тканей в кровеносную систему.

Если же ни диета, ни физические упражнения не помогают, попросите вашего врача выписать вам мочегонное или "водяные таблетки", способствующие более обильному выделению из организма соли и жидкости.

Нужное облегчение принесут и мочегонные травы, входящие в состав аптечных сборов, при условии умеренного потребления (не более двух-трех раз в день по столовой ложке).

Еще один способ избавиться от синдрома вспучивания - прием противозачаточных таблеток. Существует мнение, что вспучивание провоцируют гормоны, неправильно, неравномерно распределяющие во время менструального цикла жидкость в вашем организме. Противозачаточные же средства выравнивают гормонально-водный баланс.

"Кризисные дни" прошли, но полнота осталась. Что тогда? Иногда застой жидкости и вспучивание являются признаками более серьезных проблем со здоровьем, таких, как заболевания почек или сердца или даже рака яичников. Если симптомы продолжают после предменструального периода или становятся необычно сильными, проконсультируйтесь с врачом.

Опухание также может вызвать увеличение ваших объемов. Но опухание, скажем, ног происходит внезапно или слишком активно, и врач, чтобы убедиться, что у вас нет таких проблем, как высокое кровяное давление. Опухание только одной ноги тоже тревожный признак. Это может быть, это тромбоз, который требует немедленного вмешательства.

"Амазонки"

КАЖДЫЙ месяц одна и та же история: чем ближе "определенные дни", тем более грузной вы себя чувствуете. Тяжелеют груди, опухает живот и раздуваются бока, отекают щиколотки. Предменструальный синдром врачи называют вспучиванием. Возникает вспучивание в результате образования газов в пищеварительном тракте или прилива крови в область таза, при этом в кишечнике застаивается излишняя жидкость, которая накапливается заодно и в некоторых тканях мозга, в области переносицы - отсюда и традиционные головные боли во время менструации.

Особенно подвержены этому синдрому тридцати-сорокалетние женщины, вступившие в период возрастных гормональных изменений. Именно в этом возрасте женщинам следует позаботиться о правильном питании в "определенные дни". Продукты, насыщенные сложными углеводами, богатые клетчаткой, помогут регулировать работу пищеварительной системы, избавиться от запоров. При расстройствах пищеварения, а также опухании щиколоток и пальцев стоит включить в свой дневной рацион арбуз, кресс-салат, клюквенный сок без сахара, землянику - продукты, имеющие репутацию естественных мочегонных средств. К таковым же могут быть отнесены и чай, кофе, сода, шоколад, но в ограниченном количестве. Не налегайте на ветчину, ост-

рую, то это стопроцентно безнадежный вариант. Однако в тех случаях, когда муж не увлекается спиртным, а жена вдруг пристрастилась, положение можно поправить. Как же быть в этой ситуации мужчине?

Тип нервной системы

Существуют женщины с пониженной устойчивостью нервной системы, которые и составляют алкогольную группу риска. Их легко "вычислить" по следующим признакам в поведении: пугливость, впечатлительность, склонность к паническим настроениям, слезливость, истеричность, суицидные попытки и т.д.

Так вот, такие женщины, боящиеся действительности и не умеющие бороться с трудностями, часто пытаются уйти от реальности при помощи алкоголя. Кроме того, это хороший, как им кажется, способ привлечь внимание к себе и своей проблеме.

Врачи утверждают, что вытянуть из алкогольной трясины подобных женщин труднее всего, потому что их организм очень быстро привыкает к спиртному. И даже устранив психологическую причину пьянства, очень трудно повернуть вспять физиологические процессы.

Следовательно, мужья, имеющие жен с подобным типом нервной системы, должны быть очень внимательны по отношению к ним и следить, чтобы они не имели свободного доступа к алкоголю. Особый контроль - в праздники и тяжелые дни.

Черты характера

Черты характера, как и тип нервной системы, изначально "выдаются" природой, но это не значит, что их нельзя корректировать. Основная из женских характерных черт, приводящая к алкоголизму, - застенчивость, неуверенность в себе. Общеизвестно, что под влиянием спиртного человек раскрепощается, поэтому всякий раз, когда закомплексованной женщине нужно добавить себе решимости, мужества, активности для осуществления чего-либо, она начинает прикладываться к бутылке. Освобождаясь подобным образом от своих комплексов, такая дама очень быстро опускается на дно, продолжая при этом в глубине души стыдиться себя и своих недостатков.

Мужьям в свою очередь необ-

ходимо быть более внимательными к своим стыдливим, неуверенным в себе и своих силах женам: нужно стремиться повышать их самооценку, учить объективно смотреть на свои достоинства и недостатки, компенсировать их не алкогольным забвением (наркологи именно такой термин и используют - "компенсационный алкоголизм"), а работой над своим личностным ростом. И вообще, стоит помнить, что женский алкоголизм в 90 процентах случаев имеет эмоциональную почву.

Предрасположенность организма

Биохимические особенности организма некоторых женщин, кажется, просто созданы для того, чтобы "свалить" в алкогольную "яму". В этом случае не стоит рисковать, принимая даже ничтожные дозы алкоголя. Следует знать, что специалистам известно о существовании определенной генетической патологии, при которой у человека не хватает в крови специальных ферментов, отвечающих за переработку алкоголя. Такие люди обычно становятся алкоголиками уже фактически с первой рюмки.

Мужья, которые подозревают в своих женах нечто подобное, должны создать им такие условия, при которых алкоголь не будет проходить по их жизни даже краем. То же самое уместно порекомендовать и тем мужчинам, которым доподлинно известно: в роду жены были отпетые алкоголики. Лучше лишний раз подстраховаться.

Работа

Сфера услуг и торговля - те самые профессии, где всегда есть место чаевым или "левым" деньгам, которые нередко принято "прогуливать" всем коллективом ("на удачу" и "за дружбу"). Та же женщина, что отказывается от "дружеской" выпивки, не имеет никаких шансов удержаться на этой работе. Любый муж, отправляя жену на подобную службу, должен быть готов к тому, что ее отношения с алкоголем станут менее условными. Если же женщина не удовлетворена жизнью и не видит поддержки мужа, то вопрос о ее алкогольной зависимости может встать очень быстро.

Впрочем, есть и другие профессии, где чуть-чуть выпить бывает

необходимо. Вот так "по чуть-чуть" ежедневно принимают женщины, работающие в "холодильниках", где при постоянной температуре +3-5°C хранятся цветы, которые надо сортировать и подрезать. Бывает работа, славящаяся постоянными авралами. Одни поднимают тонус, выпивая чашечку кофе, другие - рюмочку коньячку. Алкоголизм затрагивает и женщин многих творческих профессий. Словом, профессиональная деятельность жены тоже должна находиться у мужа под определенным контролем.

Социальные и личные неурядицы

Эта причина алкоголизма - одна из самых распространенных и при этом является суммарным повтором всех указанных выше. Проблемы семейные, сексуальные, профессиональные и прочие в той или иной степени есть у всех женщин, но не все женщины спиваются. Просто у одних есть биологические и волевые сдерживающие факторы, а у других их нет, последние и становятся алкоголичками. К тому же, согласно статистике, имея хорошего и любимого мужа, удерживаются от алкогольного падения даже те женщины, которые по разным показателям входят в группу риска № 1. Так и получается, что женский алкоголизм почти всегда лежит на совести мужчин. Так стоит ли отягощать им свою совесть?

Наталья ШИШКОВА
"Сказки Востока" для вас"



КАК ПРОДЛИТЬ ЛЕТО

Осень - приятная, но в то же время коварная пора года. Расслабленные теплым летним солнышком, мы не всегда умеем подготовить организм к переходу на жизнь в более суровом режиме. Отсюда плохое

самочувствие и болезни. Как же их избежать? Надеемся, вам помогут наши советы, авторы которых опытные медики - терапевты, невропатологи, косметологи. Итак...

ОСЕНЬЮ как никогда важны утренняя зарядка и обтирание: благодаря им улучшается кровообращение, а следовательно, повышается общий жизненный тонус организма. В результате вы не будете подвержены осенней депрессии. Обтирание прохладной водой к тому же (если, конечно, вы выполняете процедуру регулярно) поможет избежать простуды.

После лета кожа лица у вас скорее всего пересушена. Поэтому она требует сейчас особого ухода. Необходимо пользоваться увлажняющими кремами и гелями (особенно если начало действовать центральное отопление), в дополнение к ним - если кожа очень сухая - можно использовать на ночь немного жирного питательного крема. Когда загар постепенно сходит, у многих на лице появляются прыщики. В этом случае хорошо помогает протирание отваром из трав (ромашки, липового цвета, лаванды, шалфея).

Вы захотели продлить себе лето и в разгар холодной дождливой погоды отправляетесь в теплые края. Отлично! Но будьте осторожны по возвращении: если забудете о мерах предосторожности, неприятностей, связанных с простудой, не избежать. Специалисты предлагают, в частности, такой метод обратной акклиматизации: по возвращении домой старайтесь по возможности в течение 10 дней не выходить из дому. При этом плотно закройте окна и форточки. Приоткрывая их

лишь для проветривания. Так ваш организм достаточно легко адаптируется к привычным для него условиям.

Поздняя осень в равной мере опасна как для красоты, так и для здоровья. Если вы будете продолжать носить легкое белье и тонкие колготки, то, во-первых, рискуете серьезно простудиться. А во-вторых, вам не избежать поражений кожи: подвергаясь переохлаждению (в добавок в сочетании с грубой тканью теплой одежды), ваша кожа покроется сетью мелких трещин и корочек, которые весьма болезненны и в дальнейшем с трудом поддаются лечению. Не хотим вас пугать, но у многих женщин, пренебрегавших такими простыми правилами, метки на коже оставались на многие месяцы.

Осенью опять пора уделить особое внимание губам: на холоде они без защиты быстро трескаются, что одновременно и некрасиво, и вредно (открывается доступ микробам). К тому же потрескавшиеся губы болят. Поэтому регулярно смазывайте губы утром и вечером тонким слоем жирного крема, а в течение дня используйте гигиеническую помаду или специальный кондиционер для губ. Неплохо воспользоваться новинкой нашего рынка - витаминизированными помадами: они могут быть бесцветными или, наоборот, нужного вам оттенка. Одна из стоящих помад такого типа - американская увлажняющая помада "Artmatic" с витамином Е.

И конечно же осенью, как и весной (то есть в переходный сезон года), снова возрастает значение питательных масок. Одна из них предельно проста и является идеальной процедурой для занятых женщин. Возьмите две-три виноградины, надкусите кожу и натрите соком предварительно очищенное с помощью косметического молочка лицо и шею (можно смазать даже веки). После этого занимайтесь своими обычными делами, а через 15 - 20 минут смойте маску холодной водой. По своему действию виноградный сок аналогичен клубничному, и ваша кожа сразу станет атласной и гладкой.

«Женское здоровье»



КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ

Моем дочиста

Мыть волосы каждый день можно лишь теми шампунями, на упаковке которых написано, что они для этого подходят. Шампунь к тому же должен быть предназначен именно для вашего типа волос. Нельзя мыть голову чрезмерно горячей водой: это вызывает повышенное салоотделение и волосы быстрее грязнятся. После мытья волосы надо ополоснуть бальзамом или раствором уксуса (1 стол. ложка на 5 л воды). Если вы моете голову каждый день, намыливать ее следует лишь один раз.

Бережная сушка

Лучше всего позволить волосам высохнуть самим, а лишь затем уложить их феном. Не подносите фен слишком близко к голове, чтобы не пересушить кожу и волосы. Оптимальное расстояние - 20-25 см. Если ваш фен имеет разные температурные режимы, от-

давайте предпочтение более низкой температуре (только режим холодного воздушного потока не предназначен для сушки, а используется исключительно для укладки).

Укладка

Используя средства для укладки, следите за тем, чтобы не переборщить и не нанести их слишком много. Волосы от этого слипаются и теряют свой вид, а кожа не дышит. Помните: гель придает волосам эффект мокрого вида, только если после его нанесения волосы не расчесывать; пенка и мусс добавят объем, если их не только нанести на волосы, но и уложить всю прическу феном; лак бессмысленно наносить на влажные волосы, зато в некоторых случаях, например при очень короткой стрижке, его можно использовать вместо геля и косметического воска.

ШЕЛКОВЫЕ ПЯТКИ

Как выглядят ноги? Теперь это вопрос не праздный. В наших силах сделать их ухоженными, стоит только почаще баловать их. Сделайте теплую мыльно-уксусную ванночку, слегка разотрите, сполосните прохладной водой.

КАК часто надо делать педикюр? В идеале - раз в месяц, но все зависит от вашего желания, особенностей кожи. У кого-то кожа может нарастать быстрее и толще, у кого-то она сухая и тонкая.

топтышами трудно, но снять дискомфорт помогут масляные компрессы. Тонкие хлопчатобумажные носки хорошенько пропитайте любым растительным маслом и аккуратно наденьте на ноги. Сверху наложите лофанный мешок (без дырочек!), а сверху еще одни носки. Подождите. Через

...сам оттенок. Одна из сто-
ящих помад такого типа - амери-
канская увлажняющая помада
"Artmatic" с витамином Е.

...лучше всего позволить волосам высохнуть самим,
а лишь затем уложить их феном. Не подносите фен
слишком близко к голове, чтобы не пересушить кожу
и волосы. Оптимальное расстояние - 20-25 см. Если
ваш фен имеет разные температурные режимы, от-

и уложить всю прическу феном; лак бессмысленно
наносить на влажные волосы, зато в некоторых слу-
чаях, например при очень короткой стрижке, его
можно использовать вместо геля и косметического
воска.

топтышами трудно, но снять дискомфорт
помогут масляные компрессы. Тонкие
хлопчатобумажные носки хорошенько про-
питайте любым растительным маслом и
аккуратно наденьте на ноги. Сверху - цел-
лофановый мешок (без дырочек!), а затем
еще одни носки, потолще. Через несколько
часов снимите компресс и сполосните ноги
теплой водой. На ночь полезно стирать в
стопы касторовое масло - оно отлично
смягчает кожу, снимает усталость и зажив-
ляет мелкие трещинки.

А вот глубокие трещины на пятках лечить
труднее. Этот дефект свидетельствует о
сухости кожи и доставляет немало непри-
ятностей. От трещин можно избавиться с
помощью картофеля. Отварите картофель-
ную кожуру, подержите ноги 20-30 минут в
отваре, затем сполосните теплой водой и
смажьте касторовым маслом или любым
жирным кремом. Наденьте хлопчатобумаж-
ные носки и - спать. Кстати, отлично помо-
гают от трещин компрессы из мочи. Можно
привязывать на ночь капустный лист, поми-
дор, тертое яблоко, кашку из репчатого
лука, смазывать трещины медом.

Не меньше огорчений доставляют мозо-
ли, особенно круглые болезненные бляшки
между пальцами. Это результат увлечения
слишком узкой обувью, да еще на "шпиль-
ках". Недаром врачи говорят: каблук - друг
мозолей. Боль от тех, что затаились между
пальцами, можно облегчить с помощью
прокладки из поролона с круглым отвер-
стием по форме мозоли. Эта простая мера
поможет вам довольно комфортно чувство-
вать себя весь день. Но ночь прокладку по-
меняйте и смажьте кожу мозоли мозоль-
ной жидкостью. Прокладка нужна, чтобы
едкая жидкость не попала на кожу рядом.
Через 3-4 дня распарьте ноги и срежьте
ороговевшие части. Действуйте аккуратно:
чтобы избавиться от таких мозолей, требу-
ется терпение.

Хорошо помогает старинный народный
рецепт: кашку из тертой сырой картофе-
лины осторожно прибинтуйте к мозоли на
ночь. Если повторить процедуру несколько
раз, мозоль размягчится и ее будет легко
вырезать. Перед этим обязательно рас-
парьте ноги и срежьте только ороговев-
шие части кожицы, не травмируя здоровую
ткань.

Консультант - Наталья Велю,
мастер педикюра салона красоты
"Семейный доктор"

ШЕЛКОВЫЕ ПЯТКИ

Как выглядят ноги? Теперь это вопрос не праздный. В наших силах сделать их ухоженными, стоит только почаще баловать их. Сделайте теплую мыльно-содовую ванночку, слегка разотрите, сполосните прохладной водой. Энергичный массаж с жирным кремом усилит кровообращение и снимет усталость. Раз в неделю можно почистить ступни скрабом. Если снимать лишнюю кожу регулярно и понемногу, это будет намного эффективнее, чем скрести ее железными скребками и терками - они очень вредны для кожи.

Если вы ухаживаете за ногами самостоя-
тельно, уже через 20-30 минут после нача-
ла распаривания можно приступить соб-
ственно к педикюру. Делают это так. Дер-
вянной палочкой из маникюрного набора
отодвиньте кожу у основания ногтя. Если
она отрастает сильно, аккуратно подрежьте
ее ножницами. Сами ногти следует обре-
зать еще до распаривания, если только они
не очень толстые и твердые. Кстати, это
говорит о переизбытке кальция в организ-
ме, так что стоит сократить потребление
сыра и творога.

Ноготь большого пальца обрезайте
только по прямой линии, иначе он будет
врастать в палец, а это боль, неудобство
при ходьбе и другие страдания. Удалить
маленькие болезненные хрящики, образу-
ющиеся при врастании ногтя, не всегда
по силам даже опытному мастеру педи-
кюра. Углы, так называются вросшие
края, доставляют массу неприятностей и
их владельцам, и мастерам. Однако стра-
дания можно облегчить, если ежедневно
смазывать боковые лунки ногтей большо-
го пальца раствором йодуксуна - он про-
дается в аптеке без ре-
цепта. Содержащиеся в
нем уксус и глицерин
смягчают, а йод сушит
ороговевшую кожу.

Можно использовать и
другой рецепт. Возьмите
чистый глицерин и сме-
шайте его в равных частях
с уксусной эссенцией.
Коктейль для пальчиков
готов. Закапывайте его в
ногтевые лунки круглым
концом стеклянной меди-
цинской палочки. Если де-
лать это ежедневно, ко-
жица в углах ногтевой
лунки смягчится, и боль
прекратится совсем.

Если правильно обре-
зать ногти и аккуратно за-
капывать уксус с глицери-
ном, можно постепенно
избавиться от углов-мучи-
телей.

Немало неприятных
ощущений доставляют и
нагтопыши. Это не мозо-
ли, как ошибочно считают
многие. Они образуются
из-за неудобной обуви
или особенностей строе-
ния стопы. Бороться с на-



КАК часто надо делать педикюр? В
норме - раз в месяц, но все зависит
от вашего желания, особенностей
кожи. У кого-то кожа может нарастать быс-
трее и толще, у кого-то она сухая и тонкая.
На стопе сосредоточены нервные оконча-
ния, идущие от всех внутренних органов.
Снимая наросты, вы как бы освобождаете
тело, даете ему дышать. Красивая, ухожен-
ная стопа - это здоровье и отличное на-
строение. Запомните некоторые основные
правила педикюра, чтобы выполнять эту
процедуру грамотно.

Чтобы хорошенько подготовить ноги, на-
полните тазик горячей водой с мылом, на-
тертым на мелкой терке. В воду хорошо
добавить питьевой соды и немного наш-
тырного спирта - они отлично размягчают
ороговевшую кожу. Как только почувстvue-
те, что кожа распарилась и побелела, хоро-
шенько потрите пятки и подошвы пемзой
мелкими круговыми движениями. Чтобы
ороговевшая кожа снималась легче, на-
мыльте пемзу. Лучше всего пользоваться
мелкозернистой - она меньше травмирует
кожу ступней.

Кстати, если делаете педикюр в салоне,
не стесняйтесь требовать, чтобы инстру-
мент был продезинфицирован в вашем
присутствии. Он должен обрабатываться
ультрафиолетовыми лучами или в специ-
альном жарочном шкафу при температуре
80 - 100 градусов. Мастер обязан также
обработать при вас ванночку для запари-
вания раствором хлорамина. Убедитесь,
что и полотенце вам подадут непосред-
ственно из прачечной. Разумнее делать
педикюр в солидном салоне, который до-
рожит своей репутацией. Там опытные ма-
стера моментально определяют, есть ли у
вас грибок на ногах, и при необходимости
направят к врачу.

Несколько слов о салонном педикюре
Сейчас кожу на пятках и подушечках -
там, где образуются натоптыши, - снима-
ют и шлифуют с помощью вращающегося
диска. Если вам предложат полировать
диском ногти, не рискуйте. От такой об-
работки они могут потрескаться, стать
тонкими - диск сильно травмирует всю
ногтевую пластину.

А вот от ванночки из парафина отказы-
ваться не стоит. Для ног эта процедура
полезна и полезна: за 15-20 минут целеб-
ного парафина глубоко прони-
кает в кожу. Кожа после них становится
очень мягкой - шелковой - гладкой и не-
жной. А тем, кто страдает артритом, такие
ванночки помогают избавиться от болей.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

Итак, переходим к основному комплексу. Но прежде еще раз повторим правила, которые начали усваивать при выполнении первых трех упражнений.

ПРАВИЛА

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа

УПРАЖНЕНИЯ



Рис. 1

1. «Ладони» - рис. 1
Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выход через рот.

Норма: «прошмыгивайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладони» можно делать стоя, сидя и лежа.

Продолжаем публиковать главы из книги М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Сегодня мы вас познакомим с основным комплексом упражнений.



ны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а

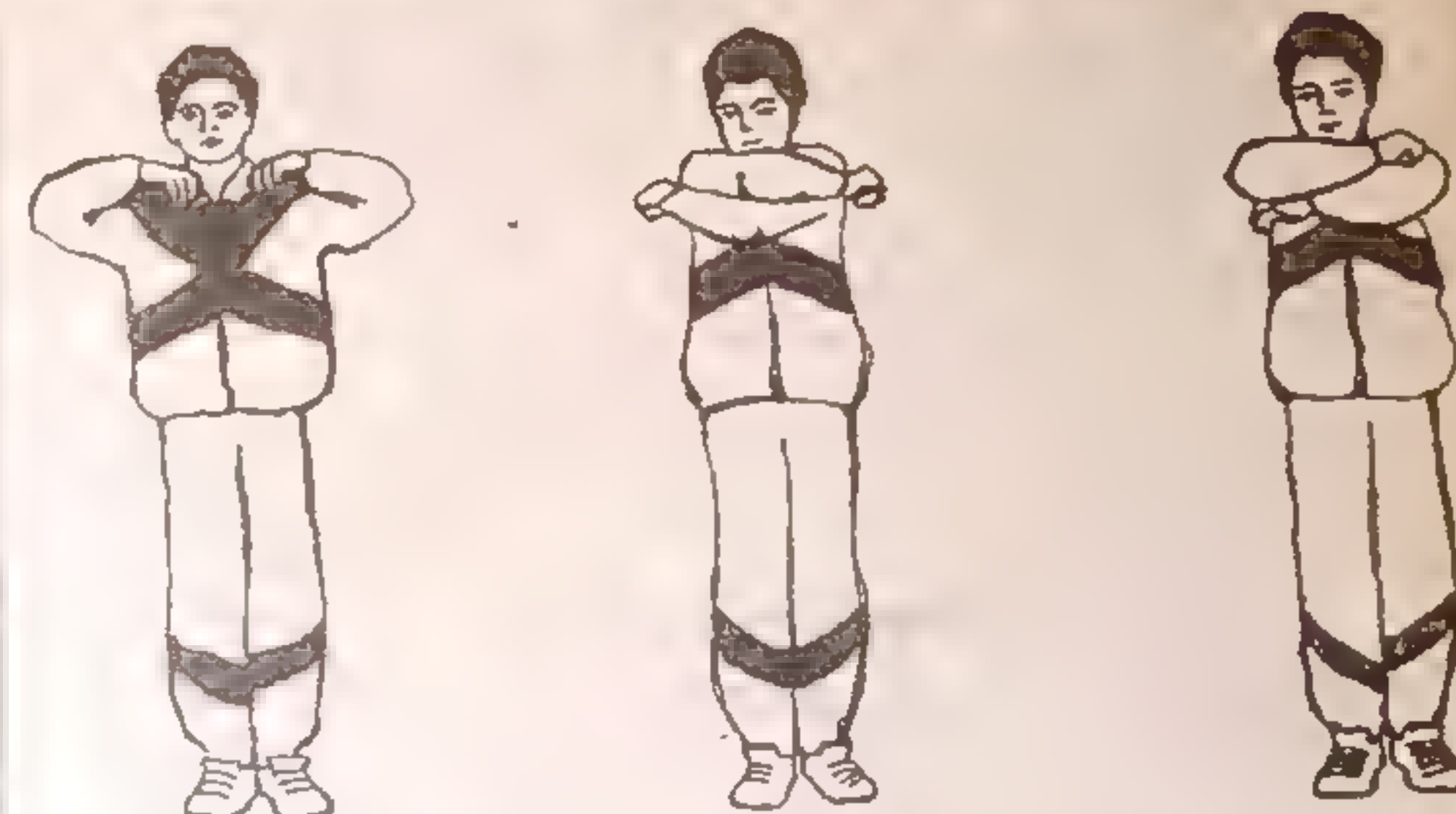


Рис. 5

широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.



6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи») - рис. 3 и 6.

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Большой маятник» можно делать стоя, сидя и лежа.

...пауза.
Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выход через рот.

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.
Упражнение "Ладони" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).



Рис. 2

2. "Погончики" - рис. 2.
И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем

отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов-движений

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

3. "Насос" ("Накачивание шины") - рис. 3



Рис. 3

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки на уровне талии (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться пола). Одновременно - шумный и короткий вдох носом. Затем половина поклона. Вдох должен кончиться в середине поклона. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и сделайте, что накачиваете шину автомобиля. Покло-



ны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.



Рис. 4

4. "Кошка" (приседание с поворотом) - рис. 4.

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдоха-

ми сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

5. "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки) - рис. 5.

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая);



Рис. 6

"Большой маятник" делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным.

Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.



Рис. 7

7. "Повороты головы" (вправо - влево) - рис. 7.

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно,

через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

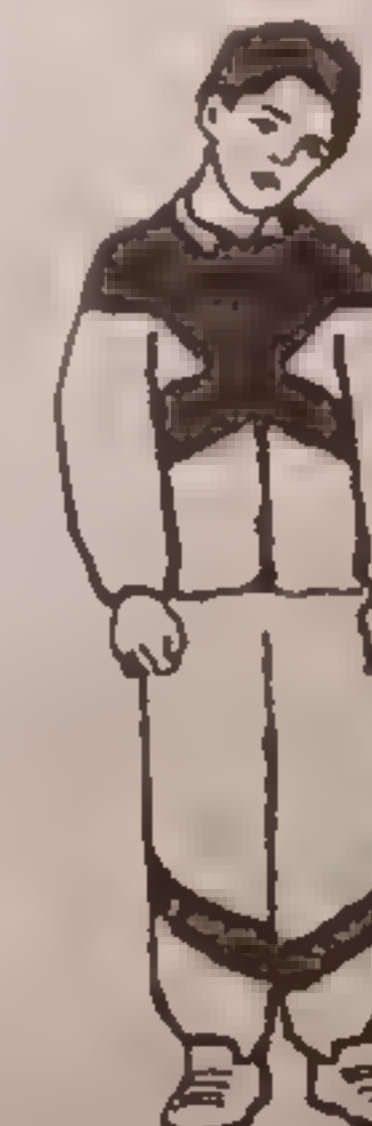
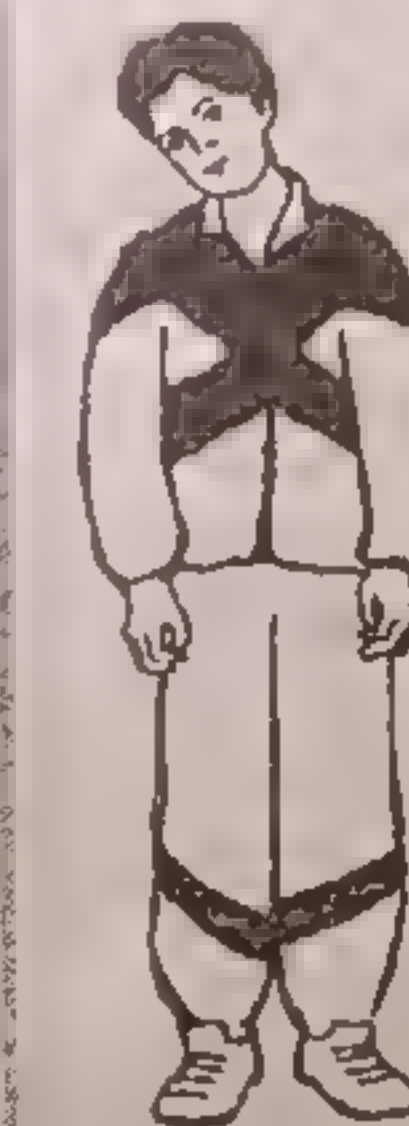


Рис. 8

8. "Ушки" ("Ай-ай") - рис. 8.

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нуж-

СТРЕЛЬНИКОВОЙ

но прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»).

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

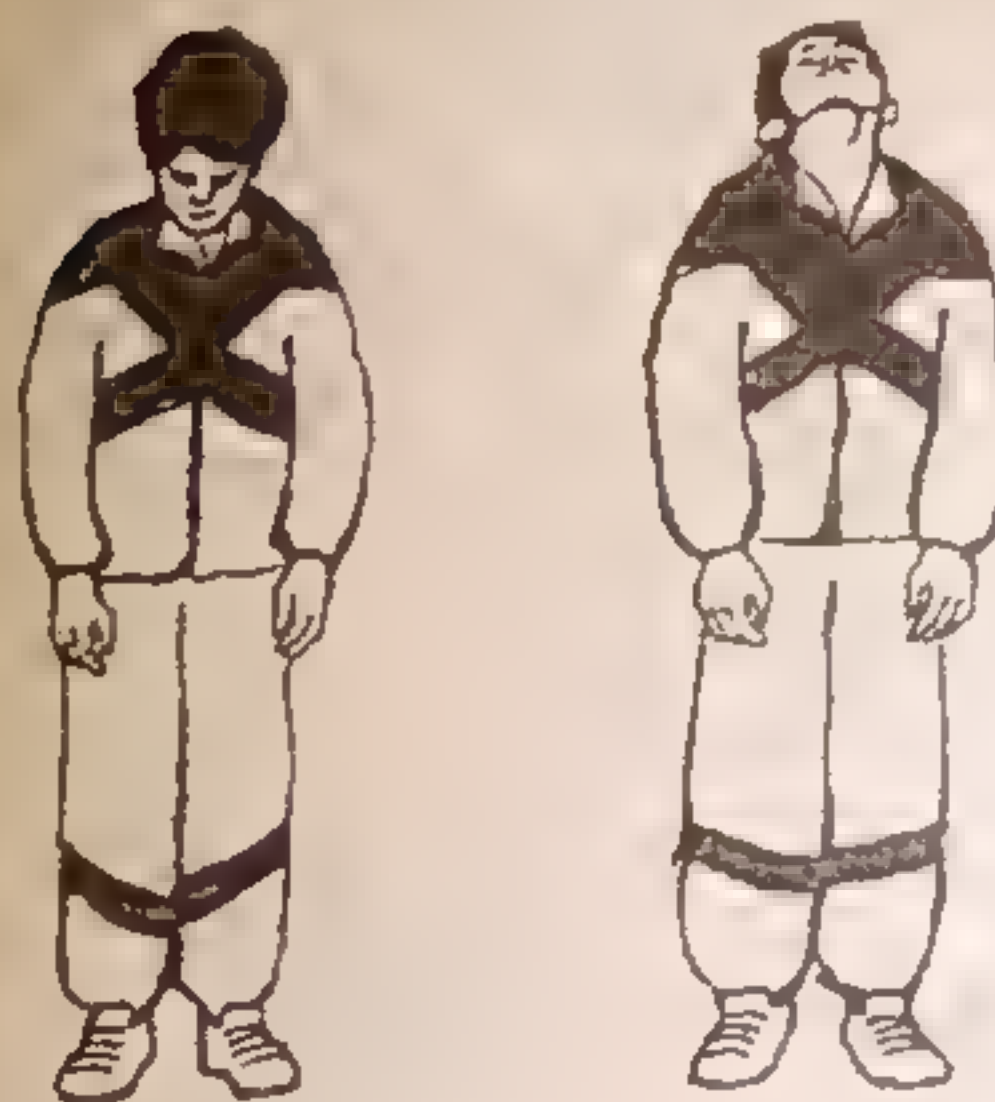


Рис. 9

9. «Маятник головой» («Маленький маятник») (вниз-вверх) - рис. 9.

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно

и не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

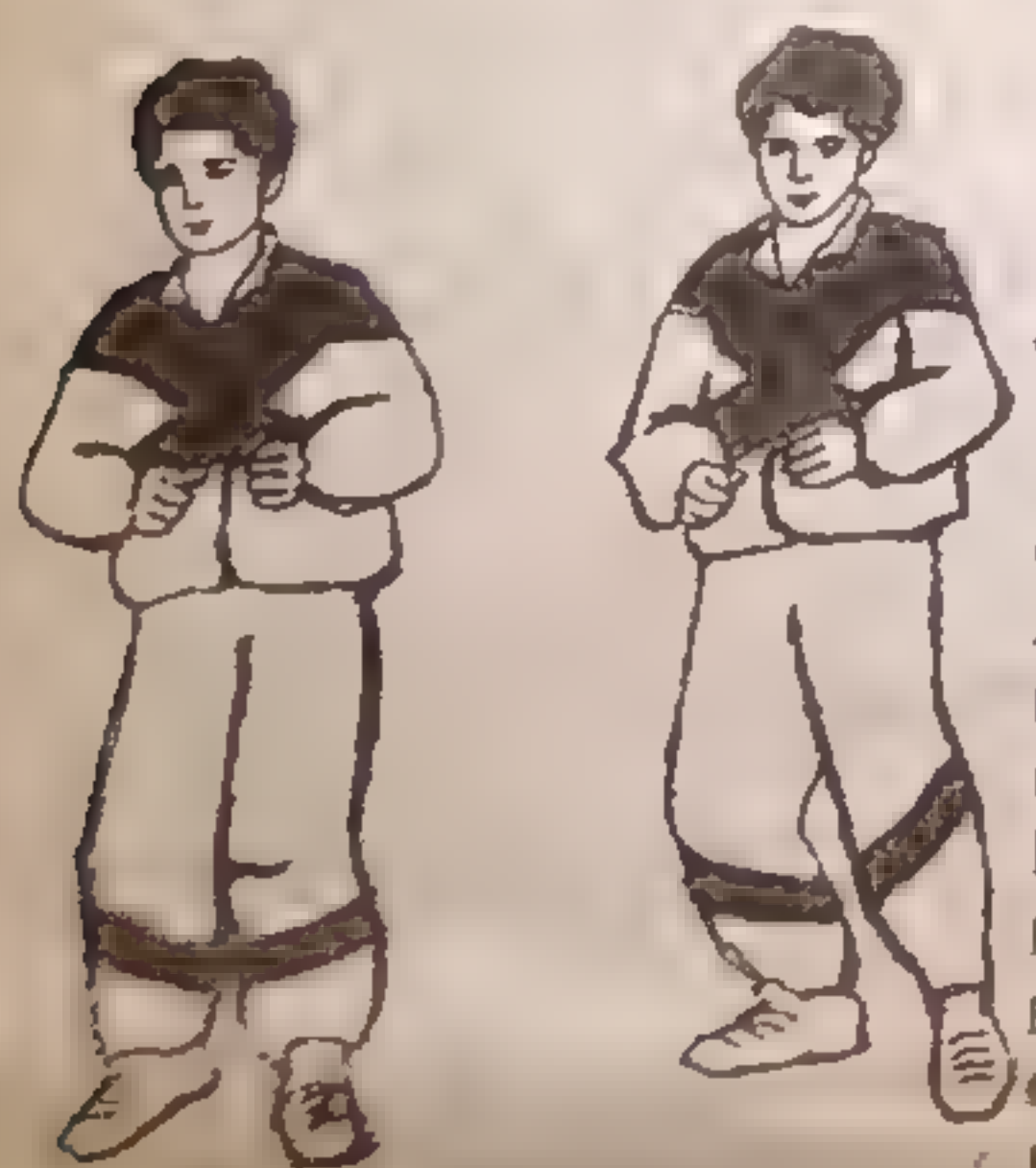


Рис. 10

10. «Перекаты» - рис. 10.

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только **сидя и даже лежа (на спине)**, очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд

При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

Б. «Задний шаг». И.п. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгайте» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя.

Помните! Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Итак, **основной комплекс** включает в себя следующие упражнения:

1. «Ладони» - 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32 = 96 - «сотня»).
2. «Погончики» - 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32 = 96).
3. «Насос» - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
4. «Кошка» - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
5. «Обними плечи» - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
6. «Большой маятник» - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
7. «Повороты головы» - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
8. «Ушки» 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
9. «Маятник головой» - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
10. «Перекаты»:

- а) 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32) - с левой ноги;
- б) 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 x 32) - с правой ноги.

11. «Шаги»:

- а) «Передний шаг» - 32 вдоха-движения;
- б) «Задний шаг» - 32 вдоха-движения;
- в) снова «Передний шаг» - 32 вдоха-движения.

Итого - 96 («сотня»).
Всего за один урок нужно сделать 1200 (12 «сотен») вдохов-движений.

Повторим опять или заучим снова:

1. На один урок должно уходить не более 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).

2. Делайте по три «тридцатки» (32 вдоха-движения) каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха-движения без остановки делать тяжело, отдыхайте 3 - 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений (тогда нужно сделать 12 «восьмерок» каждого упражнения).

3. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не по 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или по 32 без остановки. Затем пауза 3 - 5 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения. Итак, в каждом упражнении нужно делать по 96 (3 раза по 32) вдохов-движений.

Отдых между «тридцатками» и самими упражнениями - 3-5 секунд (можно отдыхать до 10 секунд).

4. Делайте за один урок весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

5. Гимнастику делайте два раза в день: утром - до еды и вечером - либо до еды, либо через час-полтора после.

Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать стрельниковскую гимнастику только до еды.

6. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по три «тридцатки» (96 - «сотня»), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладонек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5 - 6 минут.

7. Считать мысленно только по 8. Если сбиваетесь, отдыхайте 3 - 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте спички (12 спичек).

8. Стрельниковской гимнастикой можно заниматься и детям (с 3 - 4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа!

9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

10. Советую никогда не бросать дыхательную гимнастику. Занимайтесь всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства! Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.

Продолжение следует.



Рис. 10

но выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - выдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

11. "Шаги" - рис. 11.



Рис. 11

А. "Передний шаг" (рок-н-ролл). И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присядьте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
8. "Ушки" 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
10. "Перекаты":

раничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа!

9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

10. Советую никогда не бросать дыхательную гимнастику. Занимайтесь всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства! Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.

Продолжение следует.

НЕ ОПОЗДАЙТЕ НА ПОЧТУ

ФСН-1

АБОНЕМЕНТ

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

на газету-журнал

(индекс издания)

Количество комплектов:

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

литер

на газету-журнал

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Стоимость

подписки

переадресовки

руб коп

руб коп

Количество комплектов:

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Вроде бы нет смысла напоминать о том, что всю идет подписка на периодические издания, и лучше с этим делом не затягивать. Вопрос в другом:

какое издание сохранить для себя в следующем году, а с каким расстаться?

Мы гордимся тем, что у нас довольно стабильная аудитория, то есть люди поняли преимущества газеты-дайджеста, когда выписываете одно издание, а полезную информацию получаете из 200-300 газет и журналов отечественных и зарубежных. Мы экономим ваши деньги и заботимся о вашем здоровье, как же с нами не дружить?!

Но вот что огорчает: некоторые, особенно наши новые читатели, по ошибке выписывают похожие по названию издания, а потом шлют разочарованные письма. Чтобы не ошибиться, ориентируйтесь только на подписные индексы. Они у нас прежние.

32254

(подписка на полгода)

42790

(подписка на год)

- в Объединенном каталоге (зеленая обложка).

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПРИЕВШАЯСЯ ЛЮБОВЬ

Как сделать супружескую жизнь более яркой

Наверное, многие замечали, что долго и хорошо живущие вместе супруги становятся похожи, как брат с сестрой: проскальзывает общее в манере говорить, во вкусах и привычках и даже, как ни странно, во внешнем облике. Они уже настолько

“притерлись” друг к другу, что, кажется, достигли полной гармонии. Но видимость обманчива. Именно в это время их подстерегают трудности в интимной жизни, поскольку любовь становится уж слишком... братской.

Гармония души и тела

Супруги, живущие в браке от пяти до двадцати лет, редко разводятся - в этот период распадается только 9 процентов семей. Те, что с самого начала “не сошлись характерами”, уже расстались друг с другом, те, что разведутся в сорок пять, пока живут в согласии. Это время расцвета не только супружества, но и каждого из партнеров. Уже смягчились конфликты первых лет совместной жизни, супруги нашли общий язык, упрочилась эмоциональная связь между мужем и женой, растет ребенок, а то и двое. И до серьезных болезней и старости еще очень далеко. Как показывают исследования, в этот период брак оказывает максимально положительное воздействие на здоровье. Постоянное соприкосновение тел - в постели и просто в быту - увеличивает концентрацию половых гормонов. У семейных людей она намного выше, чем у одиноких.

Немаловажно и то, что оба супруга в хорошем браке становятся психически устойчивыми: ежедневное взаимодействие с человеком другого пола помогает нам становиться общительнее, умнее и гибче. Некоторые специалисты утверждают, что супружество резко активизирует даже подсознательную сферу психики: интуитивно каждый из супругов “читает” подсознательные движения другого и делает это быстро и безошибочно.

Такая “эмоциональная учеба” положительно сказывается и на карьере. Социальные психологи установили, что те, кто состоит в браке, достигают большего в своей профессиональной деятельности, чем одинокие, хотя последние уделяют работе гораздо больше сил и времени. Не зря

все больше людей предпочитают жить в супружестве.

Однако 67 процентов замужних женщин при анонимных опросах признают свою интимную жизнь “неудовлетворительной”. (Впрочем, 90 процентов женатых мужчин ею вполне довольны.) Средняя российская семья с десятилетним стажем уделяет интимной жизни 2-4 минуты в неделю, такая же американская семья - 9 минут. Для сравнения: мужчины на бритье тратят 24 минуты в неделю.

Трагический разрыв

В тридцать - сорок лет при самом прочном браке в большинстве семей простирается “сексуальная пустыня”. Похоже, это вполне устраивает мужчин. Для них важнее успех в профессиональной сфере, поиски более высокого социального статуса, материальные достижения. Достичь успеха в мужском сообществе не просто. Ощущение ответственности за семью нередко изменяет характер даже тех, кто в молодые годы уделял больше внимания чувствам. Многие мужчины тридцати - сорока лет признаются, что все их мысли и чувства поглощены работой, а семейная жизнь воспринимается как фон. Присущая сильному полу тяга к женской плоти отступает, оттесненная стремлением к успеху в конкурентной борьбе. Помогает этой переориентации и природа: после двадцати пяти - тридцати лет чувственность большинства мужчин постепенно снижается - так уж устроена их гормональная сфера.

А что происходит в этом возрасте с женщинами? Нечто прямо противоположное. Ведь этот период жизни - время расцвета женской сексуальности. Достигает своей вершины сексуальное

влечение, все легче и быстрее наступает вершина близости, да и сама разрядка становится яркой.

Поэтому женщины оказываются в очень непростой ситуации. Они расплачиваются за то, что природа развела пики сексуальности мужчины и женщины на целых десять лет.

Психологический заговор

Кроме чисто физиологических причин, существуют и психологические трудности, мешающие расцвету супружеского секса. Главная коренится в подсознательной сфере. Помните - мальчики-подростки обычно обращают внимание на девушек ярких, даже в чем-то немного вуль-

гарных. Взрослые удивляются: “Что он нашел в этой Алке? Танечка гораздо лучше”. А все очень просто: могучее сексуальное влечение пугает юного мужчину, его эротические фантазии направляются не на любимую добропорядочную девочку - подросток боится ее унижить, оскорбить, а на более доступный объект. Сексуальное влечение в какой-то степени отрывается от любви: ту, которую любят, меньше хотят, а которую больше хотят - не так уж любят. Психотерапевты называют это явление “расщеплением”. Отголоски этого состояния сохраняются и у взрослых: добрая, любимая жена воспринимается как “мадонна”, которую хочется холить и лелеять, но влечение к ней ослабляется.

“Комплекс мадонны-блудницы” - настоящий бич семейной интимной жизни. У одних мужчин он выражен весьма слабо, у других - ярко и сильно, но никто от него не свободен. В условиях замкнутого квартирного мирка, в тепле прочного супружества он всплывает на поверхность и порой разворачивается во всю свою мощь.

Мужская сексуальность складывается в подростковые годы, когда удовлетворить свои сильное и

неуправляемое влечение к противоположному полу подростку крайне трудно: в эти годы еще нет навыков общения с девочками, да и девочкам хочется другого - романтических отношений, а не секса. Поэтому секс становится не столько чувственным наслаждением, сколько символом - достижения, завоевания, успеха. Таким он и остается в подсознании.

В супружеской жизни символическое значение секса отсутствует. Интимная жизнь в семье - это символ эмоциональной близости мужа и жены, их душевного родства, но уж никак не успеха. Завоевание произошло когда-то, риск и опасность позади. Осталось только чувственное наслаждение, снятие эмоционального напряжения. Но лишенная своего символического значения, а также остроты ощущений интимная жизнь в супружестве утрачивает для мужчин часть своей привлекательности. Поэтому нередко они занимаются любовью формально. А женщины испытывают глубокое разочарование в интимной сфере семейной жизни, которая является для них наиболее привлекательной и значимой.

В такой ситуации некоторые решаются на “сильнодействующее средство” - роман на стороне.

Советы психолога

Чтобы найти выход из положения, нужно вспомнить еще об одном факте: исследования сексологов показывают, что самые серьезные нарушения в интимной жизни зрелой супружеской пары наблюдаются тогда, когда образ жены у мужа смешивается с образом матери. При этом плотское влечение к ней, естественно, резко снижается.

Тем женщинам, которые хотят сделать свою интимную жизнь более насыщенной, интенсивной, яркой, нужно срочно выходить из этого материнского образа, сломать у мужа стереотип чрезмерно добродетельной, заботливой и опекающей спутницы жизни, добавить в свой облик немного фривольности, игривости, кокетства - словом, стать более сексуальной, внешне и внутренне.

Не бойтесь экспериментировать - это окупится.



установили, что те, кто состоит в браке, достигают большего в своей профессиональной деятельности, чем одинокие, хотя последние уделяют работе гораздо больше сил и времени. Не зря

у роена их гормональная сфера. А что происходит в этом возрасте с женщинами? Нечто прямо противоположное. Ведь этот период жизни - время расцвета женской сексуальности. Достигает своей вершины сексуальное



фривольности, и, наоборот, сексуальности - словом, стать более сексуальной, внешне и внутренне. Не бойтесь экспериментировать - это окупится.

"Семейный доктор"

30 СПОСОБОВ ДОСАДИТЬ СВОЕЙ ЛЮБОВНИЦЕ,

1. Избегать начального поцелуя. Если вы не целуете ее в губы, а сразу же переходите к давлению на эрогенные зоны, у женщины создается впечатление, что вы внесли почасовую оплату и теперь стараетесь отсечь все ненужное. Страстный поцелуй - необходимая прелюдия к любовной игре.

2. Целовать слишком агрессивно. Если вы, просунув язык между ее зубами, начнете действовать им с настойчивостью бормашины, это не приведет к ответной страсти. Делайте осторожные, дразнящие движения языком, легонько покусывая ее нижнюю губу, словно вы стараетесь достать устрицу из раковины, а не претендуете на первенство в соревновании по скоростному съедению пирога.

3. Слишком сильно дуть ей в ухо. Признайтесь, в школе вы слышали от одного парня, что девушкам это нравится. Однако если вы подуете с такой силой, точно пытаетесь разом задуть все свечи на именинном пироге в честь своего пятидесятилетия, это вряд ли окажется эротичным. Скорее неприятным.

4. Входить в спальню плохо выбритым. Не стоит забывать, что в этом случае, когда вы упорно третесь о лицо партнерши, она получает не больше удовольствия, чем при соприкосновении с иглами дикобраза. И если она поворачивает голову из стороны в сторону, то отнюдь не от страсти, а пытаясь избежать уколов.

5. Сдавливать ее груди. Большинство мужчин ведут себя, словно домашняя хозяйка, проверяющая дыни на спелость. Женскую грудь следует гладить, ласкать и целовать, но не давить.

6. Кусать ее соски. Почему большинство мужчин попросту набрасывается на них, подобно гигантскому насосу? Соски высокочувствительны. Их не следует жевать, подобно тому, как щенок поступает со своей резиновой игрушкой. Облизывать и сосать их нужно нежно и осторожно.

7. Вертеть соски в руках. Не следует делать этого при помощи большого и указательного пальцев с таким видом, словно вы пытаетесь замаскированную радиостанцию в горной местности. Обращайте внимание на грудь в целом, а не только на выступающие части.

или Чего следует избегать в собственной спальне

Возможно, вы уверены, что ваш стиль в любви абсолютно неподражаем. Вы считаете себя Казановой, Дон Жуаном, Сильвестром Сталлоне и Джеймсом Бондом в одном лице. Не исключено, что вы правы. Но, возможно, вы просто следуете одному из общепринятых предрассудков. Мы опросили пятьдесят женщин в отношении наиболее типичных мужских ошибок в процессе сексуального поведения. Итак, чего не следует делать, если вы хотите довести женщину до экстаза?

8. Игнорировать остальные части тела. Женщина - не горная дорога с вершинами на западе и на востоке и туннелем внизу. Обширные области ее тела весьма часто остаются вне поля вашего внимания. Постарайтесь компенсировать это упущение.

9. Оставлять ей маленький подарок. Заботиться о презервативе должен мужчина. Вы его носите, вы за ним и следите.

10. Предпринимать прямую атаку на клитор. Прямое давление на него очень неприятно, поэтому нежно касайтесь пальцами боковой стороны клитора.

11. Останавливаться для передышки. Женщина, в отличие от мужчины, не может продолжать с того места, где она остановилась. Ее возбуждение быстро проходит. Поэтому, начав, следует продолжать любой ценой.

12. Превращать попадание в вагину в навязчивую идею. Хотя большинство мужчин в состоянии отыскать клитор без карты и путеводителя, они по-прежнему убеждены, что главное - это вагина. При этом, попав туда рукой, они делают такие движения, словно торопятся засунуть в трубу краденые банкноты. Таким образом вы рискуете причинить женщине боль, поэтому не увлекайтесь. Лучше обратить больше внимания на клитор и наружные части вагины и лишь затем поместить палец внутрь и посмотреть, понравится ли ей это.

13. Первым делом снимать брюки. Мужчина в носках и нижнем белье выглядит далеко не лучшим образом. Начните с носков.

14. Слишком торопиться. Когда пенис попадет в вагину, худшее, что вы можете сделать, - двигаться наподобие мощного сверла. Она вскоре почувствует себя совер-

шенно подавленной вашей технологией. Двигайтесь медленно, ровными, правильными толчками.

15. Финишировать слишком быстро. Страх всех мужчин, и не без основания. Если ваше оружие сработало раньше, чем она дошла до экстаза, вы должны суметь доставить удовольствие также и ей.

16. Приходить к финишу слишком поздно. Если вы думаете, что монотонная работа в течение часа, не увенчивающаяся оргазмом, делает вас королем секса, то для нее это скорее всего повлечет за собой онемение вагины. По крайней мере развесьте на стенах какие-нибудь увлекательные картины, чтобы она могла рассматривать их, пока вы заняты сексуальным марафоном.

17. Спрашивать, испытала ли она оргазм. Вы должны догадаться об этом сами. Большинство женщин стонут или кричат. Но если вы действительно не знаете, лучше не спрашивать.

18. Брать на вооружение советы по этикету из порнофильмов. В подобных фильмах женщины бывают в восторге, когда мужчины заливают их спермой с головы до ног. В реальной жизни это лишь прибавляет проблем со стиркой.

19. Заставлять ее подолгу находиться в верхней позиции. Дать ей возможность побыть наверху - хорошо. Перекидывать на нее всю тяжесть работы - плохо. Поэтому нежно ласкайте ее, чтобы она не чувствовала себя капитаном шхуны. И дайте ей возможность отдохнуть.

20. Увлечаться элементами гимнастики. Спальня - не место для спортивных состязаний, и лавровым венком вас все равно не увенчают.

21. Шлепаться своим животом на ее живот. Звук получается до крайности незрелищный.

22. Наваливаться на нее. Мужчины обычно весят больше женщин, поэтому, если вы поместите на нее весь свой вес, она может даже посинеть.

23. Слишком торопиться с повторным началом. После того как женщина испытала оргазм, ее клитор становится мягким. Поэтому немедленное повторение сексуальных действий нежелательно.

24. Не делать ей комплиментов. Достаточно слов "Какая у тебя красивая кожа!" или "Ты очень сексуальна". Но не становитесь слишком серьезным или слишком сальным.

25. Кусаться от избытка страсти. Легкое покусывание шеи может быть весьма возбуждающим, если вы делаете это осторожно. Но никому не хочется обматывать шею шарфом или носить глухие воротнички, пока не сойдут следы вашей страсти.

26. Вести грязные разговоры. Создает впечатление, что вы просто набрали линию "Секс по телефону". Если она сама хочет услышать что-нибудь сальное или скабрзное, то скажет об этом.

27. Ссылаться на свой сексуальный опыт с другими женщинами. Ее мозг немедленно наполнится кадрами с сексуальной акробатикой, и она почувствует себя не более желанной, чем использованный презерватив.

28. Забывать о ней, как только все свершилось. Не отворачивайтесь к стенке и не принимайтесь храпеть. Она будет лежать, пытаясь понять, что в ее поведении было неправильным.

29. Благодарить ее. Никогда не благодарите женщину за то, что она имела близкие отношения с вами. Спальня - не кухня, а секс - не обед.

30. Выражать безразличие к тому, придет ли она вновь. Все сделанное вами должно завершиться достойно. Поэтому будьте джентльменом до конца.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

По материалам зарубежной печати

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ



ДЕКАБРЬ

Вот и наступил декабрь - время подводить итоги уходящего года и готовить задел на грядущее Новолетие. Будем помнить, что этот месяц не только венчает усилия всего года, но и во многом определяет успех наших будущих планов и устремлений. Поэтому главная задача на декабрь - одолеть этот рубеж если не триумфально, то хотя бы с наименьшими потерями. Надеемся, что «декабрьские» рекомендации действительного члена Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергея Буланцева помогут вам успешно завершить год и не менее успешно стартовать в Новолетие.

Слово «декабрь» происходит от латинского числительного «децем» - десятый, так как раньше декабрь был десятым месяцем года. Только с 1700 года он стал двенадцатым. На Руси его называли студеный, студень, стужайло, холодень. Зима издревле считалась на русской земле «волчьим временем»: представляли зиму в образе волка, который нападает на мир и мертвит его своими острыми зубами - холодами.

Декабрь - месяц снегов и морозов; цвета его камней напоминают снег в лучах заходящего солнца. Это нежно-голубой топаз, зеленовато-голубой циркон и голубовато-лазурная бирюза, а из цветов первому месяцу зимы соответствует нарцисс.

ницами. Юная дева в этом случае рискует превратиться в статую.



РАК (21 июня - 20 июля).

Запомните, что в первую декаду декабря, по раскладам астролога, наиболее высока вероятность наделать глупых ошибок или попасть в тупиковую ситуацию. Найдите на этот период совершенно безобидное занятие, которое никак не повлияет на дальнейшую жизнь и карьеру. И упаси вас Господь принять какое-либо импульсивное решение!

В это время также постарайтесь не одалживать деньги и не давать займы - рискуете сильно испортить отношения как с кредиторами, так и с должниками. Помните, что начало месяца для вас - отнюдь не самое лучшее время для старта новых начинаний. Заканчивайте старые дела, стройте планы на будущее, изучайте перспективу. Возможны приступы подавленности и растерянности, но целенаправленный и напряженный труд во второй декаде излечит этот временный недуг.

К концу второй декады и до завершения декабря ваше время пройдет на высокой оптимистической ноте. Можно будет отправляться в деловые поездки и приступать к рассмотрению перспективных договоров, организовывать встречи с потенциальными партнерами. Это даст свои материальные плоды в самом конце года.

Декабрьский брачный союз, заключенный в конце месяца, будет долгим и счастливым.



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Вам вряд ли придется часто сетовать на неблагоприятное стечение обстоятельств в декабре. Большинству родившихся под этим знаком удастся достигнуть к концу года главного в наше беспокойное время - стабильности. Если вы до сих пор не добились осуществления своих карьерных амбиций, идите на приступ этой твердыни в декабре. По всей видимости, на ваше заявление, поданное в декабре, будет наложена положительная резолюция. В течение месяца вам гарантировано спокойствие ума и ровное приподнятое настроение.

Во второй половине месяца бизнесмена может подстерегать опасность в виде соблазна потратить кредит не по прямому назначению. В этом случае...



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Месяц пройдет в целом спокойно, однако временами вас будет бросать из стороны в сторону. Пятницы идеальны для любовных свиданий и встреч с друзьями. Встречи любовников по вторникам чреваты глупыми ссорами. Среды благоприятны для утряски дел служащего и бизнесмена. Вероятно, в первую декаду декабря вами овладеет неистребимое желание тратить деньги - рискуете в критический момент остаться с пустым бумажником. Постарайтесь также в первую декаду не начинать новых - глобальных дел, отложите перспективные планы на ближайшее будущее. Сейчас очень важно осмыслить итоги года.

По всей видимости, во второй декаде вам подвернется некое выгодное дельце - пристальное изучение вопроса позволит выявить скрытые резервы и значительно увеличить доход.

Третья декада пройдет в предновогодних застольях и возлияниях. Супруги не раз повздорят, однако все эти ссоры будут скоротечными и к концу месяца мир полностью восстановится. Одинокое сердце учащенно забьется при подготовке к новогодним торжествам - в вашей компании окажется человек противоположного пола, свободный от брачных уз.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Декабрь принесет вам ощущение счастья, душевного равновесия и жизненной силы - но не в первую декаду, когда практически неизбежны путаница и неразбериха в делах. Постарайтесь в это время уединиться, осмыслить свои дела, если есть возможность - отдохните несколько дней. Откажитесь от командировок и дальних поездок. Не вступайте в это время ни в какие договорные обязательства. Бойтесь простуды и травм.

Резкую перемену к лучшему вы почувствуете с середины месяца. Проблемы будут решаться как вы сами собой, поле деятельности расчистится для новых начинаний. Пусть служащего не огорчат несостоявшиеся продвижения в должности - оно вас ждет в следующем месяце.



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Вы без особого труда сможете избежать единственного подводного камня, уготованного в первую половину декабря - распознать тайного недоброжелателя и вырвать из его рук отравленные стрелы клеветы и зависти. Внимательно прислушайтесь к голосу интуиции, ее рост позволит вам уклониться от любой опасности. На ваше заявление или прошение, поданное в течение месяца, почти наверняка будет наложена положительная резолюция.

Последний период станет свидетелем вашего взлета, однако следует обеспечить мягкую посадку. К концу месяца положительные вибрации вокруг вас заставят вас рискнуть.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Вероятно, в первую декаду декабря вас будет преследовать чувство подавленности и неопределенности. Приступать к серьезным начинаниям не следует: ибо вряд ли они будут успешными. Посещение Храма Божьего или мысленное обращение к Высшему имени вернет вам душевное равновесие и уверенность в себе. Смирению да воздастся.

Благие перемены почувствуете во второй декаде. Не пытайтесь изменить ход событий, предоставьте их естественному течению, целиком положившись на промысел своего ангела-хранителя. Общественная работа и благотворительность - самые благодатные сферы деятельности.



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Вам не придется жаловаться на судьбу, хотя события не всегда будут развиваться в заданном вами направлении. Не принимайте на себя финансовых обязательств, иначе весьма вероятны потери. Хотя планеты расположены благоприятно, однако испытывать судьбу на данном этапе не стоит. Означенное свыше произойдет само собой в надлежащий срок: служащий получит повышение, предпринимателю выпадет возможность увеличить оборот и накопление, политик окажется в центре общественного внимания. Благие подвижки в жизни и особенно в карьере грянут во второй половине декабря.

В последние два дня уходящего года, по всей видимости, родившиеся под этим знаком почувствуют...

Близкие советы и заветы. Близко к сердцу и завету к голосу интуиции, ее рост позволит вам уклониться от любой опасности. На ваше заявление или прошение, поданное в течение месяца, почти наверняка будет наложена положительная резолюция.

Последующий период станет свидетелем вашего взлета, однако следует обеспечить мягкую посадку. К концу месяца положительные вибрации вокруг вас заметно усилятся, можете рискнуть в заманчивом коммерческом предприятии. Смело проводите деловые встречи и переговоры. Новые партнеры смогут оказать вам необходимую помощь.

Как представляется астрологу, большинство Козерогов будут счастливы в любви. Супруги со стажем почувствуют себя молодоженами. Одинокие представители этого знака заведут приятные новые знакомства, которые помогут им скрасить новогодний вечер. Вероятность продолжения этих близких отношений очень велика.

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).



В ваших силах благополучно преодолеть негативные тенденции декабря. В первой половине месяца деловую активность следует свести до минимума - вы рискуете вынести превратное суждение даже по самому очевидному вопросу. Весьма возможно, что вас попытаются втянуть в некий заговор - не посещайте "тайных вечеров" и храните строгий нейтралитет.

Не исключено, что некто под личиной партнера охотится за вашей конфиденциальной информацией. Держите ее за семью замками, коли не хотите, чтобы кто-то загреб жар вашими руками. Вероятно, появятся непрошенные советчики. Не гоните их, однако поступайте сообразно собственному разумению.

По всей видимости, баталиями будут отмечены отношения между супругами и влюбленными. Не вступайте в язвительные словоперения, лучший способ их прекратить - запечатать уста любимого или любимой долгим поцелуем.

Во второй половине месяца вы можете испытать натиск лукавого и коварно включиться в процесс. Это позволит вам многое до конца прояснить. Для своей карьеры и ду-

дут успешными. Посещение Храма Божьего или мысленное обращение к Высшему имени вернет вам душевное равновесие и уверенность в себе. Смирению да воздастся.

Благие перемены почувствуете во второй декаде. Не пытайтесь изменить ход событий, предоставьте их естественному течению, целиком положившись на промысел своего ангела-хранителя. Общественная работа и благотворительность - самые благодатные сферы деятельности.

В третьей декаде приятно удивитесь неожиданной "смене декораций". Дышитесь легко и спокойно, вы погружаетесь в праздничную предновогоднюю суету. У вас растет творческий потенциал. Дела спорятся.

В течение всего декабря весьма сильны романтические тенденции. Идеальный день свиданий - пятница. Разведенные наконец-то встретят даму (или рыцаря) своей мечты. Не торопите момент интимной близости, иначе испытаете разочарование.



ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Отделить зерна от плевел - задача родившихся под этим знаком на декабрь. Вероятно, поступит множество заманчивых деловых предложений. Однако интуиция должна подсказать вам, что большинство из них следует отвергнуть. В первую половину месяца не вступайте ни в какие долгосрочные обязательства. Запомните, что госпожа Удача может продемонстрировать в это время весь спектр своих капризов. Впрочем, минимум активности, побольше наблюдайте, думайте, осмысливайте, выжидайте.

Вторая половина месяца будет удачной, вы сможете реализовать свои самые грандиозные планы. Повысится благосостояние. Контакты и духовные устремления Овнов получают поддержку партнеров и единомышленников, а также людей, от которых вы совсем не ожидали положительной реакции.

Не забывайте о семье, почаще гладьте детей по голове, они соскучились по вашей ласке. Не флиртуйте на стороне, особенно с сослуживцами. Одиноким представителям этого знака уготованы чувственные потрясения.

Пансовых обязательств, иначе весьма вероятны потери. Хотя планы расположены благоприятно, однако испытывать судьбу на данном этапе не стоит. Означенное свыше произойдет само собой в надлежащий срок: служащий получит повышение, предпринимателю оборот и накопление, политик окажется в центре общественного внимания. Благие подвижки в жизни и особенно в карьере грядут во второй половине декабря.

В последние два дня уходящего года, по всей видимости, родившиеся под этим знаком почувствуют себя настоящими баловнями фортуны. Вас окружают романтические вихри. Возникнут многочисленные любовные три- и многоугольники, сдерживать чувственные порывы станет чрезвычайно трудно. Но живущим в законном браке Тельцам все-таки необходимо помнить о надежном тыле - своем доме - и не пускаться во все тяжкие без особой на то возможности. Одинокие представители данного знака имеют все возможности в последнюю неделю года встретить будущего спутника жизни.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Вас ожидает в целом благоприятный период, однако первая декада потребует осторожности и предусмотрительности на работе и в бизнесе. До 10 декабря, вероятно, вы не раз обнаружите себя буквально в шаге от скрытой западни. Мобилизуйте свое мастерство следопыта, дабы не угодить в нее. Служащий рискует дать патрону повод для справедливого нарекания. Предпринимателя могут крепко "подставить" партнеры.

Во второй декаде возникнет иллюзия близкого и скорого успеха. Но не забывайте, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Изучите каждую запятую при заключении контракта - его условия могут оказаться кабальными. В конце декады, возможно, испугаетесь собственной агрессивности. После 20 декабря вновь обретете способность уверенно контролировать ситуацию. Крупный успех и материальная прибыль будут сопутствовать многим Близнецам.

Не исключено, что даме придется выбирать между работой и семьей. Чье-то сердце разобьется надвое между одинаково достойными претендентами или поклон-

ства достигнуть к концу года главного в наше беспокойное время - стабильности. Если вы до сих пор не добились осуществления своих карьерных амбиций, идите на приступ этой твердыни в декабре. По всей видимости, на ваше заявление, поданное в декабре, будет наложена положительная резолюция. В течение месяца вам гарантировано спокойствие ума и ровное приподнятое настроение.

Во второй половине месяца бизнесмена может подстерегать опасность в виде соблазна потратить кредит не по прямому назначению - в этом случае астролог предостерегает вас весьма нежелательное осложнение. Постарайтесь не вступать в конфликты с сослуживцами, особенно противоположного пола.

Супругам следует проявить бдительность на вечеринках и прочих людных собраниях - кто-то станет "коршумом кружить" вокруг вашей второй половины и может ввергнуть ее в искушение. Одинокая дама, видимо, прервет давние отношения с любовником, который гораздо младше. Если вам предлагают вступить в официальный брак, отложите принятие окончательного решения на первую декаду января.



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Душевное спокойствие и неспешное течение дел уготованы большинству Дев в декабре. При этом, возможно, вас посетит легкое чувство неудовлетворенности по поводу того, что в истекающем году вы могли бы добиться большего. Не принимайте этот фактор слишком близко к сердцу - начало будущего года откроет перед вами много благих возможностей.

Первую половину декабря проживите спокойно, не стройте долгосрочных планов и не вступайте в договорные обязательства, сулящие слишком быструю отдачу. Если есть возможность, отдохните несколько дней.

Во второй половине месяца намечается достаточно крутой поворот к лучшему в жизни родившихся под этим знаком, особенно в карьере политиков и общественных деятелей. Как представляется астрологу, им придется принимать весьма трудные решения. Впрочем, как и предпринимателям и людям творческих профессий. Однако их усилия окупятся сторицей.

Постарайтесь в это время уединиться, осмыслить свои дела, если есть возможность - отдохните несколько дней. Откажитесь от командировок и дальних поездок. Не вступайте в это время ни в какие договорные обязательства. Бойтесь простуды и травм.

Резкую перемену к лучшему вы почувствуете с середины месяца. Проблемы будут решаться как бы сами собой, поле деятельности расчистится для новых начинаний. Пусть служащего не огорчает несостоявшееся продвижение в должности - оно вас ждет в начале будущего года.

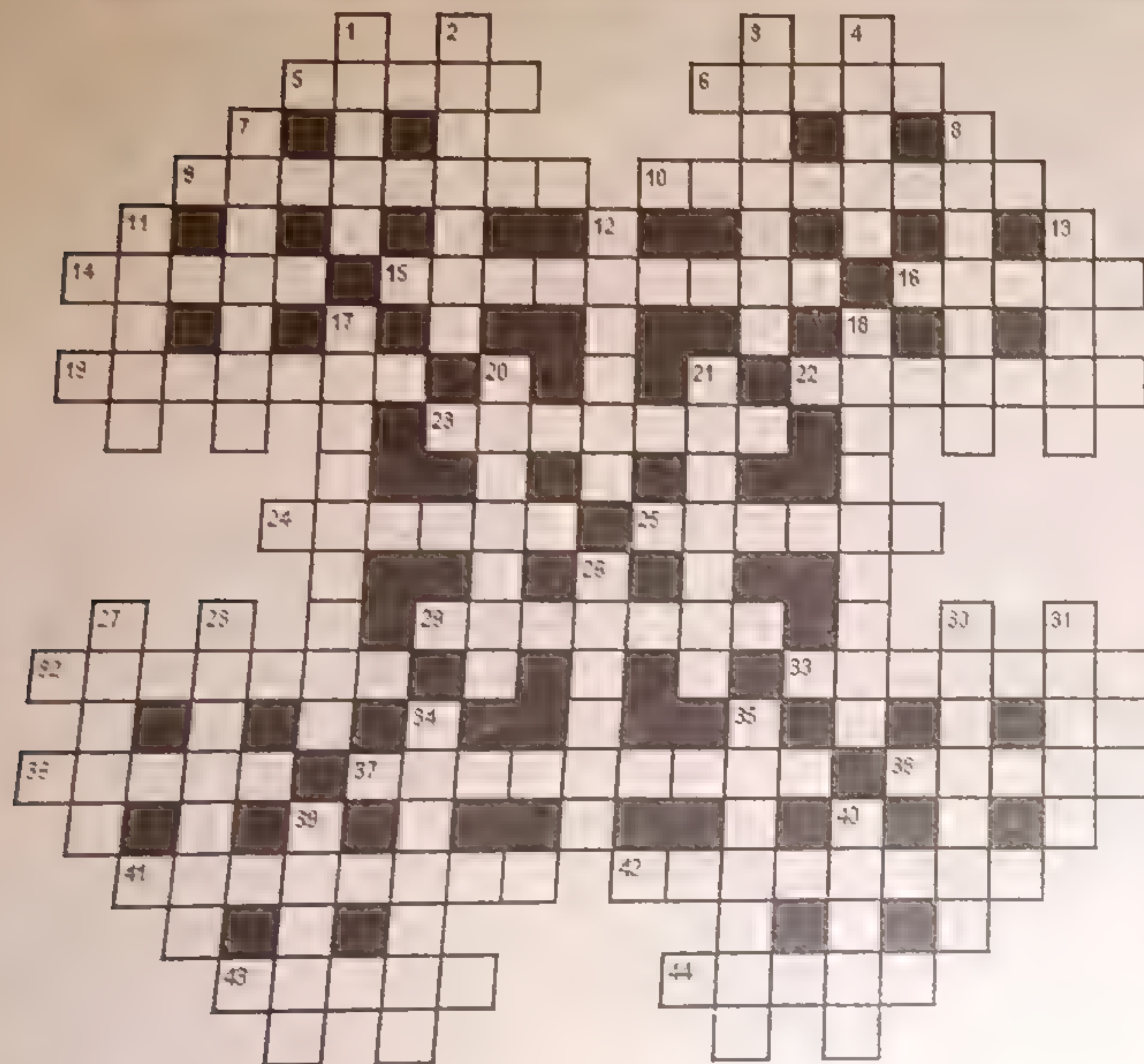
Праздничное настроение будут постоянно сопутствовать вам до конца декабря. Даже записные неудачники в делах сердечных станут счастливы в любви. Только не вступайте во флирт с сослуживцами, не обсуждайте с ними свои амурные дела. Они от зависти полопаются, а вам это совершенно ни к чему. Если рыцарь задумал подарок супруге или возлюбленной, это должна быть или очень дорогая, или очень нужная вещь.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Через рубеж не вполне благоприятной первой декады декабря вы уверенно шагнете к успешному завершению уходящего года. Особую осмительность следует проявить служащему среднего ранга, упущение на работе может обернуться против вас дисциплинарными мерами. Бизнесмен, по всей вероятности, ожидает слишком многого от завязанного в этот период делового контакта. Не исключено, что заключенную сделку придется расторгнуть. Контракт же, подписанный во второй декаде, заложит основу долгосрочному успеху. Купите несколько лотерейных билетов или рискните в иной игре случая - велика вероятность выигрыша. Если ваши текущие планы предусматривают командировку, лучше отложить ее до начала следующего года. Уделите побольше внимания детям - они соскучились по вашей ласке.

Единственный негативный фактор третьей декады - ваша склонность к пиршествам и обильным возлияниям. У супругов и любовников раздражительность и меланхолия первой половины декабря сменится к концу месяца добрым беззаботным настроением.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5 "... -да любовь" - пожелание молодоженам. 6. Модная демонстрация. 9. "Сердце гибнет". Певица, исполнившая эту песню в комедии "Бриллиантовая рука". 10. Ей, как считал Лопе де Вега, женщины обязаны половиной своей красоты. 14. Ожерелье с драгоценными украшениями. 15. Женщина, не позволяющая мужчине прикасаться к ней. 16. Картина Рембрандта, пострадавшая от рук маньяка. 17. После длительной реставрации свое достойное место заняла в театре. 19. Режиссер, в одиннадцати фильмах снял свою жену Л. Касаткину. По его собственному мнению, он один режиссер не снял свою жену в стольких лентах. 21. Имя актера, сыгравшего О. Генри. 22. С его помощью

Владелица крупнейшего во Франции дома, выпускающего шампанское.

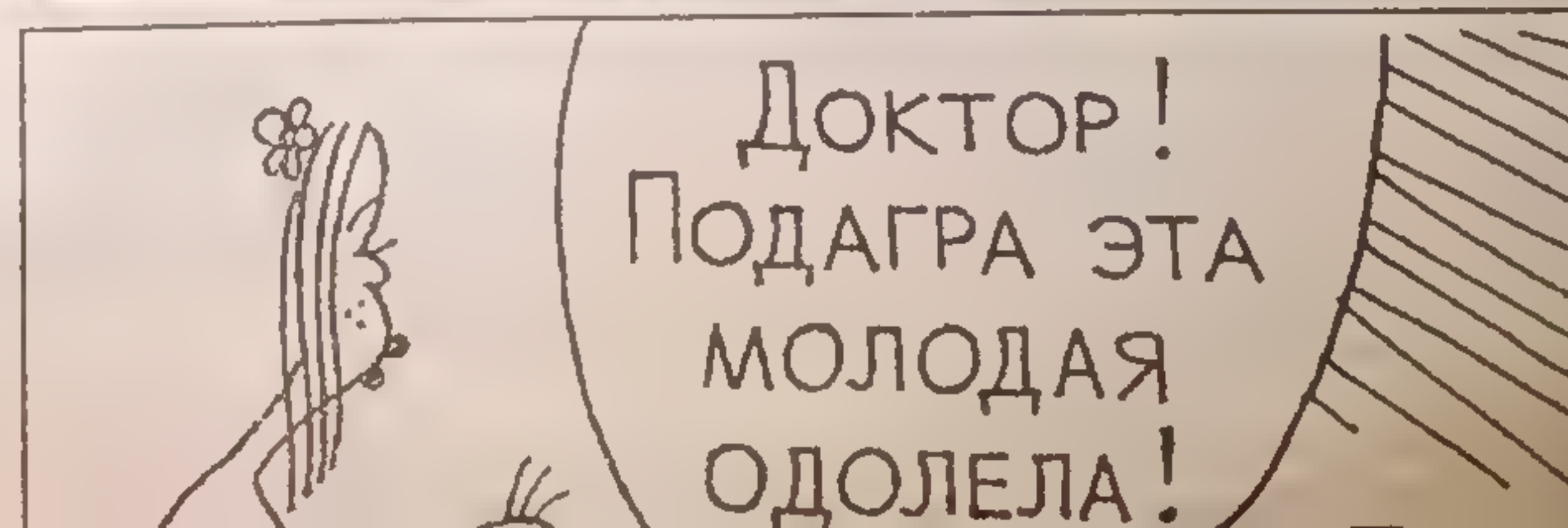
ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Рекламный фильм. 2. Ленинградский артист, игравший Холстомера в спектакле "История лошади". 3. Близкая девушка. 4. Стюардесса у Преснякова. 7. Сорокалетний холостяк Паша Голиков в фильме "Где находится нофелет?". Актер? 8. Супруг Нефертити, самой известной женщины Древнего Египта (после Клеопатры). 11. И цветок и стиральный порошок. 12. Ремонт одежды. 13. Дочь городничего Антона Сквозник-Дмухановского. 17. Один из предметов в школе, в которой обучался Гребешок, персонаж сказки Л. Кэрролла. Алиса в стране чудес. 18. Разновидность кружев. 20. Лошадь, которая "не снесет двоих" в рассказе О. Генри "Дороги, которые мы выкладываем". 23. Из кото-



КОНКУРС ДД

Рисунки Геннадия Живучко



ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛИ:

Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Контакт с редакцией
Вадим САЙДИН

в зале. 19. Режиссер, в одиннадцати фильмах снял свою жену Масаткину. По его собственному признанию, "ни один режиссер не снимал свою жену в стольких лентах". 22. Имя актера, сыгравшего Терминатора. 23. С его помощью удастся определить самую красивую девушку. 24. Обертка конфеты. 25. Самый поздний гриб. 29. Героиня романа Л. Толстого "Воскресение". 32. Темно-русская женщина. 33. Самый знаменитый литературный разведчик, даже ставший героем многих анекдотов. 36. Достижение, победа, триумф. 37. Город Ипполита Матвеевича Воробьянинова. 38. Город первых Олимпийских игр. 41. Цветок, который считался символом верности. 42. Причина столетнего сна принцессы в сказке "Спящая красавица" Ш-Перро. 43. Вино, о котором шекспировский Фальстаф говорил: "он согревает кровь и разгоняет ее по всему телу. Единственный вдохновитель мужества, родник всякой храбрости и отваги. Без него не бывает военного гения, который дремлет необнаруженный и пропадает зря, пока действие этого напитка не пробудит его к жизни". 44.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 10

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Щепка. 5. Цукат. 9. Хармс. 12. Новое. 13. Рембо. 14. Печка. 15. Родео. 16. Тулуп. 17. Искремас. 18. Корикова. 21. Иордан. 24. Джексон. 25. Кантри. 27. Бита. 28. Конка. 29. Содом. 30. Кинг. 33. Лангет. 35. Изумруд. 36. Рустам. 40. Наполеон. 42. Норильск. 44. Шавка. 46. Каравелла. 48. Выжлятник. 50. Учанск. 51. Калипсо. 53. Мичман. 56. Фердинанд. 58. Крыжовник. 60. Астра. 64. Одеало. 65. Король. 67. Бурлак. 70. Старина. 72. Иматра. 74. Сом. 75. Сон. 76. Чувяки. 77. Бок. 78. Дороги. 79. Ватто. 80. Авеню. 81. "Коняга". 82. Канада.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Щипчики. 2. Пучок. 3. Анафема. 4. Авраам. 5. Цент. 6. Коклюшки. 7. Трап. 8. Смычок. 9. Хортица. 10. Рядно. 11. Словаки. 19. Джакузи. 20. Колотун. 22. Ритон. 23. Накат. 25. Комар. 26. Твист. 27. Болен. 31. Гамак. 32. Смоква. 34. Глоба. 37. Салат. 38. Вобла. 39. Лонжа. 41. Аракчеев. 43. Свидание. 44. Шаланда. 45. Авоська. 47. Виски. 49. Ярило. 52. Ипат. 54. Капля. 55. Рыжов. 57. Дедал. 59. Вилка. 61. "Саламбо". 62. Редиска. 63. Кабачок. 66. Крапива. 68. Ревун. 69. Ксива. 70. Смута. 71. Асеев. 72. Аджик.

дочь городничего Антона Сквозник-Дмухановского. 17. Один из предметов в школе, в которой обучался Гребешок, персонаж сказки Л-Кэрролла "Алиса в стране чудес". 18. Разновидность кружев. 20. Лошадь, которая "не снесет двоих" в рассказе О.Генри "Дороги, которые мы выбираем". 21. Жгучий сорняк, из которого ранней весной можно сварить щи. 26. По численности населения 3-й город Великобритании. 27. "Лишь тот вниманья женщин стоит, Кто рад стоять за них горой". Заглавный герой драматической поэмы Гете. 28. Герой телефильма "Большая перемена" в исполнении М.Кононова. 30. Титул дворянки. 31. Римская богиня помогающая при родах. 34. "Бездарен не тот, кто не умеет писать повестей, а тот кто их пишет и не умеет скрыть этого", - думал этот персонаж чеховского рассказа "Ионыч". 35. Судовладелец, тщетно пытавшийся вызвать из тюрьмы Эдмона Дантеса, впоследствии вознагражденный им в романе А.Дюма "Граф Монте-Кристо". 39. Вид яичницы. 40. Остров, на котором Пенелопа много лет ждала Одиссея, после всех его странствий.

ЧЕРНАЯ ПЯТНИЦА

ЧЕРТОВА дюжина. Сколько ужасных, мистических историй связано с этим числом. Согласно опросу, проводившемуся Демоскопическим институтом в Алленсбахе (ФРГ), более 25 процентов немцев боятся 13-го числа каждого месяца, особенно если оно приходится на пятницу. А такое случается до трех раз в году.

Британские ученые отмечали, что в пятницу, которая к тому же приходится на 13-е число, риск попадания людей в больницу увеличивается более чем на половину, что объяснено ими отношением к "роковому дню", в котором они существенно больше нервничают.

Во Франции существует профессия 14-го гостя. Его специально нанимают в тех случаях, когда в компании оказывается 13 человек.

Во многих западных гостиницах отсутствует 13-й номер, а 14-й следует сразу за 12-м.

В салонах самолетов многих авиакомпаний отсутствует этот номер ряда.



Тут же возникла свара, во время которой погиб всеобщий любимец Бальдур и наступило "помрачение" богов. Еще раньше древнегреческий философ и поэт Гесиод, настоятельно не рекомендовал сеять пшеницу 13-го числа.

Ученые подсчитали сочетание 13-го числа и дней недели за 400 лет и установили, что эта дата 684 раза приходится на четверг и субботу, 685 раз - на понедельник и вторник, 687 раз - на среду и воскресенье и чаще всего именно на пятницу - 688 раз!

ЭКСТРА - ПРЕСС

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ ПРОФЕССОР

Все кожные болезни:
косметология, удаление папиллом, бородавок, хламидиоз, герпес, грибковые болезни ногтей, кожи.

Авторские методы лечения.
Выезд на дом.

Тел.: 417-97-50, 390-81-72
Лицензия № 9454/0913

рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка:
Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 16260

Наш индекс 32254
в Объединенном
каталоге
Государственного
комитета РФ
по связи и
информатизации.

Отпечатано
в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**Удар
ниже пояса**

Стр. **3**

**Как бросить
курить**

Стр. **4**

**Герпес
провоцирует
серьезные
болезни**

Стр. **5**

**Нашей кинке
домашний
доктор**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

12 (76)
1999 год



БИБЛИОТЕЧКА

«ДОМАШНЕГО

ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Рак можно победить

**Знания, ягоды, масла
против простатита**

Вашей киске
понравился
"Вискас"
Жаль киску



Стр. 6

Три ошибки
по дороге
в загс



Стр. 10

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ

Стр. 7

Рак можно победить

Листья, ягоды, пивное
против простатита

Король цитрусовых

Несколько способов
улучшить память

Целебный кочан

КОНКУРС ДД



БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

ОБНАРУЖЕН способ борьбы с побочными эффектами химиотерапии и облучения при лечении рака. Специалисты из университета Иллинойса вывели мышей, способных переносить разрушительное воздействие радиации и химиотерапии без ущерба для организма. Специалисты добились этого благодаря временному подавлению деятельности гена p53, который предотвращает распространение больных клеток по всему организму.

Когда организм подвергается серьезному стрессу, ген p53 "перевозбуждается", убивая даже здоровые клетки. В резуль-

тате химиотерапии дает различные побочные эффекты, вплоть до повреждения костного мозга. Ученые подавляли ген всего на несколько часов (при полном его удалении рак развивается в ста процентов случаев). Это позволило максимально уменьшить вредное воздействие химиотерапии на организм подопытного животного.

Израильская компания, финансировавшая исследование, планирует в следующем году начать испытания нового метода на человеке. Результаты исследования позволят впредь проводить химио- и лучевую терапию более интенсивно.

ПРОДЛИ СЕБЕ НЕМНОГО ЖИЗНИ

“ЕШЬТЕ киви в неограниченном количестве”, - такой совет дают соотечественникам французские кардиологи и диетологи. Согласно последним исследованиям Жана-Ива Бланше, в этой ягоде содержится в два раза больше витамина С, чем в апельсинах, а наличие калия играет роль превосходного регулятора сердечной деятельности. Киви значительно повышает мужскую потенцию и благотворно

влияет на будущее потомство.

Еще одним другом и союзником сердца французские врачи называют чеснок: он способствует снижению содержания холестерина в крови.

Медики снова подтвердили, что умеренное употребление красного вина - 2 - 3 стакана ежедневно - защищает сердце от многих неприятностей. Французы, выпивающие в среднем 117 литров слабокрепленого напитка ежегодно,

меньше всех страдают от перебоев в "моторе".

В некоторых случаях истинной панацее может быть другой напиток. Как свидетельствуют разработки доктора Бриволе-Арагон, сотрудника Национального института сельскохозяйственных исследований, кислое молоко замедляет процесс старения организма, препятствует ослаблению умственных способностей и снижает риск возникновения катаракты.

ЗАКОЛДОВАННЫЙ КРУГ

Ничто не способен вирус гриппа считать английские ученые, но на что именно - они знают.

Избавиться от вирусов не- Они повсюду: на двер-

ученые "поставили" по стойке смирно, составили шеренгу длиной миллиметр.

Вирусы всегда наступают в разном "обличье", и иммунной системе, как правило, не удается рас-



НЕ БОЙСЯ, МАМА

ЧЕМ сильнее стресс у женщины и чем ближе он к моменту зачатия, тем реже рождаются мальчики. Такой вывод сделали сотрудники Института Джона Кеннеди и датского Эпидемиологического научного центра. В ходе 12-летних исследований они фиксировали стрессовые ситуации у женщин: сердечные приступы, онкологические заболевания, смерть родственников.

По данным, опубликованным в British Medical Journal, обычно мальчиков рождается более 51 процента. Однако в случае с тремя тысячами

СУЕТЛИВАЯ ДИЕТА

СТОИТ ли ограничивать себя в еде? Нужны ли для похудения диеты? Такими вопросами задалась группа ученых-медиков клиники Маио в США. Под руководством профессора Майкла Дженсена ими проведено исследование, результаты которого опубликованы в журнале Science.

На 16 добровольцах в течение трех месяцев был проведен эксперимент, в котором они получали дополнительное энергетическое питание, а их поведение находилось под пристальным вниманием исследователей. В конце опыта часть пациентов поправилась на 15-20 фунтов, другие же не набрали и 2-3. Эта разница была объяснена медиками "фактором суетливости": отсутствие существенного прироста веса свойственно людям, имевшим беспокойный характер.

Исследования показали: различия в количестве движения между толстеющими и сохраняющими свой вес, или даже худеющими, определяются не столько такими серьезными действиями, как прогулки, физические упражнения, подъем по лестнице и другими, сколько мелкой, постоянной суетой.

"Люди, которые более активны и подвижны в повседневной жизни, сжигают больше калорий, их активность может состоять из суеты, вставания, частого потягивания и смены позы, что способствует хорошему состоянию духа, - констатирует доктор Майкл Дженсен. - Движение каждого мускула сжигает калории, и большая часть энергии расходуется, а не превращается в жиры".

Так что, - суетитесь, и вы не наберете лишний вес!

РЕЦЕПТЫ ОТ ШИМПАНЗЕ

ЧУДОДЕЙСТВЕННУЮ силу трав познали не только колдуны или шаманы, но и обычные шимпанзе. Как заметили французские ученые, если человекообразную обезьяну мучают сильные боли в желудке, она выпивает лекарство против недуга. Обычно помогает приматам неберро-

ЗАКОЛДОВАННЫЙ КРУГ

НА все способен вирус гриппа, считают английские ученые, но на что именно - они пока не знают.

Предохраниться от вирусов невозможно. Они повсюду: на дверной ручке, на унитазе, на столе, подошвах, обложках книг и в продуктах. 10 тысяч вирусов, которых



ученые "поставили" по стойке смирно, составили шеренгу длиной миллиметр.

Вирусы всегда наступают в разном "обличье", и иммунной системе, как правило, не удается распознать врага. Большинство вирусов можно обнаружить только после того, как они уже проникли в "глубокие тылы" организма и добились поставленной цели - уничтожили часть клеток.

Наука, разрабатывая все новые и новые средства борьбы с вирусами, не может гарантировать, что в некоторых случаях вместе с вирусом не убьет и клетку, в которой он разместился. Пока еще окончательно не доказано, однако есть все основания предполагать: вирусное происхождение имеют некоторые разновидности злокачественных опухолей, болезнь Альцгеймера и склероз мультиплекса.

Лекарств против большинства вирусов пока еще не существует. Победить их может лишь иммунная система организма, в то время как именно ее и делает беспомощной большая часть вирусов. То есть человек и здесь находится в заколдованном круге.

вод сделали сотрудники Института Джона Кеннеди и датского Эпидемиологического центра. В ходе 12-летних исследований они фиксировали

По данным, опубликованным в British Medical Journal, обычно мальчиков рождается 60-51 процента. Однако в случае с тремя тысячами

ет статистически доказанную разницу. Ученые же пока затрудняются дать научное обоснование полученных результа-

шимпанзе. Как заметили французские ученые, если человеку обезьяну мучают сильные боли в желудке, она упорно ищет природное лекарство против недуга. Обычно помогает приматам невероятно горькое растение, которое - из-за его отвратительного вкуса - обходят стороной все животные. Листья, которые больная шимпанзе горстями набивает в рот, содержат молекулы, регулирующие выделение желудочной кислоты.

Обезьяны инстинктивно знают - или они научились тому от родителей? - какое растение и от какого недуга следует принимать. При кишечном отравлении они целый день жуют растение с твердыми листьями, которое активизирует деятельность кишечника. В результате происходит сильное расстройство желудка и из организма выходят вещества, вызвавшие отравление.

Знают обезьяны и средство против похмельного синдрома. Ведь, съев гнилой фрукт, они по-настоящему пьянеют. Тогда гуляки принимают грызть вещество, которое препятствует образованию желудочной кислоты, - и вскоре выздоравливают, стало быть, трезвеют.

Полоса подготовлена по материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"

КАПЛЯ РЕКИ БЕРЕЖЕТ

КРАСОТА требует не только жертв, но и денег. Однако расходы на дорогостоящие косметические средства можно уменьшить. Вот несколько полезных рекомендаций, приведенных немецким "Журналом для женщин".

Если у вас выпадают волосы, попробуйте народное средство. Мелко нарежьте большую головку лука и залейте 10-процентным спиртом. Перелейте в плотно закрывающуюся бутылку и поставьте на месяц. По истечении этого срока по вечерам втирайте жидкость в кожу головы. Благодаря этому вам не придется тратить деньги на дорогие бальзамы для волос.

Сухую, морщинистую кожу на шее намажьте тонким слоем оливкового масла - и вы достигните того же эффекта, будто воспользовались дорогостоящим кремом.

Маску для питания кожи лица также

можно сделать самой. Смешайте один желток, чайную ложку растительного масла и пять капель лимонного сока. Нанесите на шесть минут на лицо, а потом смойте теплой водой. Для освежения кожи лица можно также использовать и косметическое средство из йогурта с медом. Смешайте чайную ложку йогурта и такое же количество жидкого меда, нанесите на чистую кожу и оставьте на 10 минут. После этого умойтесь теплой водой.

Можно также сэкономить и на добавках в воду для ванны. Смешайте сок одного лимона с 10 граммами оливкового масла, перелейте в бутылку и дайте неделю постоять. А потом по пять капель добавляйте в воду для ванны.

Старым, проверенным средством против мучительной головной боли является чашка горячего - не растворимого! - кофе с соком половины лимона.

ПОШЛИ БЫ ВЫ В БАНЮ...

НО ходить в баню тоже надо уметь. По мнению российских медиков, поклонникам попариться следует соблюдать следующие рекомендации.

Не заходите в парную на голодный желудок! Лучше заранее хотя бы немного перекусить. Но после обильного приема пищи рекомендуется сначала немного прогуляться.

Если вы чувствуете, что в парилке ваше тело достаточно разогрелось, полностью ложитесь на лавку. За три минуты до выхода из парной примите сидячее положение. Это позволит вам избежать

возможного головокружения после резкого вставания с лавки.

После парилки отдохните в течение 20 минут, стараясь, по возможности, охладить тело и подышать свежим воздухом.

После бани человек потребляет большое количество жидкости, особенно организм нуждается в минеральной воде.

Если вы чувствуете себя не очень хорошо (высокое или низкое давление, озноб, повышенная температура, открытые раны на теле), постарайтесь избежать похода в баню до полного выздоровления.

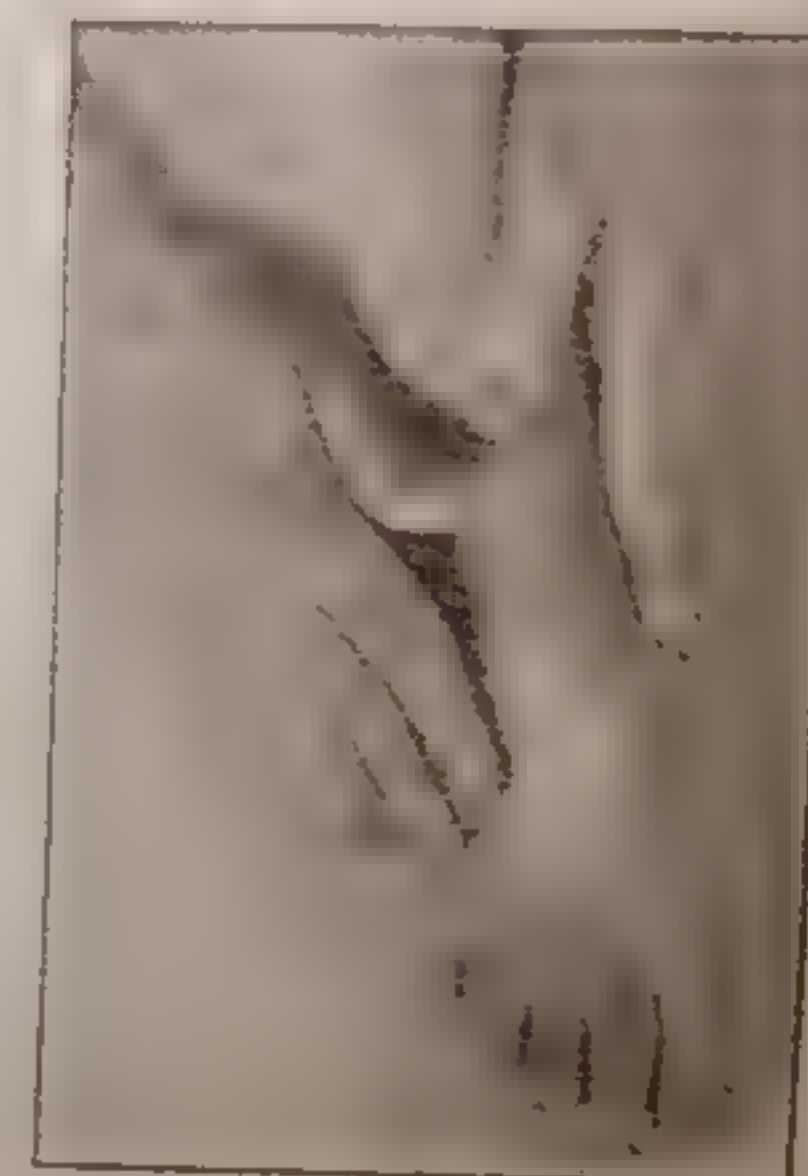
"ЛЮБИМАЯ" МОЗОЛЬ

НЕ давите мне на большую мозоль! Это выражение, как известно, имеет как прямой, так и переносный смысл. Вот о прямом и поговорим...

Для лечения мозолей, советуют добрые эскулапы из Тульской области, луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закрывать горлышко банки компрессной бумагой и завязать. Оставить на две недели при комнатной температуре

Через две недели извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить. Положить слой шелухи в 2-3 миллиметра на мозоль. Окружающую кожу смазать вазелином или другим жиром. Завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру следует повторить.

И еще способ. Распарив ногу перед сном, привязать к мозоли корку лимона с мякотью. В течение 2-3



дней процедуру повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

УДАР НИЖЕ ПОЯСА

О раке предстательной железы написано и сказано достаточно много, но существует еще один сугубо «мужской» вид рака, о котором абсолютному большинству почти ничего не известно. Это рак тестикул (яичек). Встречается он отнюдь не редко и обычно поражает мужчин молодого возраста, в отличие от рака простаты.

Насколько часто встречается рак тестикул?

Эта форма рака распространена достаточно широко среди мужчин 15 - 49 лет.

Число случаев заболевания в возрастной группе 25 - 29 лет утроилось по сравнению с 1911 годом.

Каждый год в Великобритании регистрируется 1400 заболевших раком тестикул.

В среднем риск развития рака яичек у мужчины равен 1:400.

Чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем лучше прогноз.

Кто находится в группе риска?

Поскольку причина развития заболевания пока неизвестна, трудно строить прогнозы. Однако уже сейчас заметны определенные расовые и географические различия. Например, в Дании этот вид рака встречается в четыре раза чаще, чем в Финляндии, которая расположена по соседству. Граждане США кавказского происхождения болеют втрое чаще, чем афроамериканцы. Это означает, что расовый фактор и влияние окружающей среды играют определенную роль, но механизмы пока не изучены. Однако известно, что у мужчин, у которых одно из яичек не опустилось в мошонку, риск развития заболевания увеличивается примерно в десять раз. Поэтому рекомендуется проводить соответствующую операцию у мальчиков до достижения ими десятилетнего возраста. Если один из братьев заболевает раком яичек, риск развития опухоли у остальных также увеличивается десятикратно.

Симптомы заболевания

Признаками рака яичек можно считать:

- наличие уплотнения или затвердения в одной из желез;
- увеличение или уменьшение в размерах яичка;
- ощущение боли или дискомфорта в одном из яичек;
- скопление жидкости в мошонке.

Не всегда легко определить, расположено ли обнаруженное затвердение в мошонке или позади нее, поэтому обратитесь к врачу. Если в железе внезапно чувствуется боль и она искривлена, требуется немедленное медицинское вмешательство.

Если опухоль распространилась, могут ощущаться следующие симптомы:

- тупая боль в нижней части живота или в паху;
- боль в спине;
- одышка;
- ощущение отека и дискомфорта в ноге.

Как правило, опухоль развивается в одной из двух тестикул.

Как поставить диагноз?

Пациенту необходимо сделать рентген легких, чтобы исключить распространение рака на эти жизненно важные органы, затем берется анализ крови на обнаружение маркеров опухоли - особых веществ, продуцируемых пораженными тестикулами. Затем может быть проведено сканирование, но его можно отложить и на период после операции.

Что происходит затем?

На это уйдет неделя, и станет ясен тип опухоли. 40% опухолей на яичках составляют семиномы, которые растут медленно и не имеют тенденции к распространению. Однако остальные 60% относятся к тератомам, которые более агрессивны и легче распространяются. В любом случае прогноз довольно хороший, 95% пациентов излечиваются, если опухоль обнаружена на ранней стадии.

Семиномы, диагностированные очень рано, некоторое время могут оставаться просто под наблюдением врача, но в 80% случаев способна помочь только операция. Обычно пациенты получают курс радиотерапии лимфатических узлов вокруг аорты. В большинстве случаев он переносится удовлетворительно, но может привести к потере волос, общей слабости и повышенной утомляемости.

Тератомы при условии очень ранней диагностики также могут находиться под наблюдением врача, однако в 80% случаев необходимо хирургическое вмешательство. При более развитых формах опухоли курс 3 - 5-дневной химиотерапии, который затем повторяется с интервалом в три недели, приносит выздоровление в 98% случаев. Более обширные опухоли требуют нескольких курсов химиотерапии.

Спустя три месяца пациенты вновь проходят подробные обследования. Если через пять - десять лет ничего не обнаруживается, это считается излечением. Те больные, у которых повторные обследования показывают что-нибудь подозрительное, проходят дополнительные операции и курсы лечения.

Последствия лечения

Нормальная способность к оплодотворению восстанавливается, однако пациентам не рекомендуют зачатие ребенка в течение года после лечения, пока не нормализовался полностью состав спермы. Теоретически существует риск развития нетестикулярных опухолей в тех областях, которые подвергались радио- и химиотерапии, и несколько увеличивается риск возникновения лейкемии. Однако польза от лечения значительно перевешивает побочные действия.

Оставшееся яичко продуцирует необходимую сперму и гормоны. Однако риск развития рака на этой железе несколько увеличен (1:20 или 1:50, если пациент прошел химиотерапию).

Многим пациентам, перенесшим операцию по удалению яичка, имплантируется силиконовый протез.

Более молодых в первую очередь беспокоит собственный имидж и возможность создать семью и оставить потомство. Тех, кто постарше, - работа и медицинская страховка. Все они живут под страхом, что рак вернется. Но чаще страх значительно превышает истинный риск.



ТЕХНИКА САМООСМОТРА

● Необходимо осматривать и ощупывать тестикулы один раз в месяц, желательно во время теплой ванны или душа, когда тело расслаблено. Поддержите мошонку ладонью и обратите внимание на размер и вес яичек.

● Нередко одно из яичек немного больше или расположено ниже другого, но любое увеличение размеров или веса может оказаться грозным признаком.

● Осмотрите каждое яичко в отдельности. При помощи обеих рук медленно перекачивайте железу между большим и остальными пальцами. В норме поверхность тестикул ровная.

● Проверьте, не обнаруживается ли каких-нибудь уплотнений, разбуханий, затвердений. Сравните одну железу с другой, чтобы вовремя заметить любые изменения.

● Если вы нащупаете нечто крупное, неправильной формы, располагающееся вдоль верхней или задней части яичка, не впадите в панику! Это эпидидимис, он служит для хранения и транспортировки спермы.

В случае если что-то покажется вам странным или необычным, лучше лишний раз показаться врачу.

Подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ
«АиФ. Здоровье»

Симптомы заболевания

Симптомы заболевания

- наличие уплотнения или затвердения в одной из желез;
- увеличение или уменьшение в размерах яичка;
- ощущение боли или дискомфорта в одном из яичек;
- скопление жидкости в мошонке.

Семиномы, диагностированные очень рано, некоторое время могут оставаться просто под наблюдением врача, но в 80% случаев способна помочь только операция. Обычно пациенты получают курс радиотерапии лимфатических узлов вокруг аорты. В большинстве случаев он переносится удовлетворительно, но может привести к потере волос, общей слабости и повышенной утомляемости.

Многим пациентам, перенесшим операцию по удалению яичка, имплантируется силиконовых протез. Более молодых в первую очередь беспокоит собственный имидж и возможность создать семью и оставить потомство. Тех, кто постарше, - работа и медицинская страховка. Все они живут под страхом, что рак вернется. Но чаще страх значительно превышает истинный риск.

- Осмотрите каждое яичко в отдельности. При помощи рук медленно перекачивайте железу между большим и остальными пальцами. В норме поверхность тестикул ровная.
- Проверьте, не обнаруживается ли каких-нибудь уплотнений, разбуханий, затвердений. Сравните одну железу с другой, чтобы вовремя заметить любые изменения.
- Если вы нащупаете нечто крупное, неправильной формы, располагающееся вдоль верхней или задней части яичка, не впадайте в панику! Это эпидидимис, он служит для хранения и транспортировки спермы.

В случае если что-то покажется вам странным или необычным, лучше лишний раз показаться врачу.

Подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ
"АиФ. Здоровье"

РАК: АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ

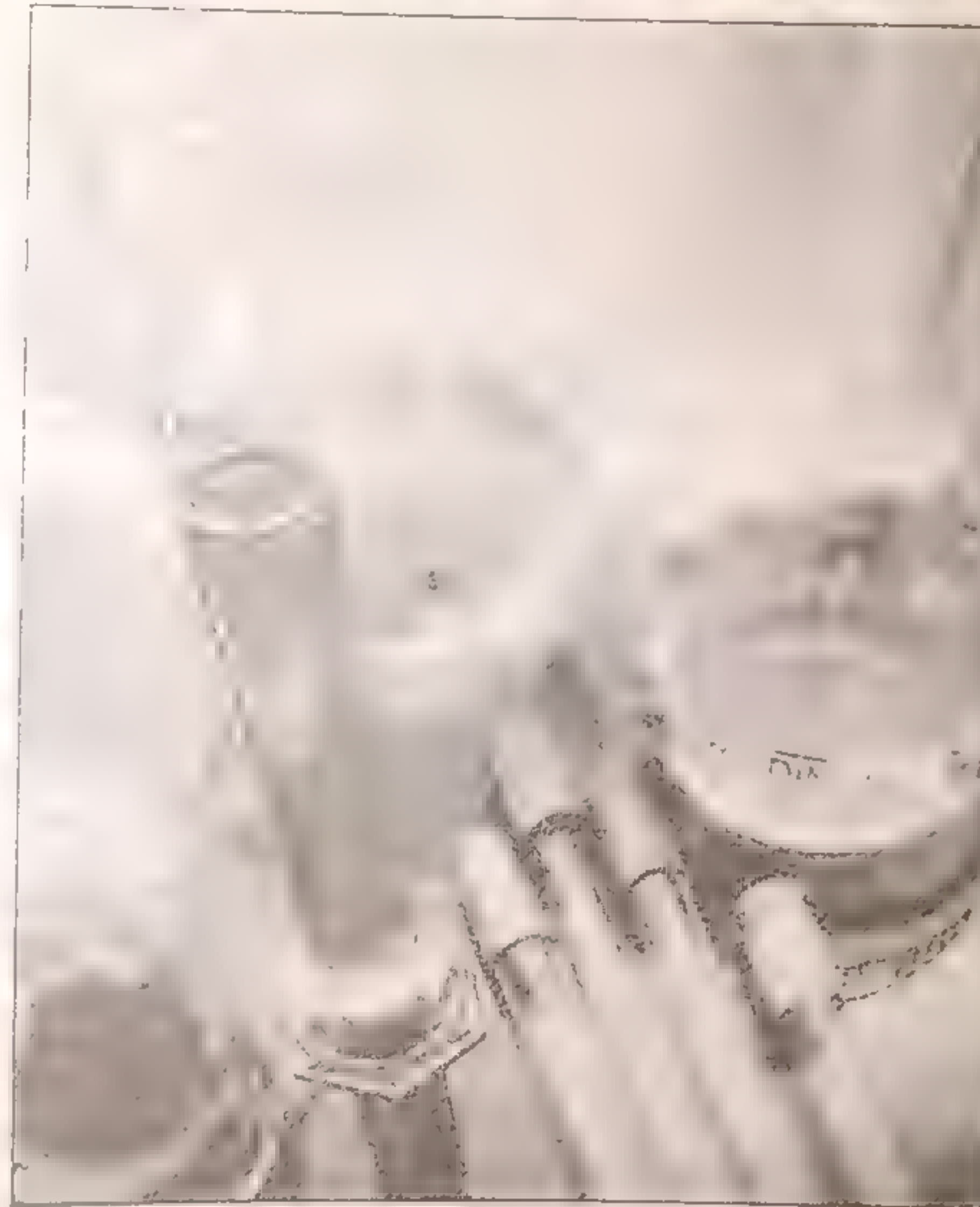
Лечение большими дозами витаминов было широко исследовано в госпитале Валь в Шотландии под наблюдением доктора Камерон. Эксперименты показали, что пациенты с терминальными стадиями рака, получающие большие ежедневные дозы витамина С наряду с их регулярным лечением, прожили дольше, чем пациенты, не получавшие. Кроме того, они имели менее выраженную болевую симптоматику, а в целом качество их жизни улучшилось.

Доктор Хоффи из Канады позже расширил схему лечения "Паулин-Камерон" и добавил в нее большие количества витамина Е, витамина В₃, других витаминов группы В, бета-каротина и некоторых минеральных веществ. Те онкологические больные, которые следовали этому режиму, жили в среднем приблизительно в 16 раз дольше, чем те, кто этого не делал.

Будут альтернативные методики - метаболическая и "травяная" терапии - направлены к очищению организма, стимуляции иммунной системы и помощи организму в избавлении от рака и токсичных побочных эффектов опухоли.

Программа Герсона особенно эффективна при меланоме, лимфоме, раковых поражениях печени, поджелудочной железы и кишечника.

"Хоксей-терапия" была разработана американским целителем-самоучкой Гарри Хоксеем. Наилучшие результаты были достигнуты при лимфоме, меланоме и раке кожи, однако так же успешно лечились пациенты с раком груди, шейки матки, простаты, кишечника и легких. Хоксей-терапия предусматривает полное исключение из рациона свинины, уксуса, помидоров, газированных напитков, алкоголя, изделий из белой муки и рафинированного сахара. Также даются различные



Иммунная терапия используется как в обычной, так и в альтернативной схемах лечения. Ливингстонский медицинский центр в Сан-Диего проводит лечение онкологических больных различными индивидуально подобранными вакцинами, гамма-глобулином и вегетарианской диетой с ви-

Другие альтернативные методики основаны на использовании определенных смесей, типа смеси канадского травника Эссиака, которая используется с очевидным успехом с 1922 года. Было также обнаружено, что **препараты из хрящей акул** особенно эффективны при раке мозга и простаты, печени и метастазах рака груди, что связано с нарушением кровоснабжения опухоли.

Есть много высокоэффективных альтернативных методик терапии рака и в Европе. Недавно доктор медицины Джоанна Будвиг разработала **комбинацию серосодержащего белка и незаменимых жирных кислот** для терапии большого количества типов рака. Доктор Ханс Ньепер из Ганновера (Германия) использует вегетарианскую диету и различные комбинации витаминов, минеральных веществ и специальных вакцин. Он сочетает **длительное голодание** (с применением соков) и полностью безбелковую диету, чтобы привести значительное количество видов опухолей в контролируемое состояние.

Агентство "Пресс-Здрав", по материалам зарубежной печати

еще достаточно молод, еще
еще бросить курить позднее".
Мой дедушка курил, как паровоз, а дожил до преклонных лет".
"Я бросила курить, но за два
месяца поправилась на шесть килограммов. Так что лучше курить, чем толстеть".
"Без сигареты я не могу сосредоточиться во время работы".
"Все мои друзья курят, и я буду иметь идиотский вид, если не стану поступать так же".
После первых сигарет курение чаще всего входит в привычку. В течение некоторого (различного для каждого) времени курильщик удовлетворен: он выбрал свои сигареты и не задумывается о своей привычке к табаку. Затем наступает период не удовлетворенности. Курильщик продолжает курить, но начинает сомневаться. Желание покончить с никотиновой зависимостью мало-помалу нарастает вплоть до момента, когда он всерьез подумывает о том, что-

- 3) Выдыхаете ли вы дым:
Никогда 0
Иногда 1
Всегда 2
- 4) Курите ли вы утром больше, чем после полудня?
Да 1
Нет 0
- 5) Когда вы выкуриваете вашу первую сигарету?
В течение получаса 1
после подъема 1
Позднее 0
- 6) Какая сигарета для вас более необходима?
Первая 1
Другая 0
- 7) Курите ли вы во время болезни, даже если вам приходится соблюдать постельный режим?
Да 1
Нет 0
- 8) Трудно ли вам воздерживаться от курения в тех местах, где это запрещено (в кино, метро, в зале ожидания)?
Да 1
Нет 0
- Сумма баллов, полученных

при каждом ответе, указывает степень никотиновой зависимости.

От 0 до 4 баллов: зависимость отсутствует или очень мала.

5 - 6 баллов: зависимость средняя.

7 - 8 баллов: зависимость сильная.

9 баллов и больше: зависимость очень сильная.

Набрав до 4 баллов, вы можете считать себя независимым или малозависимым от никотина. При желании вы можете бросить курить без особых усилий. Тем не менее небольшая помощь облегчит задачу.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Гомеопатия, акупунктура и иглоукалывание ушной раковины. Эти методы воздействуют главным образом на нервную систему и уменьшают желание курить.

Групповая терапия. Желющие бросить курить объединяются в группы. Они вместе анализируют свою мотивацию и получают советы.

"Важно также, - объясняет Анн Борнь, - чтобы был рядом человек, с которым можно поговорить по душам, обсудить свои проблемы, свои разочарования или, напротив, радости..."

щим врачом. Марки более практичны - наклеиваются на 24 часа на кожу. Содержат никотин в различной дозировке и применяются в зависимости от обстоятельств. Однако для курильщиков с сильной никотиновой зависимостью эти средства неэффективны. В таких случаях просто необходимо медицинское наблюдение, которое полезно также для поднятия тонуса, преодоления возможной депрессии, зачастую возникающей после отказа от курения, и конечно, во избежание резкого увеличения массы тела! Следует помнить, что курильщик никогда не станет некурящим - всю последующую жизнь он будет экс-курильщиком. Возможны возвраты к курению, но не надо это драматизировать. Специалисты по табакологии знают, что каждая попытка бросить курить - это очередная ступень на пути к успеху.

По материалам журнала "Sante"

КАКОЕ КУРЕВО ВРЕДНЕЕ

Сигареты не щадят даже тех, кто служит им на рекламном фронте. Уэйн Макларен - "Ковбой Marlboro" из видеоклипа - не так давно умер от рака легких в возрасте 52 лет. Демоны табака - никотин и смола. Никотин творит свое черное дело независимо от того, курят ли табак, жуют или нюхают. Смола образуется в процессе горения табачного листа.

По данным НИИ канцерогенеза Онкологического научного центра РАМН, самые опасные - традиционные российские папиросы, а также сигареты без фильтра. Из них смолы прямиком попадают в легкие. К тому же, папироса без тяги затухает. И если сигарета выкуривается не полностью из-за пауз, то курение папиросы - "безотходный" процесс. Табачные палочки с фильтром несколько безобиднее. Безопаснее всего курить сигары. Никотина и смол в них не меньше, но сам способ курения другой - ими не затягиваются, дым попадает только в рот.

Человек разнообразит способы самоубийства. Он выращивает три разновидности табака: восточный (мелколистный), "вирджиния" и "берлей". Каждый вид смертоносного растения насчитывает несколько десятков сортов. Но из табака какого-то одного сорта сигареты не делают. Табаки смешивают. На профессиональном жаргоне это называется "мешка". Самые дешевые и плохие из восточных табаков произрастают в Турции, Греции, Болгарии, Молдавии, Киргизии, Узбеки-

стане. "Замес по-восточному" практикуют в России, в Восточной Европе и в Азии. На пачках здесь пишут: "ORIENTAL BLEND" или "TURKISH BLEND". Русские и азиатские сигареты самые крепкие. В них очень много смол и никотина. Смесь из разных сортов виргинского табака называют "VIRGINIA BLEND". Ею набивают сигареты в Великобритании. Виргинские табаки полегче восточных и яду в них меньше. Американцы смешали табак трех видов - восточный, виргинский и берлей, густо заправили ароматизаторами, вкусовыми добавками и назвали ассорти - "AMERICAN BLEND". Замешанные по-американски - самые легкие.

Многое зависит от возраста сигарет. у традиционного восточного табака: "ORIENTAL BLEND" срок хранения - год. Американские или английские сигареты из-за своей ароматизированности портятся быстрее - за полгода. Вкусовые добавки разлагаются, а продукты этого разложения не менее ядовитые, чем никотин. Сигаретой второй свежести курильщик травится гораздо быстрее.

рее. Отличить лежалые сигареты от "свежих" не так-то просто: дату выпуска не указывают ни на пачке, ни на блоке. Отыскать ее можно лишь в сертификате, которые выдается на партию сигарет, или на коробке, в которую уложены блоки.

На каждой упаковке сигарет западные табачные компании всегда печатают сведения о количестве канцерогенов - смолы и никотина. Чтобы покупатель мог сам о себе позаботиться и выбрать наименее вредное курево. Но это касается только сигарет для внутреннего пользования. На пачках, которые отправляются в Россию, производители чаще всего ничего подобного не пишут. Насколько щедро сигарета снабжает организм отравой, зависит от ее размера, от плотности набивки и толщины бумаги. В крепкой сигарете "FULL flavor" содержится до 16 мг смол. В легких ((lights) - до 11 мг. В суперлегких (super lights) или (ultimate light) - не больше 7 мг. Кроме того, опасность сигареты напрямую зависит от степени вентиляции. Чем плотнее набивка, тем хуже вентиляция, тем больше смолы получает курильщик. Поэтому от короткой сигареты вреда больше, чем от длинной. Самое щадящее курево - с маркировкой "slim".

По материалам "Мещерская сторона" "Вестника онкологии" НИИ канцерогенеза Онкологического центра Российской академии медицинских наук

НАКОНЕЦ СВОБОДЕН!

Два курильщика из трех мечтают бросить курить. Некоторым это удается. А почему не вам? По просьбе наших читателей продолжаем тему, начатую в предыдущих номерах "ДД"

ВСЕ знают: табак вреден для здоровья. Даже опасен. Но большинство курильщиков пренебрегают риском ради удовольствия. И напрасно!

Приведем цифры: во Франции, например, от болезней, спровоцированных курением, умирает 60 000 человек в год. А вот еще некоторые факты. Постоянно растет число заболеваний раком легких, особенно у женщин. Поражение раком других органов - пищевода, мочевого пузыря, гортани - непосредственно связано с употреблением сигарет. А также 25% смертельных исходов при сердечно-сосудистых заболеваниях и 80% тяжелых респираторных заболеваний.

У женщин табак усиливает старение кожи и приближает наступление менопаузы, а при беременности оказывает токсическое действие на плод, поэтому ребенок может родиться маленьким.

У мужчин курение приведет со временем к трудностям с эрекцией.

Все это и многое другое связано с токсическими веществами, содержащимися в табаке. Например, оксид углерода соединяется с гемоглобином, препятствуя переносу кислорода в крови. Раздражающие компоненты табака мало-помалу парализуют действие ресничного покрова бронхов, способствуя проникновению в организм вдыхаемых частиц пыли и, как следствие, заболеванию хроническим бронхитом. Различные смолы, образующиеся при сгорании сигареты, весьма канцерогенны. Никотин оказывает на мозг стимулирующее и антидепрессивное действие, но, вместе с тем, он увеличивает нагрузку на сердце, повышает артериальное давление, усиливает отделение слюны, увеличивает выделение желудочного и кишечного соков, усиливает перистальтику кишечника.

Курильщики всегда находят отговорки:

"Я еще достаточно молод, еще успею бросить курить позднее".

"Мой дедушка курил, как паровоз, и дожил до преклонных лет".

"Я бросила курить, но за два дня снова принялась на шесть ки-"

Так что лучше курить,

бы бросить курить. "Когда кто-либо говорит мне, что ему в самом деле надоело курить, я понимаю, что у этого человека хорошие шансы преуспеть в своих намерениях: он завершил некий цикл своей жизни в качестве курильщика и имеет твердое желание найти новое занятие," комментирует врач-нарколог Анн Борнь. - Но между желанием бросить и переходом к активным действиям - "дистанция огромного размера".

Персональная мотивация - залог успеха. Но не следует самообольщаться. Отказаться от табака обычно очень тяжело. Все определяется степенью зависимости. Людям мало зависимым, мало курящим, это удастся довольно легко. Но для настоящих курильщиков, привыкших к никотину, зачастую оказывается необходима медицинская помощь.

Прежде чем выбирать требующийся именно вам метод лечения, определите уровень вашей зависимости, ответив на следующие вопросы:

1) Сколько сигарет вы выкуриваете?

Меньше

От 15 до 25

Больше 25

Более 1,5 мг

3) Вдыхаете ли вы дым?

Никогда 0

Иногда 1

Всегда 2

4) Курите ли вы утром больше, чем после полудня?

Да 1

Нет 0

5) Когда вы выкуриваете вашу первую сигарету?

В течение получаса



при каждом ответе, указывает

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Средства отвлечения. Для некоторых удовольствие от курения связано в основном с жестикуляцией: барабанить по пачке сигарет, поигрывать зажигалкой, подносить сигарету ко рту. Надо заменить их другими предметами, которые можно вертеть в руках (авторучка, четки и т.д.).

Не являются выходом сигареты без табака - в них нет никотина, но они обогащены смолами и, следовательно, канцерогенны. Лучше посасывать лакричные пастилки.

Если вы набрали по тесту больше 4 баллов, значит, у вас есть никотиновая зависимость. Вы можете бросить курить самостоятельно, но на свой страх и риск. Острая погрешность в курении, связанная с вашей никотиновой зависимостью, чревата неприятными ощущениями не только для вас, бросившего курить, но и для ваших близких. Вы рискуете стать раздражительным, нервным и подавленным.

"Жестоко лишать себя помощи, которую могут предложить врачи", - комментирует доктор Анн Борнь. В частности, уже несколько лет специалистами широко внедряются в терапевтическую практику заменители сигарет с никотином, помогающие бросить курить. Дозы никотина постепенно уменьшаются, облегчая отказ от курения.

Эти заменители бывают двух видов. Жевательные резинки помогают людям, имеющим среднюю степень никотиновой зависимости, при условии не очень быстрого сглатывания слюны. Иначе они перестают быть эффективными и вредно действуют на желудок. Жевательные резинки, содержащие до 2 мг никотина, можно купить без рецепта. Но будьте внимательны, их надо использовать осторожно, и лучше предварительно посоветоваться с лечащим врачом. Марки более практичны - наклеиваются на 24 часа на кожу. Содержат никотин в различной дозировке и применяются в зависимости от обстоятельств.

Однако для курильщиков с сильной никотиновой зависимостью эти средства неэффективны.

В таких случаях просто не

можно медицинское на

которое полезно так

тия тонуса, преодоления

ВЕРХОМ НА ГЕРПЕСЕ

ПРОБИРАЮТСЯ В ОРГАНИЗМ СТРАШНЫЕ БОЛЕЗНИ

20 процентов населения инфицированы вирусами герпесной группы. А если вирус так прочно обосновался в нашей популяции, значит, очень быстро эволюционирует. Верхом на герпесе в человеческий организм проникают многие заболевания, включая рак.

О новых взглядах медиков на герпес рассказывает профессор, доктор биологических наук, директор федерального НИИ вирусных инфекций Олег КИСЕЛЕВ.

- Как-то в разговоре с вами о гриппе, вы сравнили грипп с волком, как с "санитаром" для человеческой популяции, а с кем бы или с чем вы могли бы тогда сравнить герпес?

- Если исходить из предложенной вами "зоологической" схемы, то герпес я классифицировал бы как шакала, который "работает" в паре с очень серьезными хищниками (об этих заболеваниях мы еще скажем). Что же касается самого гриппа, то его вирус по сравнению с вирусом герпеса - день и ночь. Если грипп уже более или менее изучен, то герпес еще лет 20 назад оставался белым пятном и не привлекал к себе внимания ученых. Он не казался тогда таким уж коварным, а главное, вирусы его были практически не изучены.

Сравните: вирус гриппа, к примеру, состоит из десяти генов, а число генов цитомегаловируса из герпесной группы превышает 800. Это чрезвычайно сложный по своей организации вирус, обладающий к тому же великолепной способностью приспосабливаться к любой среде.

- Вы сказали, что герпес может стать "наводчиком" для очень серьезных болезней. Каких именно?

- Более того, спровоцировать их! Наиболее сенсационным выглядит следующее открытие, сделанное учеными: герпес имеет отношение к развитию атеросклероза. Не того, банального атеросклероза, которым страдают 70 - 80-летние старики в силу их возрастных изменений. Вирус болезни Марек (один из подвидов герпеса), как установлено, является путем, вызывает у

птиц классический атеросклероз в его злокачественной форме. А как вам "нравится" тандем герпес - рак?

- Что, и такое возможно?

- У нас постепенно накапливаются данные об онкогенных потенциалах вирусов герпеса. Оказалось, что эти вирусы (особенно герпес тип 2) в той или иной степени связаны с возникновением рака женских половых органов (внутренних). Сегодня это уже признано ведущими онкологами.

Более того, вирусы этой же группы, в частности, "Эпштейн-барр", вызывают такое заболевание, как инфекционный мононуклеоз, а у части людей - рак горла. Эта жуткая болезнь свирепствует особенно в южных и тропических районах Китая, в странах Юго-Восточной Азии.

Расшифрован и механизм заболевания. Вирус "Эпштейн-барр" имеет эколого-этническое начало. Оказывается, тропические растения выделяют как раз те вещества, которые очень сильно активизируют этот вирус, и он наносит человеку смертельный удар, вызывает злокачественное заболевание в виде опухоли в горле, которая быстро разрастается, перекрывая просвет гортани, а одновременно невидимые шупальца-метастазы обхватывают горло человека, и ему приходит конец. В настоящее время этой болезнью в Китае поражены десятки миллионов человек.

- А к СПИДу, случайно, герпес не имеет отношения?

- Совсем недавно сделано открытие, позволившее расшифровать природу саркомы Капоши. Это как раз наиболее частое и психически наиболее травмиру-



ющее больных СПИДом заболевание. Все тело покрывается язвками, у человека складывается впечатление, что он заживо сгнивает. Так вот доказано, что и эта группа вирусов замешана в происхождении гортанных опухолей. Выходит, и здесь не обошлось без герпеса. То есть, как вы поняли, вокруг герпеса вращается большое количество заболеваний, точнее, речь идет об их совокупности.

- В числе "вращающихся вокруг герпеса" заболеваний и неврологические недуги?

- Как мы уже выяснили, первичные клинические проявления герпеса достаточно безобидны: высыпание на губах, коже. Более болезненная форма - опоясывающий герпес, вот он уже дает симптомы неврологии. Вирус герпеса, вызывая воспаления кожи, проникает по нервным окончаниям в мозг. Очень многие пациенты, обращаясь к врачу, первым делом жалуются на бессонницу,

головные боли. Именно поэтому мы приступаем к лечению, начиная с препаратов обезболивающего эффекта, анестезирующих мазей.

- А как быть, если женщина забеременела, а у нее определенная форма герпеса? Опасно ли это для будущего ребенка?

- Женщинам, носительницам рецидивирующих форм герпеса, нужно знать, что у них очень мало шансов родить здорового ребенка. Инфекция передается плоду еще в утробе матери, в результате у ребенка развивается воспаление всех оболочек, в том числе и мозга, что очень тяжело поддается лечению. Сами понимаете, самый сложный деструктивный процесс в только что родившемся мозге. Под влиянием сильной химиотерапии такие дети в общем-то поправляются, точнее, избавляются от инфекции, но они фактически все становятся инвалидами детства. Поэтому необходимо

при беременности обращаться в такие специализированные учреждения, как Институт акушерства и гинекологии, Институт гриппа, где квалифицированно лечат эту инфекцию.

- Как же все-таки защитить себя от такой напасти?

- За последние 10 лет создано целое поколение препаратов для борьбы с герпесом. Среди них ацикловир (наиболее старый и относительно недорогой), ганцикловир - новый, но более дорогой, недавно появился фомвир. Прямо скажу, лечение данной инфекции чрезвычайно дорого. Вот недавно я по просьбе одного очень энергичного папы из Ростова-на-Дону отправлял для его 9-летнего сына, у которого была нейроформа цитомегаловирусной инфекции, этот самый препарат фомвир. Купил его через нашу клинику: три упаковки, необходимые для лечения, - 1 млн. 40 тысяч рублей. Можно представить себе расходы при рецидивирующей форме заболевания, когда требуются повторные курсы лечения.

- Насколько серьезно сегодня положение с распространением герпеса?

- Да только ли герпеса? Россия сегодня стала страной секс-ту-ров. Гинекологи в ужасе от тех "букетов" болезней, с которыми являются к ним юные девицы. В стране 400 тысяч больных сифилисом, по самым взвешенным подсчетам, до 20 процентов населения инфицированы вирусами герпесной группы. А если вирус так прочно обосновался в нашей популяции, значит, он очень быстро эволюционирует.

Что поделаешь, уровень инфекционных заболеваний в обществе - барометр состояния самого общества.

- И все-таки, что делать, чтобы избежать заражения герпесом, как он передается?

- Передается герпес контактным путем в основном через слюнистую (поцелуи, половая близость), в редких случаях - даже через рукопожатие. Профилактика этой напасти - гигиена, гигиена и еще раз гигиена!

Святослав ТИМЧЕНКО
"Не может быть"

ких именно? - Более того, спровоцировать их! Наиболее сенсационным выглядит следующее открытие, сделанное учеными: герпес имеет прямое отношение к развитию атеросклероза. Не того, банального атеросклероза, которым страдают 70 - 80-летние старики в силу их возрастных изменений. Вирус болезни Марека (один из подвидов герпеса), как установлено опытным путем, вызывает у

одновременно невидимые опухоли (пальца-метастазы) обхватывают горло человека, и ему приходит конец. В настоящее время этой болезнью в Китае поражены десятки миллионов человек. - А к СПИДУ, случайно, герпес не имеет отношения? - Совсем недавно сделано открытие, позволившее расшифровать природу саркомы Капоши. Это как раз наиболее частое и психически наиболее травмирующее

заболевание "вокруг герпеса" - опоясывающий герпес, вот он уже дает симптомы неврологии. Вирус герпеса, вызывая воспаления кожи, проникает по нервным окончаниям в мозг. Очень многие пациенты, обращаясь к врачу, первым делом жалуются на бессонницу,

и все-таки, что делать, чтобы избежать заражения герпесом, как он передается? - Передается герпес контактным путем в основном через слюнистую (поцелуи, половая близость), в редких случаях - даже через рукопожатие. Профилактика этой напасти - гигиена, гигиена и еще раз гигиена!

Самый сложный деструктивный процесс в только что мозге. Под влиянием микротерапии такие дети в итоге поправляются, точнее, избавляются от инфекции, но они фактически все становятся инвалидами детства. Поэтому необходимо

Святослав ТИМЧЕНКО
"Не может быть"

ВОЛОСЫ КАК ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Сотрудники центра биотической медицины "Элемент" и его руководитель кандидат медицинских наук Анатолий Викторович СКАЛЬНЫЙ видят путь к лечению дисбаланса микроэлементов в организме и его устранению. Суть методики, разработанной А.В. Скальным, сводится к анализу

содержания микроэлементов в организме человека по волосам при помощи плазменно-спектрофотометрического анализа. Последующая компьютерная обработка позволяет сравнить полученные данные со средними значениями с учетом пола, возраста и т.п., выявив отклонения. По оценке данных ставится предварительный диагноз. Зачастую это оказывается целый ряд как уже существующих, так и возможных заболеваний.

Результаты исследований по методу доктора Скального, указывающие на скрытую патологию, всегда

подтверждаются клиническими обследованиями тех систем организма, которые даже не вызывали беспокойства пациента. Отличительной чертой методики является и то, что она позволяет проводить диагностику заочно, по пряди волос, отправленной по почте, и так же получить результаты анализа с интерпретацией, рекомендуемой диетой и программой лечения.

ЖИЗНЕННО необходимыми элементами, составляющими суть нашего обмена и энергообеспечения, являются калий, кальций, железо, медь, магний, цинк. Содержание их чрезвычайно мало - десятые, сотые, тысячные доли грамма, - а роль чрезвычайно велика. Особенность обмена микроэлементов в том, что большинство из них взаимодействуют друг с другом, являясь антагонистами или синергистами (от греч. synergos - вместе действующий); крайне редко они проявляют нейтральность по отношению друг к другу. Таким образом, количественное соотношение микроэлементов не может не влиять на общее состояние организма.

Например, при незначительном дефиците цинка, который активизирует у человека более 200 ферментных систем, наблюдаются кожные и аллергические заболевания, выпадают волосы, может нарушиться и зрение, поскольку цинк играет активную роль в усвоении сетчаткой витамина А. Нехватка этого элемента нарушает функции поджелудочной железы, процессы пищеварения, синтез инсулина.

А недостаток меди отрицательно сказывается на процессах кроветворения. Влияет медь и на синтез красящего пигмента - меланина. Многие больные, страдающие витилиго, - это люди с дефицитом меди. В таких случаях с помощью препаратов меди и специальной диеты удается сгладить дефект окраски кожных покровов, а иногда и полностью его устранить.

В последние годы наблюдается тревожное явление: увеличение дефицита жизненно важных элементов и избыток токсичных, угрожающих здоровью. Сейчас в городах от 10 до 50 процентов детей страдают от излишнего содержания в организме тяжелых металлов: свинца, ртути, мышьяка, хрома, никеля.

Высокое содержание свинца приводит к

изменениям в костной ткани, рахиту, сколиозу, вредно оно и для центральной нервной системы. Дети, в организме которых избыток этого элемента, слишком возбудимы и часто агрессивны.

В семьях, где курят, у всех, включая детей, уровень кадмия в волосах значительно выше, чем у некурящих. А ведь кадмий - антагонист цинка, он способен вытеснять его из организма и повреждать центральную нервную систему, почки.

Итак, у каждого человека есть свой неповторимый элементный "портрет", который соответствует его полу, возрасту, конституции и даже темпераменту, и конечная цель исследования - привести этот "портрет" в норму, убрать все "темные краски" и ненужные "наслоения".

"Помоги себе сам"

КОВБОИ ХАГГИС НА ГОРШОК НЕ ПРОСТЯТСЯ!

Уже много лет мы смотрим по ТВ бесконечную "мыльную оперу". Череду периодически меняющихся мамаш поглаживает детскую попку. Вырастают дети, сменяются мамули, неизменной остается только одна мысль: "Только бы щечки" оставались сухими и чистыми".

НО давайте попробуем взглянуть на это "мыло" с другого ракурса: а кто благодаря подгузникам чувствует себя комфортней - ребенок или мама? Естественно, первый ответ, который приходит на ум, - ребенок. Второй - комфортно обоим, мать не мучается со стиркой, а ребенку сухо. И вроде бы ничего в этом плохого нет.

Но вот Америка, где уже не одно поколение выросло в джинсах "Джордаш" и подгузниках, призывает матерей быть более активными в воспитании детей. Конкретно речь идет о том, чтобы мамы не забывали детей вовремя приучать к горшку и делали это более активно. В США эту позицию разделяют многие педиатры и специалисты по детскому воспитанию. При этом они однозначно утверждают, что мамочки и дети расслабляются именно из-за подгузников - уж очень они удобны и не заставляют думать об их содержимом.

Есть, конечно, и те, кто против. Они молятся на подгузники и ведут общественные дебаты о том, нужно ли вообще учить ребенка самостоятельному обращению с горшком. Педагоги-радикалы, по каждому поводу вспоминающие права человека, могут дать родителям такой совет: "Пусть дети делают самостоятельные решения". Тот факт, что к принятию туалетных решений такие дети еще не готовы, их ничуть не волнует, главное - соблюдены права суверенной личности. Встав на такую радикальную точку зрения, логично требовать и участия малышей в президентских и парламентских выборах.

С особым восторгом радикалы приветствуют новые подгузники, вмещающие очень много жидкости. Такие памперсы задерживают обучение ребенка и тем самым позволяют ему самостоятельно выбрать время для начала "туалетного тре-

американская статистика, время играет не на педагогов-радикалов.

Прежде всего, оказывается, одноразовые подгузники могут быть совсем небезопасными для мальчиков. Дело в том, что на первом году жизни в яичках у мальчиков начинают закладываться клетки Лейдига, которые отвечают за выработку мужского полового гормона тестостерона. От его количества зависит очень многое - и число сперматозоидов, и их активность. А в конечном счете и способность быть отцом.

Современные же подгузники, особенно те, которые долго сохраняют кожу малышей сухой и препятствуют развитию опрелостей, по сути, представляют собой тепловой компресс, который приводит к перегреву яичек. А это, в свою очередь, тормозит образование тех самых клеток Лейдига.

Чтобы избежать этого, мальчиков нужно периодически освобождать от такого "компресса". Рекомендуются не менее 3 - 4 раз в день по 40 - 50 минут оставлять будущих мужей без подгузников. В это время их лучше оставить голенькими или просто запеленать обычными пеленками.

Такая простая мера избавит их от проблем и вопросов, с которыми они вполне могут столкнуться через пару десятков лет, - в чем причина бесплодия (малое количество сперматозоидов или их слабая подвижность?). Будут обсуждаться догадки о перенесенной инфекции, травмах, безоб-

разной экологии, плохом питании и т.д., но вряд ли они вспомнят о том, что мамы подолгу не меняли им подгузники.

В США на каждом приеме педиатры не устают напоминать родителям о правилах безопасности при пользовании подгузниками. У нас же, к сожалению, условия работы участковых педиатров не позволяют уделять столько же внимания и настойчивости работе с детьми, как их американским коллегам. Да и не все врачи, по-видимому, об этом знают.

Есть и еще одна серьезная проблема. В 60-е годы девять детей из десяти, достигнув возраста двух с половиной лет, отказывались от подгузников. Сегодня в таком возрасте самостоятельно ходит на горшок только один ребенок из пяти. У многих возникают проблемы. Конечно, есть детишки, которые приучаются проситься по большой и малой нужде сразу - у кого-то способности к математике, у кого-то к туалетному делу. Но у некоторых отучение от подгузников становится долгим и мучительным.

В это время нередко возникают конфликты между отцами и детьми, и трудно сказать, что они идут на пользу ребенку. Думаю, психоаналитики могли бы найти в этих детско-туалетных конфликтах корни многих психических проблем, которые догонят ребенка уже в подростковом или взрослом состоянии.

Кстати, призывы ученых к более активному участию матерей в "туалетном тренинге" абсолютно лишены диктаторских замашек. Речь идет только о том, чтобы родители не пропустили тот момент, когда ребенок созрел для обучения. Обычно это бывает в возрасте от полутора до двух с половиной лет. Малыш к этому времени уже умеет само-



стоятельно задерживать мочу или стул.

Приучение к горшку не должно быть строгим, диктатура в этом вопросе тоже ведет к формированию психических комплексов, проявляющихся позже. Чтобы ребенок быстрее приучился к "ночной вазе", его нужно поощрять и хвалить за успехи. Малыши очень ценят внимание взрослых и любят отвечать на него благодарностью - в данном вопросе его ответом будут попытки самостоятельно пользоваться горшком.

Реклама подгузников увеличенной "емкости", конечно же, создает в подсознании молодых мам уверенность в том, что их можно не менять чуть ли не сутками. А что, очень экономно.

Но порой страшно представить, чем такая "экономия" может отразиться на детишках.

Поэтому вместо производителей, которым жалко потратить часть рекламных денег (полученных, кстати, от нас - потребителей) на наше же образование в таком тонком деле, как здоровье наших детей, мы предупреждаем вас: не сухостью нашей живы наши малыши!

«Мир новостей»

Но, как свидетельствует

...советуют ему само-
стоятельно выбрать время
для начала "туалетного тре-
нинга".
Но, как свидетельствует

для обучения
это бывает в возрасте
от полутора до двух-
двух с половиной лет.
Малыш к этому вре-
мени уже умеет само-

тонком деле, как здоровье наших детей,
мы предупреждаем вас: не сухостью еди-
ной жижи наши малыши!

"Мир новостей"

ВАШЕЙ КИСКЕ ПОНРАВИЛСЯ "ВИСКАС"? ЖАЛЬ КИСКУ...

Вопросы "болеют ли животные от современных кормов" и, соответственно, "болеют ли люди от животных", интересуют сегодня каждого нормального человека. Точек зрения на этот счет много. Мы представляем одну, не навязывая ее никому, хотя задуматься, как нам кажется, есть о чем. Доктор биологических наук, вице-президент Общественного фонда "Выживание" Сергей КЛЮЧАРОВ уже несколько лет работает над проблемой и пытается проследить явно имеющуюся взаимосвязь в этих вопросах.

ПРОСТОЙ факт. У восьми-летней девочки Насти (совсем как в рекламном теле-ролике) жила киска Аня. В одно совсем не прекрасное утро

у Насти начались рези в животе, рвота, из глаз непрерывно текли слезы... Родители поступили правильно: "скорая помощь" появилась у подъезда дома на Новом Арбате достаточно быстро. С диагнозом было сложнее. Но когда девочку привели в себя, оказалось, что она при кормлении любимой киски иногда пробовала невинные на вид звездочки сухого корма.

"Ладно тебе, - может сказать какой-нибудь брюзга. - Попробовала бы твоя девчушка лопать сырое мясо - интересно было бы поглядеть, что из этого получится". А ничего! Понимаете - решительно ничего, если мясо не протухло и не было заражено, например, бруцеллезом. Отчего заболел ребенок? Поскольку это была семья моих друзей, у меня была возможность провести "исследования на местности" с применением приборов, химического анализа и других вполне научных

методов - с металлической "биорамок" сам не хожу и не рекомендую пускать таких ученых в ваш дом.

Мое исследование показало: во взаимоотношениях человека с животными появилась новая стадия из-за наличия новых кормов. Прежние бытовые заболевания наподобие стригущего лишая кажутся невинными и не заслуживающими внимания серьезной медицины. Не обижайтесь, ради Бога, но даже 40 уколов, которые получает на всякий случай человек, укушенный любой (даже не обязательно бешеной) собакой - пустяки в сравнении с теми убийными "инъекциями", которые делает сам себе каждый, кто, купившись на рекламу, кормит животных всякого рода "вискасми" - беру это слово как нарицательное.

В чем состоит грустный фокус? Поставляя нам кошачий и собачий корм, западные фирмы не раскрывают на этикетках секрет его долговечности. Котовладелец и радуется: купил ящик - и пользуйся хоть всю жизнь. Окстись, батенька!.. Консерванты, сохраняющие новые импортные корма для животных, основаны на таких химических смесях, что волосы на голове начинают шевелиться. Первая опасность - тяжелые металлы. Без них в импортной консервации не обходится ничего. Не буду приводить

читателю таблицу Менделеева со всеми открытыми после жизни ее создателя элементами. Скажу только: свинец, сурьма, оксиды металлов - это еще не самое худшее из содержащегося в скромной консервной банке.

Вот вы ее распечатали... Вот выложили в миску животного... И зловещая химия поползла по вашему дому. Естественно, никто не умирает от нее в один момент. Наука, к сожалению, не вычислила пока что даже самое необходимое - влияние тяжелых металлов на продолжительность человеческой жизни. Знаем: влияет отрицательно, а сколько лет жизни забирает у конкретного гражданина - кто знает?

Однако известно и подтверждено результатами лабораторных исследований другое. Тяжелые металлы влияют на человеческую наследственность, порождая генетические изменения. Что это такое? Приведу самые грубые примеры. Вы и ваша супруга обладаете идеальными формами лица. А у ребенка подбородок выпирает наружу наподобие козырька над подъездом. Что это? Мутация. В сторону вырождения. Не хочу сказать, что она вызвана исключительно кормом для животных, которые "прописаны" в вашем доме - у нас исключительная экология, удивительно гнусная вода в кране и т. д. Но и "вискасы" внесли сюда свою лепту.

Официальная наука достаточно сдержанно подходит к взаимосвязи "человек - животное". К общей почве для их заболеваний - тем более. Мои коллеги иногда обвиняют меня в максимализме. Дескать, проблема еще не исследована всесторонне, а ты поднимаешь шум. Да, поднимаю. Почему? На доказанное формулами и экспериментами соотношение консервантов и, скажем, раковых заболеваний уйдут годы и годы. Однако эта взаимосвязь достаточно просто прослеживается в быту. Именно поэтому я буду вести эксперименты и буду доказывать, но при этом, основываясь на интуиции и здравом смысле, буду предупреждать.

Потому и говорю как ученый и человек, который любит животных (мои котопеи Машка, Василий, Андрон и их дети сейчас копошатся где-то под ногами): бойтесь лишней химии в вашем доме. Она ведь еще и испаряется в любую пору года, учитывая, что комнатная температура всегда практически стабильна. Не дышите всякой дрянью сами. Не заставляйте делать это своих детей. Налейте Васке в миску простого молока - если хочет лопать, сметет все подряд. Не упрощайте взаимоотношения с животными, укармливая их химической продукцией. Их болезни и ваши хворобы - едины и взаимосвязаны.

О пустяках не говорю сознательно. Любая санэпидстанция регулярно проводит вакцинации животных от традиционных заболеваний. Нормальный человек проводит прививки своим любимцам без дополнительных напоминаний, заботясь о себе самом. Я же выбрал крайние, так сказать, точки.

"Не может быть"

ВИТАМИН ОТ ХАНДРЫ

Как справиться с плохим настроением?

«Легкий человек!» - говорим мы о знакомом, который умеет во всем находить светлую сторону, не задумываясь о том, что быть бодрым и жизнерадостным - настоящее искусство. И даром оно никому не дается! Но потрудиться над этим стоит: ведь от нашего хорошего настроения напрямую зависит положительный настрой организма.

УНЫНИЕ, как известно, подтачивает человеческие силы, открывая дверь болезням. Поэтому возьмите за правило каждое утро приводить самих себя в приятное расположение духа.

● Заведите привычку смеяться хотя бы по 10 минут в день. По мнению английских психологов, ежедневный сеанс «смехотерапии» не только поднимает настроение, но и повышает адаптационные возможности организма, избавляет от головной боли и утомления, успокаивает учащенное сердцебиение, приводит в норму артериальное давление, пищеварение и сон, улучшает обменные процессы и даже омолаживает.

● Слышали выражение - «мышечная радость»? Она знакома всем, кто нашел счастье в физическом труде, спорте, любит заплывы в бассейне и не прочь попотеть в тренажерном зале, пробежаться трусцой да хотя бы просто начать день с зарядки. «Играя мускулами», человек избавляется от нервного напряжения и забывает о неприятностях, поскольку в организме быстрее разрушаются гормоны стресса - адреналин и норадреналин.

● Заполните расписание увлекательными делами и приятными хлопотами. Ходите в гости, посещайте театральные премьеры, займитесь ремонтом в квартире - делайте что угодно, только не варитесь в собственном соку!

● Хотите получить заряд жизнерадостности на весь день? Тогда с вечера приготовьте одорант «Бодрость», запах которого тонизирует, повышает работоспособность и увеличивает энергетические запасы организма. Возьмите по 1 чайной ложке травы фиалки душистой с цветками и почек тополя,

по 2 - листа рябины и земляники и 3 чайные ложки листа смородины. Заварите душистую смесь литром кипятка, оставив на ночь настаиваться в термосе. Встав с постели, распылите ароматный «дождик» из обычного пульверизатора и не забывайте это делать в течение дня.

● А чтобы отрешиться от грустных дум на сон грядущий, перед тем, как лечь в постель, оросите спальню одорантом «Южная ночь» - он успокаивает, оказывает антистрессовое и снотворное действие. Смешайте 1 чайную ложку лимонной цедры, по 2 - лепестков розы, листа эвкалипта, веточек можжевельника обыкновенного и по 3 - травы шалфея и тимьяна, залейте литром кипятка и настаивайте 6 часов в термосе. Приятных сновидений!

● Другое средство забыть о тревожных впечатлениях отшумевшего дня - снотворный коврик из поролона или мягкой ткани, сложенный в несколько слоев. Смочите его холодным настоем плодов черемухи или петрушки огородной. Способ приготовления настоя стандартный - столовая ложка сырья на стакан кипятка и кипячение на водяной бане в течение 15 - 30 минут. После вечернего душа не спеша разотритесь полотенцем, почистите зубы, причешитесь, нанесите крем на лицо, стоя босиком на благоухающей траве подстилке. Поверьте, от беспокойства и усталости не останется и следа, вы уснете, как только голова коснется подушки, и улыбнетесь новому утру.

● Как ни соблазнительна перспектива увидеть в зеркале свое постройневшее и помолодевшее отражение, не стоит садиться на низкокалорийную диету. Не отказывайте себе в удовольствиях.

Когда очень хочется, забудьте о калориях - съешьте кусочек торта или немного воздушной кукурузы. Всего 150-200 граммов содержащей углеводы пищи достаточно, чтобы взбодриться и вернуть ровное расположение духа.

● Избегайте кофе и крепкого чая, а также напитков типа пепси и кока-колы. В их состав входят кофеин и теобромин - вещества, тонизирующие и обостряющие эмоции (в том числе и отрицательные!). Они вытесняют из рецепторов мозга аденозин, который нервная система вырабатывает, чтобы успокоиться.

● Еще один рецепт хорошего настроения. Разотрите грецкие орехи и смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по чайной ложке смеси 3 раза в день после еды в течение 2 - 3 недель.

● Раз в день пейте особый антидепрессивный чай. Возьмите поровну цветков боярышника, ромашки и травы зверобоя, чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка и выдержите под крышкой 15 - 20 минут.

● А если из-за навалившихся проблем и авральной работы часто болит голова, потеряли сон и аппетит, много нервничаете, раздражаетесь, приготовьте другую заварку. Слегка обжарьте корень одуванчика, смешайте с равными частями Melissa и крапивы густой, смелите в кофемолке, залейте чайную ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте в термосе 2 - 3 часа и пейте по стакану утром и днем и по 2 стакана вечером на протяжении 3 - 4 недель, а при необходимости и дольше.

● Не удастся совладать с отрицательными эмоциями - гневом, завистью, ревностью, обидой? Избавьтесь от них, выполнив специальное психологическое упраж-



нение по эмоционально-коррективному переживанию.

1. Представьте, что вы писатель, а не дающий вам покоя эпизод - всего лишь страница из жизни литературного героя. Изложите его на бумаге в виде небольшого рассказа от первого лица в настоящем времени. Постарайтесь воспроизвести все события в мельчайших подробностях и поточнее восстановить диалоги. Опишите ваши чувства.

2. А затем посмотрите на эту историю как на неудавшийся черновой набросок. Перепишите ее так, как вы бы хотели, чтобы она произошла.

3. Как автор, постарайтесь понять мотивы поступков отрицательных персонажей этой повести, к которым испытываете неприязнь. Посочувствуйте им и простите их оплошности. Создайте новые диалоги. Опишите, что чувствуете теперь. Придумайте новый финал и развязку, которая вас устраивает.

Крестная Золушки была права: очень вредно оставаться в стороне от праздника жизни. Не ждите, что все изменится с легкой руки

сказочной феи! Займитесь аутотренингом.

Упражнение «маяк» сделает вас независимым и вернет уверенность в себе.

Представьте маленький скалистый остров посреди океана, а себя - высоким, добротным сооруженным маяком на его вершине. Стены маяка такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут пошатнуть его. Из окон верхнего этажа днем и ночью в любую погоду вы посылаете мощный луч света, указывающий путь кораблям. Вспомните об энергетической системе, которая постоянно поддерживает яркое сияние без усталости скользкого по океану луча, предупреждающего мореплавателей о скалах и являющегося символом безопасности для людей на берегу. А теперь постарайтесь ощутить в себе источник внутреннего света, который никогда не гаснет!

Ирина КОВАЛЕВА, врач
«Врачебные тайны»

ВИТАМИН Е - ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

ИСТОРИЯ витамина Е начинается в двадцатых годах, когда доктор Герберт М. Эванс обнаружил в масле из проростков пшеницы неизвестную субстанцию, необходимую для нормального размножения животных. Позднее ее назвали токоферол, от греческих слов тоκος (рождение) и феро (носить). Но самым выдающимся исследователем витамина, стал д-р Вильфрид Шют, канадец по происхождению. Он первым стал успешно применять его при лечении заболеваний сердца. Он определил, что только в двух случаях к этому витамину следует относиться осмотрительно: при ревматизме сердца и основательной гипертонии. Лечебную дозу витамина определяет врач. Эритроциты - красные кровяные тельца - тоже «стареют» и напоминают тогда плоские сморщенные кукурузные хлопья, их клеточная оболочка ослаблена. Клетка представляет собой маленькую лабораторию, в которой могут одновременно происходить тысячи химических реакций, очень важных для здоровья и жизни. А клеточные оболочки ответственны за успех этой работы. Исследования в лаборатории в Беркли показали, что при дополнительном снабжении клеток витамином Е они регенерировались, были способны к размножению и жили намного дольше. Д-р Бленд установил, что оптимальная доза витамина Е для регене-

рации крови составляет от 400 до 600 е.м. (единиц международных) в день. Иногда даже больше.

Перемежающаяся хромота. Она наблюдается обычно у мужчин старшего возраста. У пациента появляются боли, судороги в икрах после некоторого расстояния, пройденного пешком. Боль возрастает, и человек начинает прихрамывать. Это обычно преждевременный склероз периферических сосудов. Первым применил лечение этого недуга витамином Е уже упомянутый д-р Шют. Результат был обнадеживающим. В 1963 году д-р А.М. Бойд и другие английские врачи предприняли лечение этого заболевания, давая больным ежедневно 400 е.м. витамина Е. И появился новый неожиданный эффект: пациенты, которых лечили витамином Е, жили потом дольше тех, кто этот препарат не получал.

Полный эффект применения витамина Е наступает не сразу. После 3-4 месяцев пациенты могли уже преодолевать многокилометровые расстояния без появления боли.

Другие недомогания. В своих воспоминаниях д-р Шют пишет, что вылечил витамином Е тысячи пациентов, которые приезжали к нему чуть ли не со всего мира. Многие из них приписывали свое выздоровление прямо к разряду чудес. Д-р перечисляет такие заболевания, как воспаление почек, тромбоз, диабетический некроз, тяжелые ожоги и др.

...анцы считают, что он ...ет сексапильность и, ес- ...но, его включают во все ...ы для кинозвезд.

...и содержится витамин Е? ...истениях. Поэтому диетологи рекомендуют дополнительно употреблять продукты, богатые токоферолом: проростки пшеницы и отруби. Но и этого часто не хватает, и тогда следует прибегнуть к капсулам, свободно продающимся в аптеках.

Наиболее активным биологически является токоферол, содержащийся в свежих овощах. Исследования показали, что после замораживания или тепловой консервации его может оказаться на 96 процентов меньше.

Содержание витамина Е в листьях растений, е.м./400 г.:
лист крапивы - 98,2



листья спаржи - 17,0
Содержание витамина Е в продуктах, мг:
проростки пшеницы - 27,0
кукуруза - 10,0
ячмень - 3,2 - 5,2
овес, овсяные хлопья - 2,25
рожь - 3,5
хлеб темный - 2,1
хлеб белый - 1,4
масло из ростков пшеницы - 320,0
масло кукурузное - 250,0
масло оливковое - 3,8 - 8,0
салат - 8,0
петрушка - 5,5
морковь - 1,5

Содержание витамина Е обычно подсчитывается не в мг, а в е.м. и на практике принято считать, что 1 мг = 1 е.м., но для точных расчетов 100 мг Е = 136 до 149 е.м.

Капсулы витамина Е принимают за 30 - 60 мин. до еды. Лучше с витамином С (лимон) - 1 капсула натощак.

Подготовил Евгений БУКОВСКИЙ,
Член Ассоциации народных целителей

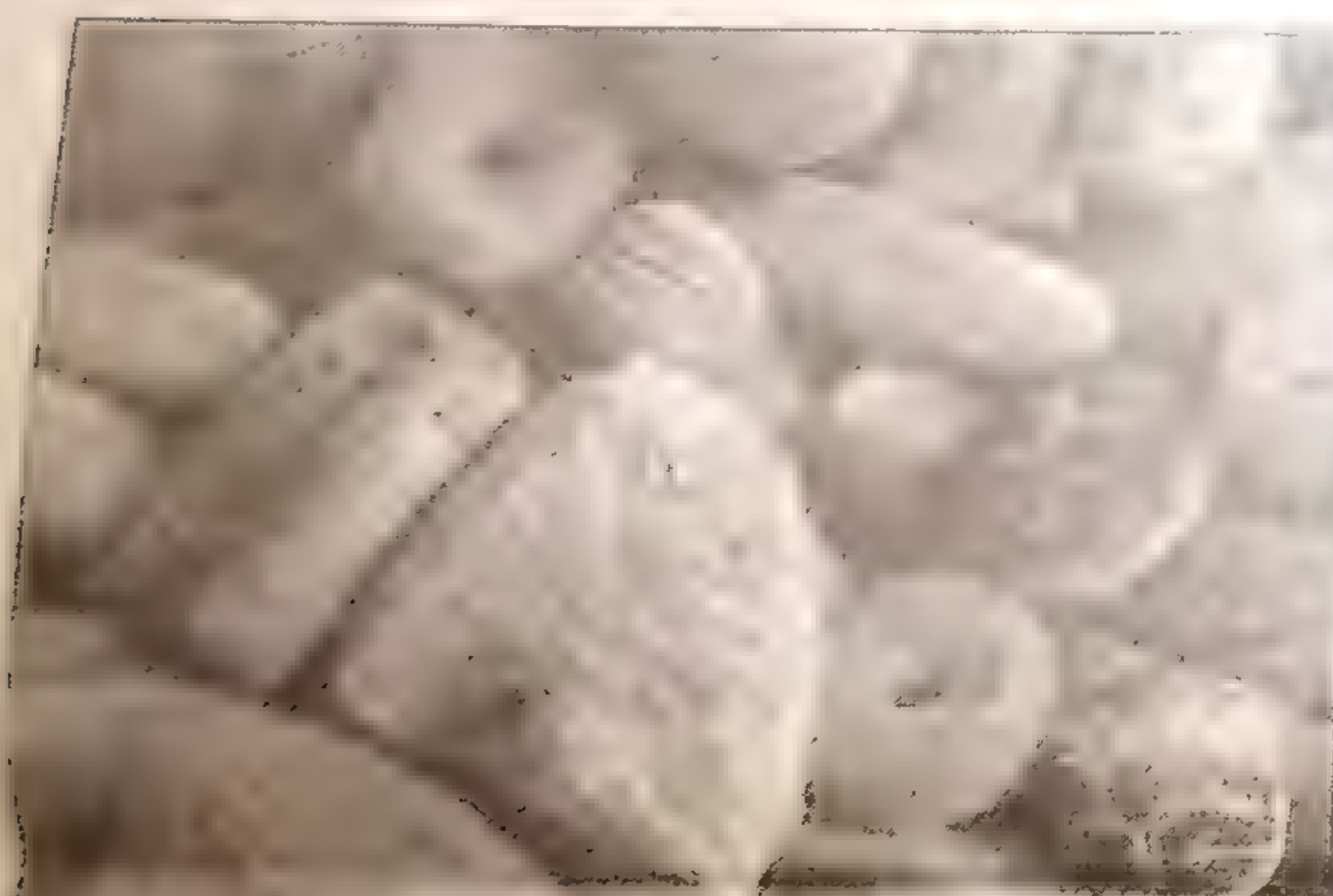
ЗАПАСАЕМСЯ ГОРЧИЦЕЙ, ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ

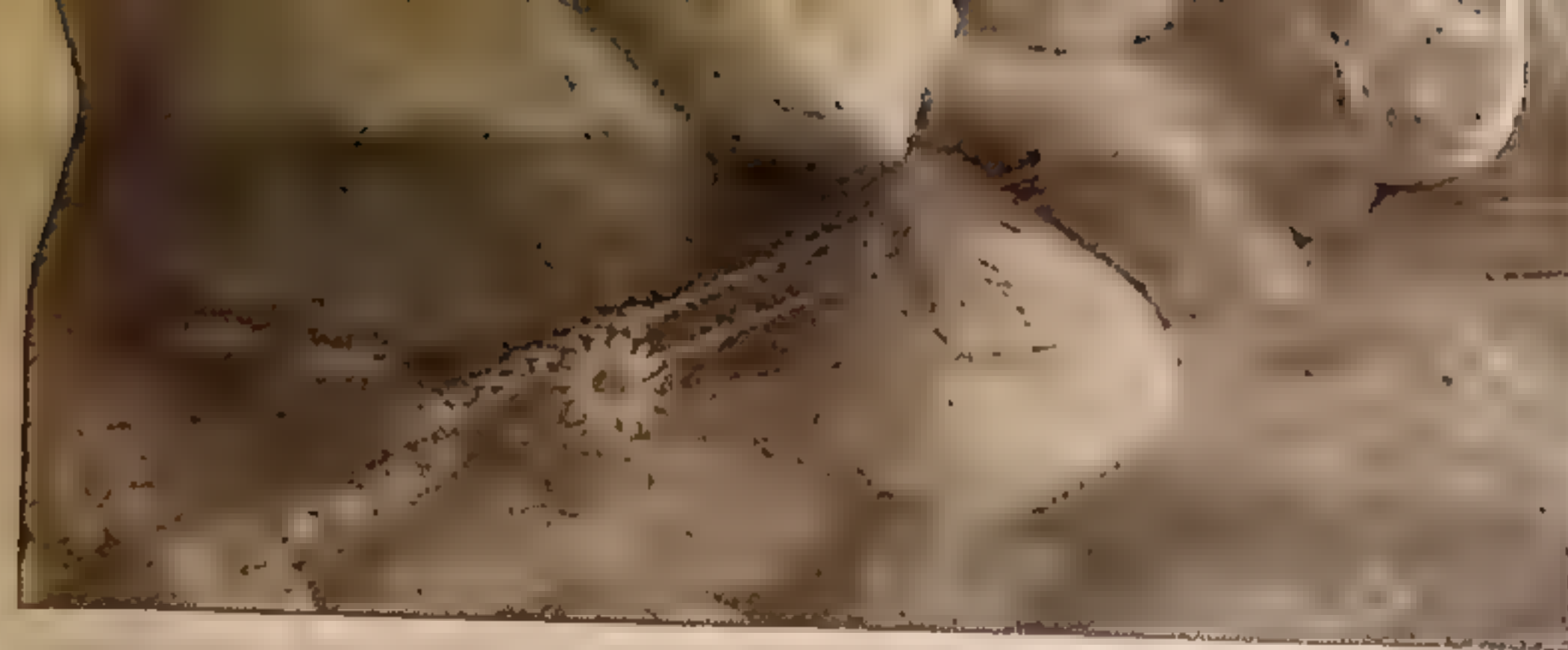
ОБЩЕЕ название для гриппа и прочих похожих инфекций - острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). В отличие от гриппа, злобный штамм (сорт) которого долго «вызревает» где-нибудь на Дальнем Востоке, а потом начинает свое шествие по миру, другие инфекции возникают проще. Побывав под дождем, замерзнув на ветру без шарфа или промолив ноги в луже, человек приходит домой и чувствует: из носа начинает течь, в горле першит, на щеках появился нездоровый горячий румянец. Следующим утром он чихает на пассажиров троллейбуса, днем заражает товарищей по работе...

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В ПЕРВЫЙ ЖЕ ВЕЧЕР?

Если вы чувствуете, что заболеваете, что у вас начинается жар, на губах появились высыпания, надо начинать приемы так называемых «средств первой помощи» (на второй-третий день они уже неэффективны). Прежде всего это природные иммуномодуляторы - острый перец, горчица. В народной медицине часто рекомендуются водка с перцем, но врачи относятся к этому рецепту скептически. Дело в том, что повышают иммунитет только небольшие дозы алкоголя (30-40 граммов), но наш народ не привык пить один «дринк» - он поглощает зараз граммов 150-200, а в результате организм наоборот ослабляется.

Если вы слышали, что тип гриппа, распространившийся по вашему району, - это грипп А, то в нос можно закапать капли интерферона (деням это особенно желательно делать), а внутрь проглотить с двухчасовыми интервалами 3-4 таблетки ремантадина (он





жающийся в свежих овощах. Исследования показали, что после замораживания или тепловой консервации его может оказаться на 96 процентов меньше.

Содержание витамина Е в листьях растений, е.м./400 г.:
лист крапивы - 98,2
лист мяты - 33,8
листья моркови - 20,3
лист одуванчика - 17,0
лист настурции - 17,0

вається не в мг, а в е.м. и на практике принято считать, что 1 мг = 1 е.м., но для точных расчетов 100 мг Е = 136 до 149 е.м.

Капсулы витамина Е принимают за 30 - 60 мин. до еды. Лучше с витамином С (лимон) - 1 капсула натошак.

Подготовил Евгений БУКОВСКИЙ,
Член Ассоциации народных целителей
России (на основании зарубежных источников).

“Калининградская правда”

Если вы слышали, что тип гриппа, распространившийся по вашему району, - это грипп А, то в нос можно закапать капли интерферона (детям это особенно желательно делать), а внутрь проглотить с двухчасовыми интервалами 3-4 таблетки ремантадина (он свободно продается в аптеке).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ?

Врачи любят поговорку, что если ОРВИ лечить, то оно проходит за семь дней, а если не лечить - тянется целую неделю. И тем не менее поддерживать себя лекарственными средствами надо: доводить себя до такого состояния, когда лежишь пластом, не следует. Лечение сводится в основном к снижению температуры и устранению неприятных симптомов (кашля, насморка). Силы организма хорошо поддерживать молоком, чаем, медом... Наши читатели, конечно же, спросят: стоит ли покупать комплексные препараты, рекламируемые по ТВ? Да, если у вас есть деньги. Если же какой-нибудь “Колдрекс” вам не по карману, ограничьтесь отечественным цитрамоном или аскофеном за два рубля - поверьте, состав лекарств в них почти идентичный.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ЗАРАНЕЕ?

Жить в городе и не заболеть во время эпидемии умудряются только обладатели поистине богатырского здоровья. Но повысить свой иммунитет все-таки можно. Как только вокруг вас появились первые заболевшие, примите меры: не забывайте лишний раз поесть, старайтесь включать в свой рацион витамины, особенно витамин С (аскорбиновую кислоту). Если у вас не повышено давление, выпивайте утром по чайной ложке настойки женьшеня или элеутерококка. Перед выходом в людные места обработайте носовые ходы оксолиновой или бонафтоновой мазью. Но помните, что лучшие противовирусные средства, известные пока науке, - это лук и чеснок.

Владимир ФРОЛОВ
“Мещерская сторона”

УПАЛ. ОЧНУЛСЯ...

● Если вы повредили конечность, знайте, что она быстро отекает. Поэтому сразу снимите с руки кольца, часы, браслет, с ноги - обувь. Запомните, при ушибах, переломах первые двое суток больному месту нужен только холод.

● Особо хочу обратить внимание на вывих и подозрение на перелом. Не мешкайте с медицинской помощью, мол, само пройдет. Застарелый вывих (а через три дня он уже такой) лечить много труднее.

● При ожоге обработайте место поражения синтомициновой мазью. “самодеятельные” советы лучше не слушать: можете занести заразу. Если пострадала большая площадь тела, если ожог сильный - совет и помощь врача обязательны.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ МОРГАТЬ

Шесть правил для хорошего зрения

С ПОСОБОВ, которые помогают снять напряжение зрения, немало. Вот некоторые из них.

Глазам нужен отдых. Когда вы пользуетесь

компьютером или выполняете какую-либо иную работу, требующую напряжения зрения, давайте отдых глазам, каждый час делая двухминутные паузы. Для этого закройте глаза и ничего не делайте две минуты.

Расслабляйте глазную мышцу. Во время чтения останавливайтесь через каждые полчаса и в течение нескольких секунд смотрите на какой-нибудь отдаленный предмет. В глазном яблоке есть цилиарная мышца, которая отвечает за изменение кривизны хрусталика. Она сокращается, когда вы смотрите на предметы, расположенные вблизи. Переместив фокус, вы сможете избежать спазма цилиарной мышцы. С этой целью повесьте газетный лист на отдаленную стену и попытайтесь различить заголовки.

Не забывайте моргать. У ваших глаз есть “массажные щетки” - ресницы. Моргайте чаще и старайтесь не косить. Каждый раз, когда вы моргаете, глаза очищаются и получают массаж.

Применяйте легкое давление. Некоторые трут глаза, когда те устанут, кулаками. Тереть глаза вам, разумеется, не посоветует ни один специалист, но легкое надавливание может действительно способствовать устранению дискомфорта. Слегка надавливая на закрытые

глаза, вы перемещаете слезную жидкость, а это, в свою очередь, помогает избежать сухости глаз. Для того чтобы давление было более комфортным, можно осуществлять его через слой мягкой ткани.

Правильно выбирайте положение. Во время пользования компьютером медики советуют устанавливать монитор на расстоянии 50 - 60 см от глаз. Специалисты также считают, что верхняя часть видеодисплея должна быть на одном уровне с глазами или чуть ниже. Когда человек смотрит прямо перед собой, его глаза открыты шире, чем когда он смотрит вниз. За счет этого площадь обзора значительно увеличивается, вызывая обезвоживание глаз. К тому же, если экран установлен высоко, а глаза широко открыты, нарушается функция моргания. Это значит, что глаза не закрываются полностью, не омываются слезной жидкостью и не получают достаточно увлажнения.

Позаботьтесь о равномерном освещении. Плохое освещение часто вызывает заболевания глаз. Все поле вашего зрения должно быть освещено достаточно равномерно - это основное гигиеническое требование. Иными словами, степень освещенности помещения и яркость экрана компьютера должны быть примерно одинаковыми, так как яркий свет в зоне периферического зрения значительно увеличивает напряжение глаз.

“Лиза”

АМПЕЛОТЕРАПИЯ - ВИНОГРАДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ИМЕННО так переводится с греческого название этой методики исцеления, главным врачующим средством которой является *ампелос* - виноград.

О лечебных свойствах винограда знали еще эскулапы Древней Греции. В Европе стали его использовать в качестве лекарства лишь в прошлом веке, на модных тогда курортах Швейцарии, Франции, Германии, Италии. Причем ампелотерапия часто оказывалась действеннее медикаментозного лечения, благодаря чему и была признана официальной медициной.

Целительное воздействие "солнечной ягоды", как называют виноград на Востоке, обусловлено богатым набором биологически активных веществ. Он содержит до 25 процентов фруктового сахара и сахарозы, витамины А, В и С, органические кислоты (винную, яблочную, лимонную, щавелевую, салициловую, дубильную, пальмитиновую), соли этих кислот, микроэлементы (калий, кальций, железо, фосфор), а также красящие и ароматические компоненты.

Для лечения ампелотерапевты используют только **столовые сорта винограда**. При этом существуют следующие правила

сочные сорта, в которых почти отсутствует клетчатка, назначаются в случаях, когда необходим щадящий режим для слизистой желудка и кишечника, требуется насытить организм жидкостью и увеличить мочеиспускание;

мясистые сорта с грубой клетчаткой применяются при пониженной перистальтике кишечника;

ароматические сорта - при хронических, вяло текущих катарах верхних дыхательных путей.

Главную роль в целебном воздействии играет содержащаяся в виноградном соке глюкоза. Она легко проникает в кровь че-

рез стенки кишечника и обеспечивает энергией клетки организма, будучи исходным продуктом для биосинтеза многих органических веществ.

Обычная лечебная доза винограда - 2 кг в сутки. Это соответствует потреблению примерно 360 г глюкозы, что в пересчете на энергетические потребности организма человека является половиной его суточной нормы. Поэтому при виноградном лечении пациентам рекомендуется повышенная двигательная активность, чтобы избежать нежелательного увеличения массы тела.

При воспалительных процессах печени и желчевыводящих путей виноград и виноградный сок действуют желчегонно - подобно щелочным минеральным водам. Усиливая образование и выделение желчи, они таким образом вымывают из организма продукты распада, возникающие в результате воспалительных процессов, и излишки холестерина.

Многочисленные результаты применения ампелотерапии свидетельствуют также о благотворном влиянии винограда на **сердечную мышцу**, в частности на ее сократительную активность.

Поскольку энергоемкие окислительные процессы с участием глюкозы протекают быстро, в крови накапливается углекислота, которая "подстегивает" **периферическое кровообращение**, что сходно с действием углекислых ванн прохладного типа.

При **хронических гастритах** в результате виноградолечения происходит резкое снижение и желудочной секреции и кислотности без дополнительного приема каких-либо других лекарств. Одновременно прекращаются запоры, улучшается общее состояние. При **хронических колитах** виноград вызывает ослабление изжоги, отрыжки, тошноты и болей в поджелудочной

области, кишечных колик. Целительно воздействует "солнечная ягода" и при некоторых **нарушениях обмена веществ**, в частности, пуринового обмена при **подагре**. Причина проста: виноград не содержит пуриновых веществ.

Не менее эффективен он и при **мочекаменных болезнях**. Поскольку сами ягоды и виноградный сок вызывают повышенное выделение и защелачивание мочи с одновременным накоплением в ней углекислых солей, это препятствует отложению песка и образованию камней.

При **хронических катарах верхних дыхательных путей** виноград смягчает ощущение сухости в глотке и постоянное раздражение, успокаивает кашель, уменьшает сиплость голоса, приводит слизистую в нормальное состояние. Поэтому как профилактическое и лечебное средство он очень полезен всем, кому приходится много говорить.

Очень важна и **общеукрепляющая роль** винограда. Благодаря тому, что он **стимулирует кроветворные органы**, происходит увеличение количества эритроцитов (красных кровяных клеток), а значит и гемоглобина в крови, ответственного за снабжение кислородом тканей организма.

Поскольку в виноградном соке содержится много солей калия и кальция, это благотворно сказывается на функционировании **вегетативной нервной системы**.

В лечебных целях рекомендуется употреблять спелый виноград с сахаристостью не менее 15%. Есть его нужно **натощак**. Суточную дозу в 2 кг распределяют на 2 - 3 раза. Первый прием (800 г) лучше делать утром, за 1 час до завтрака. Второй (600 г) - за 2 часа до обеда, третий (600 г) - через 3 часа после обеда. Суточная доза виноградного сока - 600 мл. Пить его нужно на-



тощак 2 раза в день - в 8 и 18 часов. Лечебным действием обладает только **свежий виноградный сок** без всяких добавок и консервантов. (Если уверенности в свежести сока нет, то лучше воздержаться от соко-лечения).

Учитывая высокую калорийность винограда, дневной рацион в период лечения должен содержать легкие, малокалорийные продукты.

Владимир ДЕМЕНТЬЕВ
"Помоги себе сам"

ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО

- Разумное отношение к своему организму кроме всего прочего сегодня предполагает и критичное отношение к лавине рекламных объявлений и роликов, которую обрушивают на любого россияни-

ТВОЕ МЕНЮ -

ТВОЕ ПОДГОДЕНИЕ

увеличить эту норму приблизительно в три раза - он способен снизить куда меньшей дозой патогенных бактерий, необходимых для нормальной работы желудка. Кстати, это, увы, не наше открытие, а

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО

СОСТАВ рациона влияет на активность человека, его работоспособность, сопротивляемость болезням, на долголетие. Несбалансированность пищевых веществ в рационе приводит к повышенной утомляемости, апатии, снижению работоспособности, а затем и к более выраженным проявлениям алиментарных заболеваний (гиповитаминозы, авитаминозы, малокровие, белково-энергетическая недостаточность).

Разумно выбранный режим питания способствует оптимальному эмоциональному настрою человека, работоспособности и предупреждению болезней.

Врачи рекомендуют большинству людей принимать пищу 4 раза в день, не считая небольшой порции кефира или молока перед сном. Людям, склонным к полноте, нужно принимать пищу часто, но понемногу.

Люди неодинаковы, и поэтому каждому, не пренебрегая советами гигиенистов, полезно все же выработать свой режим питания, сообразуясь с общим распорядком дня, ритмом активности организма, временем пробуждения и отхода ко сну.

Калорийность продукта тем выше, чем больше в нем жира. Овощи и фрукты малокалорийны. Калорийность хлебобулочных изделий из грубой муки ниже, чем выпечки, приготовленной из муки высшего сорта с добавлением жира и сахара. Жирное мясо и молочные продукты намного калорийнее нежирных, жирных сортов рыбы калорийнее нежирных. В колбасах, сардельках и сосисках доля жира может приходиться на 60-80% калорийности и более, жир в них нередко находится в состоянии незаметной эмульсии, не вызывая потребности и поэтому не раздражая его. Людям, склонным к полноте, особенно рекомендуется за обозначенной нормой употреблять продукты с низкой калорийностью.

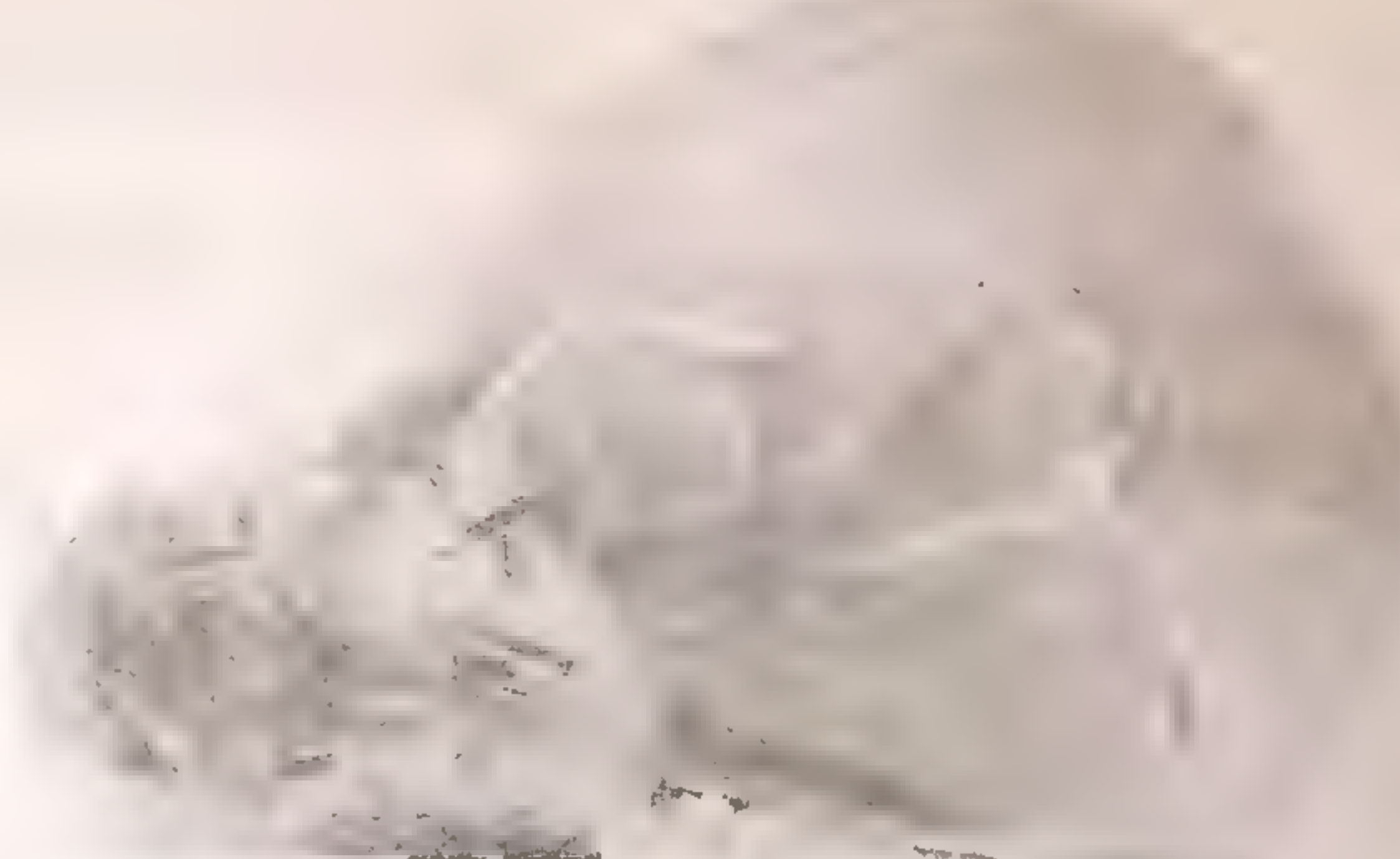
"Псковская правда"

- Разумное отношение к своему организму кроме всего прочего сегодня предполагает и критичное отношение к лавине рекламных объявлений и роликов, которую обрушивают на любого россиянина всевозможные зарубежные фирмы, производящие и реализующие пищевые продукты, - начал беседу Борис Петрович. - Часто восхваляется сомнительная, а то и откровенно вредная продукция. Наши крестьяне и фермеры поняли это первыми - кому, как не им, судить о качестве мяса и масла, маргарина и овощей. И лишь сегодня, да и то скорее всего в связи с финансовым кризисом, и горожане начинают признавать, наша сельхозпродукция здоровее и качественнее. Москвичи, к примеру, даже совсем юные, перестали гнаться за продукцией "Мэйд ин..." в ярких упаковках, а сметана, молоко, творог, картофель, мясо, мед и т.п. товары, которые привозят в столицу на маленьких фургончиках фермеры и представители сельхозпредприятий иногда за 150-200 километров, идут на "ура".

В результате широчайших рекламных компаний стали весьма популярны те же йогурты, которые продают за "единственный вид настоящего живых продуктов". Словом, они вкусны и полезны, однако не дешевый и не единственный полезный продукт, жизненно необходимый человеку. Любые продукты в смысле лечебного и профилактического воздействия на организм всегда и везде будут эффективны, если человек, если на той земле, на которой с детства живет человек, и которыми веками питались его предки. Это относится и к нашим традиционным простокваше, кефиру, кислому молоку. А ведь без них не обойтись. Об этом догадывались и наши далекие предки: на Руси кислое молоко всегда было в почете. Его начали употреблять еще тогда, когда человек не утратил полностью инстинкты и сам организм подсказывал ему необходимые травы, еду, напитки. Сегодня научно доказано, что для нормальной работы организма необходимо, чтобы он получал достаточное количество пищевых бактерий, которые и "поставляют" кефир или простокваша. Выполняя свою функцию и погибнув, эти

ТВОЕ МЕНЮ - ТВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

О нехитрых секретах рационального питания, причем не требующих дополнительных затрат времени и финансов, сегодня рассказывает академик Международной академии информатизации, доктор медицинских наук, профессор Борис СУХАНОВ.



бактерии выводятся в виде шлаков и составляют до двух третей наших испражнений.

- Витамин С, известно, необходим человеческому организму. Где его взять, кроме таблеток аскорбинки?

- Аскорбиновая кислота - отличная вещь. Но еще лучше - свежие фрукты и овощи. И не обязательно свежие: особенно богаты витамином С лимоны и грейпфруты, а также... кислая капуста. Соки с витаминными добавками - тоже неплохо, однако с только что приготовленным, чистым они сравниться не могут. Важное отличие С от других витаминов: его никогда не бывает слишком много, чтобы быть вредным.

- Рекомендуют еще и регулярно проводить курсы по обогащению организма микроэлементами, скажем, при помощи известных "капель Береша" и тому подобных препаратов.

- Знаете, большинство отече-

ственных, да и зарубежных специалистов по рациональному питанию считают естественные продукты более надежным, к тому же в сотни раз более дешевым средством. Например, все мы варим картофель, но почти все воду, в которой его готовят, выливают. Между тем в ней содержится такое количество чрезвычайно полезных микроэлементов, что этот бульон нужно пить или, заправив, сделать суп. Это препарат и лечебный, и профилактический: он регулирует работу сердца, желудка, почек.

- Вернемся к кисломолочным продуктам. Существует ли рассчитанная специалистами-медиками минимальная норма потребления простокваши или кефира ежедневно?

- Да, нужно выпивать не менее 250 г каждое утро. Можно и больше - не повредит. Если, конечно, не будет "бунтовать" желудок. Тем же, кто уже привык к йогурту, надо

увеличить эту норму приблизительно в три раза - он снабжает организм куда меньшей дозой пищевых бактерий, необходимых для нормальной работы желудка. Кстати, это, увы, не наше открытие, мы такими вопросами стали заниматься сравнительно недавно. А вот японцы, скажем, оценили целебные свойства нашего кефира уже давно, плюс ко всему уверяют, что он даже рост раковых опухолей замедляет.

Если продолжить разговор о рациональном питании продуктами, которые могут дать России отечественные крестьяне или фермеры, то возьмем хотя бы пресловутые "ножки Буша". Вот несколько цифр, которые предоставили специалисты Всесоюзного (такое название сохранилось) научно-исследовательского института птицеводства: в импортных окорочках 3,4 процента отложений жира; у цыплят-бройлеров, поставленных на рынок колхозами и совхозами, индивидуальными крестьянскими хозяйствами, - лишь 0,9-1. В нашей птице содержание белка достигает 21,6 процента, в импортной этот показатель на 1,5-1,8 процента ниже. Это при том, что дегустационные оценки бульона и вареного мяса "ножек Буша" независимыми экспертами были даны самые низкие, отечественные оказались максимальными.

Вообще, оптимальный рацион человека, заботящегося о своем здоровье, должен на 80-90 процентов состоять из того, что дает родная земля и вырабатывают те, кто на ней трудится: овощи и фрукты (особенно яблоки), грибы и ягоды, редис, морковь, репа, мясо птицы, а изредка можно и говядину со свининкой. Кстати, когда наши деятели рассуждают о скорейшем восстановлении поголовья скота и птицы, почему-то забывают кроликов. Замечательное, нежирное мясо, невероятная плодовитость и неприхотливость делают их "королями". Да и производство безотходное - шкурки ценятся не перестали. Так что крестьянам и фермерам работы - непочатый край с неплохими к тому же в перспективе доходами. Надо лишь не мешать им действовать.

Владимир МИШИН
"Не может быть"

ТРИ ОШИБКИ ПО ДОРОГЕ В ЗАГС

“Хочу замуж!” - этот лозунг скандируют тысячи женщин всех возрастов, красивые и не очень, деловые и домоседки, невинные и уже обоженные жизнью. Ну так выходите, что вам мешает, ведь на свете не меньше мужчин, которые не прочь иметь уютное гнездышко, горячий борщ и преданную жену. Ах, если бы это было так просто! Что же мешает искательницам домашнего очага обрести свое счастье?

УТОПИВШАЯ В ЛЮБВИ

... Алла уже несколько лет находилась в состоянии постоянных взлетов и падений. Она возгоралась от любви как спичка. Но почему-то дело не доходило даже до серьезного романа. Мужчины бросали ее самым банальным способом: сначала переставали звонить, затем находили массу отговорок, отказывая в свидании, а потом просто не брали трубку, ставя телефон на определитель номера. И без всяких объяснений. А ведь Алле больше всего на свете хотелось любви...

“Кто не любил, тот не дышал”, - говорил поэт. Бесспорно. Однако излишний поиск любви - серьезное препятствие для ее осуществления. Если женщина жаждет любви, а состояние влюбленности - самоцель, то, подобно наркоману, женщина неминуемо попадает в психологическую зависимость от своего чувства. Алле так хотелось любви, она так мечтала выйти замуж, что она просто пугала своих партнеров. Психологи считают, что самые крепкие браки заключаются между людьми, которые из которых любит, а другой... просто удовлетворен... Так вот, дорогие наркоманы сильных чувств, мужчины тоже любят находиться в состоянии зависимости из-за любви, и...
...и из которых любит, а другой... просто удовлетворен... Так вот, дорогие наркоманы сильных чувств, мужчины тоже любят находиться в состоянии зависимости из-за любви, и...
...и из которых любит, а другой... просто удовлетворен... Так вот, дорогие наркоманы сильных чувств, мужчины тоже любят находиться в состоянии зависимости из-за любви, и...

пытать. И в любви надо знать меру. Кроме того, всем известно: чем глубже запой, тем тяжелее похмелье, что в переводе означает - чем сильнее любовь, тем горестнее разочарование.

НЕ МЕСТУ ОБНАЖЕННЫЕ

“Вот я вся перед вами! Какая есть! Берите!” - это вторая самая распространенная ошибка на пути к замужеству. Мужчина желает видеть в женщине загадку. Дульсинея была простой деревенской женщиной. Но вряд ли Дон Кихот вспылал бы к ней страстью, если бы она стала ему рассказывать, как тяжело ей приходится доить коров, убирать за свиньями и чистить курятник. Все эти жизненные подробности не входят в “культ Прекрасной Дамы” и не способствуют романтическим порывам.

Конечно, мужчина отлично знает, что женщина вполне материальна: она ест, пьет, ходит, простите, в туалет. Но совсем не обязательно ему об этом напоминать. Не стоит рассказывать подробности своей жизни, особенно прошлые романы (это просто запрещено, если вы хотите чего-то добиться). Вспомните Золушку. Рассказки она принцу при первом свидании, что она нищая, без роду, без племени, без образования, вряд ли он вспылал бы к ней любовью. Ее козырем была тайна. Именно она довела принца до отчаяния. Только тогда, когда они достигли апогея, тайна - “бац!” - и раскрывается. А принц-то уже попался!



ПОКАЖИТЕ ЗУБКИ

“Я готова на все! Я все стерплю ради тебя!” - третья грубая ошибка желающих выйти замуж. Нередко женщина настолько боится “спугнуть” мужчину, что закрывает глаза на многие неприятные моменты в его поведении. Нет, она их замечает, более того, они бывают ей просто непереносимы, но страх потерять берет верх. Никогда не надо бояться показать зубки и коготки. Например, вы идете в театр (кино, на выставку). Вдруг к вашему спутнику подскакивает незнакомка и, не замечая вас, чмокает его прямо в губы, называя всякими ласкательными словами. Вы естественно, напряга-

свою вину, как будто вы стали свидетелем чего-то, не предназначенного для ваших глаз. Такое поведение неверно. Вы всегда должны дать понять, что вам неприятно, что вас раздражает, а что вызывает гнев. Не стоит строить из себя “хорошую”. “Хорошие” - скучны и неинтересны, тем более те, которые ими прикидываются. Своим поведением вы показываете, что с вами можно поступать как угодно - проглотите и спасибо скажете. Он опоздал на свидание, подарил завядшие цветы, забыл позвонить, заболтался при вас по телефону. Ваше “фи” на все эти мелочи - нормальная эмоциональная реакция. Вы интересны

НА ЩЕЧКЕ - РОДИНКА

ТАК что же это такое - родинки, без которых не обходится ни один человек? Возникают они от скопления клеток, вырабатывающих темный пигмент - меланин. Маленькое пятнышко зовут родинкой, большое - родимым пятном. Это важно: маленькая родинка может и украсить, большое родимое пятно - никогда. А вот науке все равно: она любые пигментные пятна величает “невусами”. Хотя различаются они кардинально: разными бывают цвет, форма, поверхность - гладкая, шероховатая, даже бородавчатая.

На родинке могут расти волосы. Некоторых женщин так и тянет повыщипывать их. А заодно и вообще избавиться от пятнышек, что своими внешними кондициями и месторасположением не устраивают изысканный дамский вкус. Добавим сюда еще и страхи: каждый слышал истории о поцарапанной случайно родинке - из нее потом т-а-а-кое выросло!

Что же с этими самыми родинками может случиться на самом деле? Разное. Главным образом, принято опасаться их перерождения. Как догадаться о подобном развитии событий?

Вот некоторые признаки. Родинка должна расти вместе со всем организмом, и если ее размер вдруг стал быстро увеличиваться - это один из тревожных признаков. Если цвет родимого пятна изменяется или вокруг появились мелкие родинки - надо идти к врачу. Провоцировать перерождение родинки может случайное или намеренное травмирование - когда родинку сковыривают, царапают или что-нибудь в этом роде. Не везет родинкам, расположенным в местах тесного прилегания одежды, - они внешне незаметно, подвергаются постоянному трению.

Что же делать, если вы случайно повредили родинку? Стоит ли присмотреться к ней?...

...из которых любит, а другой ветхокодушно предоставляет ему эту возможность. Но и всем очевидно, что счастлив в этой ситуации первый, а второй в лучшем случае просто удовлетворен ситуацией. Так вот, дорогие наркоманки сильных чувств, мужчины тоже любят находиться в состоянии экзальтации из-за любви, им тоже приятно испытывать любовное томление, бессонницу, романтические порывы своей души. Демонстрируя мужчине свои пламенные чувства, вы, как последняя эгоистка, лишаете его возможности без волнения и риска для жизни эти чувства ис-

...щено, если вы хотите чего-то добиться) Вспомните Золушку. Расскажи она принцу при первом свидании, что она нищая, безроду, без племени, без образования, вряд ли он вспылал бы к ней любовью. Ее козырем была тайна. Именно она довела принца до отчаяния. Только тогда, когда они достигли апогея, тайна - "бац!" - и раскрывается. А принц-то уже попался!

Никогда не раскрывайте своих карт раньше, чем между вами установятся близкие доверительные отношения. Не спешите, дайте рыбку насладиться романтическими мечтами, а заодно и поглубже проглотить червячка

...закрывает глаза на многие неприятные моменты в его поведении. Нет, она их замечает, более того, они бывают ей просто непереносимы, но страх потерять берет верх. Никогда не надо бояться показать зубы и коготки. Например, вы идете в театр (кино, на выставку). Вдруг к вашему спутнику подсакивает незнакомка и, не замечая вас, чмокает его прямо в губы, называя всякими ласкательными словами. Вы, естественно, напрягаетесь, даже каменеете, но, когда незнакомка наконец оставляет вашего спутника в покое, вы делаете вид, что ничего не случилось. Напротив, ведете себя так, как будто пытаетесь загладить

...что вызывает гнев. Не стоит строить из себя "хорошую" "Хорошие" - скучны и неинтересны, тем более те, которые ими прикидываются. Своим поведением вы показываете, что с вами можно поступать как угодно - проглотите и спасибо скажете. Он опоздал на свидание, подарил завядшие цветы, забыл позвонить, заболтался при вас по телефону. Ваше "фи" на все эти мелочи - нормальная эмоциональная реакция. Вы интересны только тогда, когда поддерживаете уважение к себе. Помните об этом.

Ю.М.

"Мир новостей"

...рождение родинки может случайное или намеренное травмирование - когда родинку сковыряют, царапают или что-нибудь в этом роде. Не везет родинкам, расположенным в местах тесного прилегания одежды. - они, внешне незаметно, подвергаются постоянному трению

Что же делать, если вы случайно повредили родинку? Стоит присмотреться к ней повнимательнее в течение некоторого времени. Но не рекомендуется назначать самого себя косметологом. Например, в голову какой-нибудь чаровнице приходит, что "высоту" сильно выступающей над кожей родинки неплохо бы уменьшить. Для этой цели она берет, да и перевязывает родинку ниточкой. Лишенная питания, верхушка отваливается. Модница рада, а чему? Во-первых, основная часть родинки так и осталась на своем месте и продолжает "портить вид", а во-вторых, в отношении родимых пятен есть железное правило: либо удалять полностью, либо не трогать совсем.

Врачи советуют "убирать" те родинки, цвет, форма, размер которых стали как-то подозрительно изменяться или же появились родинки-"спутники". Врач может предложить удалить и те родинки, которые подвергаются трению одеждой.

Косметологи берутся удалить одну-две родинки на лице или другом открытом участке тела, но вряд ли больше. И уж точно не станут трогать обширные пигментные пятна - с этими пятнами придется смириться.

Какие же правила нужно соблюдать, чтобы прожить со своими родинками долгую и счастливую жизнь? Это весьма и весьма несложно. Не прикасаться к ним без надобности руками, не тереть, не царапать ногтями, не пытаться что-то с ними самостоятельно сделать. Не носить тесную одежду, если на теле есть родинки, которые могут пострадать от трения о нее. Следить, чтобы вид родинки не изменялся. И если что-то вызывает сомнения, то советоваться не с подружкой и соседкой, а с врачом.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ - НЕ ЕШЬ СЫРЫХ ЯИЦ

Знаете ли вы, что такое "внутренняя косметика"? Это нормальное протекание процессов обмена веществ. Только при этом можно рассчитывать на привлекательную внешность, здоровые волосы, ногти, эластичную кожу.

ПИТАНИЕ играет при этом гораздо более важную роль, чем новейшие косметические средства. Медики выделили даже специальный "витамин красоты" - биотин. Второе его название - "кожный витамин", он участвует в обмене углеводов и жиров.

Источники биотина - печень, яичный желток, соя, овсяные хлопья, орехи, морковь, молоко. Дефицит биотина отрицательно сказывается на состоянии кожи. Если вы питаетесь разнообразно, недостаток в организме биотина вам не грозит. Но при частом употреблении в пищу сырых яиц может развиваться дефицит этого ценного витамина. Дело в том, что сырые яйца содержат вещество авидин, которое связывает биотин и делает его тем самым недейственным. Вот почему сырые яйца лучше использовать в качестве масок на кожу, чем внутрь.

О нарушенном обмене веществ, нехватке витаминов и сопутствующих этому заболеваниям можно узнать и по состоянию нашей кожи. Так, например, если резко выражены морщины под глазами, а то и складки, в форме полумесяца, это "проекция" возможной болезни почек, мочевого пузыря или сердца.

Если вокруг глаз появляются "смеющиеся" морщинки в форме полукруга, то они указывают, к сожалению, не только на веселый нрав, но и, как считает итальянский врач Паоло Ванци, на явный признак того, что соединительная ткань в организме ослаблена. Возможно появление грыжи, возникновение заболевания суставов.

О серьезном заболевании позвоночника, а также возможном деформировании позвонков рассказывают крестообразные морщины над переносицей.

Сложилось мнение, что у вдумчивых, серьезных людей обязательно появляются морщина на лбу. Медицинские исследования дают иное объяснение: вероятнее всего, имеется склонность к мигрени.

Глубокая вертикальная борозда между бровями подскажет ее обладателю, что возникла потребность в движении и свежем воздухе. В закрытых помещениях у него могут возникать головные боли.

О человеке, склонном к депрессии, раздражительном, которого легко могут сломить жизненные невзгоды, говорят волнообразные прерывистые морщины на лбу.

Если морщины справа глубже, чем на левой стороне лица, то, по всей видимости, нездорова печень.

"Спортивная жизнь России"

Денис КОВАЛЕВ
"Врачебные тайны"



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ЗИМОЙ

ЗИМНЯЯ стужа сразу же накладывает отпечаток на наше лицо. Каким привлекательным оно было летом и в начале осени! А сейчас кожа стала бледной и выглядит нездоровой: либо шелушится, либо чересчур блестит, на щеках раздражена.

Решение сезонных косметических проблем начинайте с визита к специалисту. Только врач-косметолог сможет определить тип вашей кожи и порекомендовать, как правильно ухаживать за ней в течение всего года. В специализированных клиниках проводят тестирование, которое определит содержание влаги в вашей коже, ее эластичность, степень жирности и особенности возрастных изменений.

Зима - время пересмотра своих привычек, связанных с уходом за кожей. И три летних принципа - очищение, увлажнение, защита - в сезон морозов надо заменить на более интенсивный уход - очищение, питание и защиту.

«Зимние» кремы - густые, жирные, обогащенные витаминами. На Руси традиционно перед выходом на улицу смазывали лицо гусиным жиром. Современные препараты не менее эффективны. Старайтесь приобретать отечественные косметические средства, ведь импортные часто не рассчитаны на российские морозы и перепады температур. Исключением являются специальные линии препаратов для «северных женщин».

И еще: все кремы нужно наносить на лицо как минимум за полчаса до выхода на свежий воздух. В противном случае вы получите обратный результат - раздражение кожи. Обязательно через несколько минут нанесения крема промокните лицо салфеткой. Умывать лицо лучше, чем за



рации, например, с фруктовыми кислотами. Для этой цели хороши также масло жожоба (витамин Е) и кедровое. Кремы с витамином С укрепляют кожу, снабжают ее энергией. Витамин А входит в состав омолаживающих средств. Но не стоит искать

путем. Употребляйте в пищу больше продуктов, содержащих их.

Зимой в комнатах с центральным отоплением воздух становится очень сухим, поэтому кожа теряет намного больше воды, чем летом. Старайтесь

могут комнатные растения, мокрые полотенца на батареях.

Не выходите на улицу без губной помады. Даже если вы не пользуетесь декоративной косметикой, не стоит пренебрегать гигиенической помадой - тогда ваши губы после прогулок на холодном ветру не потрескаются.

соответствующими молочком и лосьоном. Следующий этап ухода - тонизирование - очень важный момент. Тоники подготавливают кожу к восприятию крема, улучшают состояние кровеносных сосудов, стимулируют обменные процессы. Теперь кожа готова к усвоению полезных веществ из препаратов.

Напомним: приобретайте все средства поэтапного ухода от одной фирмы. Лосьон, косметическое молочко, тонирующие препараты - каждая схема подразумевает определенный комплекс и логическое продвижение к эффекту.

Как правильно наложить крем? Не растирайте его (любое прикосновение к коже ведет к ее растяжению), а легкими движениями пальцев нанесите крем так, чтобы он сам впитался. Оставлять его больше чем на 20 минут не стоит. Многие считают, что с кремом на лице можно проспать до утра. Ни в коем случае - это может привести к отекам. Излишки крема нужно обязательно промокнуть салфеткой.

Не все препараты можно смывать водой, особенно в зимнее время. Если вы пользуетесь скрабами, пилингами (они высыхают сами собой), постарайтесь стряхнуть их, а затем протереть лицо лосьоном или молочком.

Если кожа чрезмерно сухая, утреннее умывание надо заменить очищением с помощью косметических средств. Вечером возьмите себе за правило умываться с соответствующими препаратами - гелем, пенкой, жидким мылом.

Не скупитесь на внимание к своей коже, и тогда холода вам будут нипочем.

Галина РОМАНОВА
Консультант - Татьяна
МАЙЦКАЯ, руководитель
испытательного лабораторного

...накладывать на лицо как минимум полчаса до выхода на свежий воздух, в противном случае вы получите обратный результат - пересыхание кожи. Обязательно через несколько минут после нанесения крема промокните кожу салфеткой. Умываться же надо не позднее, чем за час до выхода на улицу.

Даже в холодное время для кожи необходимы препараты, облегчающие процессы регене-

рации, например, с фруктовыми кислотами. Для этой цели хороши также масло жожоба (витамин Е) и кедровое. Кремы с витамином С укрепляют кожу, снабжают ее энергией. Витамин А входит в состав омолаживающих кремов. Но не стоит искать панацею - подпитка кожи этими витаминами может происходить более простым и естественным

путем. Употребляйте в пищу побольше продуктов, содержащих их.

Зимой в комнатах с центральным отоплением воздух становится очень сухим, поэтому кожа теряет намного больше воды, чем летом. Старайтесь чаще подпитывать ее живительной влагой, боритесь с чрезмерной сухостью воздуха. По-

могут комнатные растения, мокрые полотенца на батареях.

Не выходите на улицу без губной помады. Даже если вы не пользуетесь декоративной косметикой, не стоит пренебрегать гигиенической помадой - тогда ваши губы после прогулок на холодном ветру не потрескаются.

Итак, вы очистили лицо и шею

ром возьмите себе за правило умываться с соответствующими препаратами - гелем, пенкой, жидким мылом.

Не скупитесь на внимание к своей коже, и тогда холода вам будут нипочем.

Галина РОМАНОВА

Консультант - Татьяна

МАЯЦКАЯ, руководитель

испытательного лабораторного

центра Института красоты

"Семейный доктор"

ХУДЕЙТЕ ПРИ УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЕ

Вы мечтаете похудеть? Нижеприведенные принципы питания (и поведения) не только помогут вам избавиться от нескольких лишних килограммов, но и не навредят вашему организму.

Проснувшись утром, выпейте стакан воды. Она не оставит места для лишней пищи.

Ешьте регулярно, не пропуская привычного часа. И не перекусывайте бутербродами между едой.

Большую часть пищи съедайте в светлое время суток. Особенно богатую белками. Не пейте кофе и чай натощак. К тому же желательно употреблять их без сахара и молока. Если возможно, вообще замените все напитки настоями трав.

Готовьте только на оливковом и подсолнечном масле. Чаще используйте петрушку и сельдерей, которые снижают потребность организма в соли.

Избегайте комбинации из сладкой и соленой пищи, так как это повышает аппетит.

Вместо сахара употребляйте мед

Запивайте еду водой со льдом.

Пейте как можно больше чистой воды, до трех (!) литров в день.

При этом ешьте фрукты, овощи и зелень, выводящие жидкость из организма, - огурцы, лук, морковь, укроп, петрушку.

Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием животного жира - сливочного масла, молока, сыра, сала, кожи птицы и продуктов, изготовленных из муки высшего сорта, сахара, с использованием дрожжей. Исключите из ежедневного меню консервированные продукты, жареные блюда, резко сократите употребление соли, а также разнообразных острых приправ и специй - перца, горчицы, уксуса.

Последний прием пищи должен быть не позже, чем за два часа до сна, и состоять из пищи легкоусвояемой и с низким содержанием жира и белка.

Употребление пищи ночью исключить полностью! Если это невозможно, то употребляйте только низкокалорийную еду, легкоусвояемую и с низким содержанием жира и белка.

И прежде чем сесть на диету, сверьте календарь с фазами Луны. Обмен веществ при убывающей Луне настроен на "разгрузку". Жиры и шлаки выводятся из организма значительно быстрее.

"Вечерняя Москва"

СТАНЬТЕ ЕЩЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ

Умение красиво стоять достигается труднее, чем манера непринужденно сидеть.

Прямая спина позволяет втянуть живот и расправить плечи. Ступни ног - рядом; широко расставленные ноги - проявление дурного тона.

Гордую осанку создает слегка приподнятый подбородок: даме он придает благородства, а у мужчин свидетельствует об уверенности в самом себе.

О характере человека может много рассказать его походка. Расхлябанная, вихляющая - не только неэстетична, но к тому же свиде-

тельствует о слабохарактерности. Широкий шаг отнюдь

не является признаком вашей энергичности, напротив, он создает ощущение нервозности и суевливости.

Дамам следует учесть, что чем выше каблук, тем

короче должен быть шаг.

... И ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Чтобы похудеть, одной диеты недостаточно, необходимы и физические нагрузки. Маленьким женщинам с легкими костями, округлыми формами и врожденным преобладанием жировой ткани нужно заниматься аэробикой, плаванием, прыгать через скакалку. Женщинам атлетического телосложения с развитыми мышцами подойдут туризм, лыжи и плавание. Худеньким и стройным, с вытянутым силуэтом и слабыми мышцами рекомендуется играть в волейбол и баскетбол, заниматься бегом.

"Отдохни"

СОБИРАЕМСЯ В ГОСТИ

Блестящая сухая кожа, бледность, круги под глазами, а вечером жажда в гости. Сделайте питательную маску. Разотрите яичный желток с чайной ложкой оливкового масла, добавьте несколько капель лимонного сока и нанесите смесь на лицо. Через полчаса смойте теплой водой и смажьте лицо увлажняющим кремом. Хотите ровную бархатистую кожу? Немного косметики - и вы готовы!

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Если вы уже заболели...

Стрельниковская гимнастика помогает организму самостоятельно, без помощи лекарств, справиться с болезнью. Конечно, проще выпить горсть таблеток и... лечь, ожидая чуда. Но чудеса бывают только в сказках. Да, вам станет легче: снимется приступ удушья, исчезнет головная боль, нормализуется на несколько часов давление, но пройдет время, и все возобновится. И если вначале помогала одна таблетка, то потом для достижения положительного эффекта потребуются полторы таблетки, затем две, три... и человек станет медикаментозно зависим. Его преследует страх: не приму таблетку - умру! А страх - плохой советчик...

Гимнастика Стрельниковой помогает только тем, у кого есть воля! Тем, у кого ее нет, советую ее воспитывать! Если вы, конечно, хотите стать здоровым, а не висеть камнем на шее у своих родственников.

За свое здоровье нужно сражаться, его нужно вырвать у болезни! "Вы не хотите делать мою гимнастику?! - говорила Александра Николаевна Стрельникова. - Значит, вы еще не больны... Вот когда заболите по-настоящему и никто не сможет вам помочь, тогда вспомните о гимнастике!"

Александра Николаевна терпеть не могла лентяев. Она любила заниматься с самыми тяжелыми больными. С людьми, домашний адрес которых "скорая" уже перестала спрашивать, с людьми, которых не раз "откачивали" в реанимации. Такие, как правило, делают нашу гимнастику яростно, они знают цену жизни.

Помню, когда я слышу фразу: "Делайте гимнастику, но она мне не подходит!", то я всегда отвечаю одно и то же: "Значит, плохо делаете!"

Следовательно и регулярно выполняйте гимнастику. Соблюдая основной закон гимнастики, обяза-

По просьбе читателей "Домашнего доктора" мы продолжаем публиковать главы из книги М.Н. Щетинина "Дыхательная гимнастика Стрельниковой". Подробное описание упражнений, упоминающихся в этой главе, читайте в предыдущих номерах газеты.



приступать к регулярным занятиям по системе А.Н. Стрельниковой. Результат не замедлит сказаться! Носовое дыхание восстановится без всяких операций.

Для лечения болезней носа и его придаточных пазух (как и многих других заболеваний) следует хорошо освоить весь комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики (см. главу вторую).

Кроме того, даю еще несколько рекомендаций. Нередко причиной обострения заболеваний носа и его придаточных пазух являются общее переохлаждение, замерзшие или промокшие ноги. В этом случае сразу же, как только вы придете домой, налейте в ванну горячей воды (по щиколотку) и хорошо попарьте ноги. Горячую воду периодически подливайте (чтобы не остывала). Ходите минут 10-15 по ванне, переминаясь с ноги на ногу. Затем насухо вытрите ноги, наденьте колющие шерстяные носки и походите по квартире. После этого сделайте все упражнения основного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики. Особое внимание уделите "Кошке", "Перекатам" и "Шагам", то есть упражнениям, активно включающим в работу ноги. Завершив комплекс, ложитесь спать. Проснетесь вы здоровыми и полными сил.

Бронхит и бронхиальная астма

Воспалительное заболевание бронхов, характеризующееся отеком слизистой оболочки и усиленной секрецией гнойной мокроты, называется **бронхитом**.

Острым бронхитом болеют, как правило, до 30 дней, хронический же, являясь продолжением острого, носит затяжной характер и длится от нескольких месяцев до десятков лет. В зависимости от причин, которые вызывают заболевание, бронхиты могут быть бактериальными (пневмококки, стрептококки, палочка инфлюэнцы), вирусными (будители гриппа), токсическими (действие на организм раз-

Поэтому, когда я слышу фразу: "Делайте вашу гимнастику, но она мне не помогает!", то я всегда отвечаю одно и то же: "Значит, плохо делаете!.."

Старательно и регулярно выполняйте упражнения. Осваивая основной комплекс дыхательной гимнастики, обязательно имейте в виду рекомендации, касающиеся того заболевания, которым вы страдаете. Это поможет избежать побочных явлений и добиться наибольшего эффекта.

Насморк, аденоиды и гайморит

"Нос - как сени дома. Какие сени, таков и дом", - любит говорить знаменитый хирург-фониатр, профессор-оториноларинголог В.А. Загорянская-Фельдман.

Действительно, при нарушенном носовом дыхании, как мы уже говорили, наши легкие не заполняются полностью воздухом, а ведь в легких происходит насыщение кислородом крови, которая затем доставляет его всем органам, каждой клетке организма. И если дыхание неполноценно, то кровь бедна кислородом и органы недополучают его. Особенно негативно это отражается на детях, развитие которых при нарушенном дыхании замедляется, разлагается работа всех органов и систем.

Нарушение носового дыхания в первую очередь связано с такими заболеваниями носа и его придаточных пазух, как хронический насморк (вазомоторный и аллергический), аденоиды, гайморит.

Аллергический и вазомоторный насморк по своим проявлениям сходны. Обострения обычно сопровождаются заложенностью носа, обильными водянистыми выделениями из него и чиханием. Многие больные к тому же испытывают зуд в носу и веках, головную боль, у них текут слезы. Причины хронического насморка не всегда ясны. Здесь и общие нейрогенные и эндокринные расстройства, и повышенная чувствительность к чужеродному белку (аллергену). Следует учитывать еще и наследственную предрасположенность организма к определенным аллергическим реакциям. Причем контакт с аллергеном, как правило, трудно устранить. Ведь практически невозможно избавиться от домашней пыли, очень трудно



расстаться с домашним животным, ставшим членом семьи, на шерсть которого возникает аллергическая реакция.

Традиционно применяемое лечение хронического насморка помогает лишь временно или вообще не дает желаемого результата. Так, медикаментозные препараты, назначаемые врачами, оказывают кратковременный положительный эффект, к тому же могут вызывать нежелательное побочное действие. Закаливание организма, направленное на повышение его сопротивляемости, требует длительного времени и большой силы воли.

Но есть способ, который помогает привести в порядок носовое дыхание в считанные дни! Уже через несколько дней тренировок по методу Стрельниковой налаживается носовое дыхание и отступает хронический насморк. К тому же это великолепное средство от храпа.

Помогает стрельниковская гимнастика и при **аденоидах**, хотя здесь, конечно, для лечения требуется больше времени и сил. Ведь это заболевание не только вызывает затруднение носового дыхания, изменение тембра голоса и нарушение слуха, но и неблагоприятно отражается на общем состоянии организма. Как правило, аденоиды провоцируют нарушение кровообращения в полости черепа, частые головные боли из-за застойных явлений, затрудняющих отток венозной крови и лимфы из полости черепа. У детей, страдающих аденоидами, характерное вялое и безразличное вы-

ражение лица (так называемое аденоидное лицо): постоянно открытый рот, опущенная нижняя челюсть, сглаженные носогубные складки; нередко наблюдаются неправильное развитие грудной клетки (куриная грудь), ночное недержание мочи.

Врачи предлагают обычно оперативное лечение аденоидов. Они бывают I степени (малые), II степени (среднего размера) и III степени (большие). Но и после операции возможен рецидив заболевания. А вот благодаря стрельниковской дыхательной гимнастике аденоиды I и II степени попросту "рассасываются". При аденоидах III степени необходимы более длительные и упорные тренировки - как минимум 2 раза в день (утром и вечером) по 30 минут. Если же через месяц регулярных занятий аденоиды III степени не стали уменьшаться, я обычно рекомендую сделать операцию и через 2-3 недели возобновить занятия дыхательной гимнастикой, чтобы избежать рецидивов.

Стрельниковский метод очень эффективен и при **гайморите** - остром воспалении верхнечелюстной пазухи. Для лечения этого заболевания врачи предлагают прокол пазухи, который, к сожалению, не гарантирует выздоровления. В своей практике мне не раз приходилось сталкиваться с рецидивами гайморита после многочисленных проколов. Но даже в этих случаях дыхательная гимнастика давала стойкий положительный эффект. Поэтому своим пациентам я советую не делать прокола, а сразу же

вило, до 30 дней, хронический же, являясь продолжением острого, носит затяжной характер и длится от нескольких месяцев до десятков лет. В зависимости от причин, которые вызвали это заболевание, бронхиты могут быть бактериальными (пневмококки, стрептококки, палочка инфлюэнцы), вирусными (возбудители гриппа), токсическими (воздействие на организм различных, преимущественно газообразных, токсических веществ), пылевыми (из-за длительного вдыхания какой-либо пыли), термическими (неблагоприятное воздействие высоких и низких температур, лучевой энергии).

При бронхитах, как и при других инфекциях верхних дыхательных путей (ринит, синусит, гайморит), у больных появляются патологические изменения в бронхах - образуются рубцы, деформирующие бронхиальное дерево.

Стрельниковская дыхательная гимнастика ликвидирует застой секрета в бронхиальном дереве, восстанавливает атрофированную слизистую бронхов, повышает местные защитные свойства их слизистой оболочки, saniрует патогенную микрофлору, снимает воспалительные процессы.

Стрельниковская гимнастика помогает не только при остром бронхите, но и при хроническом. Главное - хорошо освоить весь комплекс дыхательной гимнастики (см. главу вторую). Будьте настойчивы и терпеливы. На это потребуются не менее 2-3 недель ежедневных тренировок утром и вечером. В конце занятий полезно повторять упражнения "Насос" и "Обними плечи", чередуя в них вдохи через нос со вдохами через рот следующим образом: 16 вдохов-движений носом, затем сразу же, без остановки, 16 вдохов-движений ртом. Получится 32 вдоха-движения. После этого отдых - 3-5 секунд. И так 3 раза по 32 вдоха-движения (так называемая "сотня" движений) в упражнении "Насос" и 3 раза по 32 вдоха-движения в упражнении "Обними плечи".

Вдох ртом делайте естественно, мягко, почти неслышно, будто говоря: "Ах, ах, ах!" Нельзя дышать "сквозь зубы", но и широко открывать рот не рекомендуется. Выдох должен "уходить" после каждого вдоха тоже через рот, абсолютно пассивно (кстати, так же он должен происходить и после шумного вдоха носом). Нос при тренировке вдоха ртом "отдыхает".

Полезное чтение

СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Если вы чувствуете, что в бронхах скопилась мокрота и не может отойти самостоятельно, ни в коем случае не пытайтесь откашляться с силой! Сильным кашлем можно повредить голосовые связки, а в редких случаях может открыться и кровотечение. Лучше подольше подышать вперемежку носом и ртом: например, не 2 «сотни», а 4 или 5 (но больше 5 «сотен» ртом делать я не рекомендую: может появиться излишняя сухость в горле).

Помните! Вдох ртом делается только вперемежку со вдохом носом (16 - носом, 16 - ртом, то есть 32 вдоха-движения без остановки).

При приступе кашля не прикрывайте рот руками или платком, не отворачивайтесь в сторону: вы невольно вытягиваете шею, да к тому же склоняете ее набок, из-за чего гортань оказывается в неудобном положении и травмируются голосовые связки. Вот почему люди, болеющие хроническим бронхитом, часто говорят глухим и тусклым голосом.

Перед приступом кашля быстро опустите голову вниз и смотрите в пол (шея абсолютно расслаблена, ни в коем случае ее не напрягайте): положите ладони на живот так, чтобы пупочная ямка была строго посередине между ладонями. Одновременно с приступом кашля толчками надавливайте ладонями на живот сверху вниз, кашляйте в пол. Для окружающих такой прием абсолютно безопасен (вы не разбрызгиваете слюну и слизь по сторонам, а кашляете себе под ноги), к тому же у вас легче отойдет мокрота и не травмируются голосовые связки.

При скопившейся в бронхах мокроте очень полезно сделать несколько «сотен» вдохов-движений, вперемежку носом и ртом, а затем - несколько раз упражнение на задержку дыхания.

Второе упражнение, которое мы предлагаем, разделено на две части. В первой части, когда вы делаете вдох, вы слышите, как отходит мокрота, и считаете вслух по 8 на каждый вдох.

предложить не может, а человека нужно спасать, иначе он задохнется.

Никогда не забуду письмо, которое мы получили с Александрой Николаевной Стрельниковой лет пятнадцать назад: «Дорогая Александра Николаевна! Большое Вам спасибо за комплекс упражнений, который Вы нам прислали... Но письмо пришло слишком поздно - наша двенадцатилетняя дочь задохнулась в машине «скорой»...»

Получи они комплекс гимнастики Стрельниковой хотя бы на месяц раньше, девочку, вероятно, удалось бы спасти. Как удалось спасти многих, кто успел хотя бы дозвониться нам по телефону. Ведь звонят из всех уголков страны: «Доктор! Не бросайте трубку, я задыхаюсь!..»

И, подавив ком в горле, пытаешься успокоить: «Ничего, ничего... Дышите спокойно носом, не хватайте воздух ртом, а только носом... Не бойтесь, вы не задохнетесь!.. Сидя, чуть наклонитесь вперед и коротко, шумно, на всю квартиру «шмыгните» носом. Слегка выпрямитесь, выдох пусть уходит самостоятельно через рот. Еще раз «шмыгните»... Еще... Громче, не слышу!..»

И на другом конце страны задыхающемуся человеку, который не видит меня и вряд ли когда увидит, через несколько минут становится легче дышать! Те, кто не испытал приступ удушья, когда каждый вдох кажется последним, - счастливые люди!

Страдающим астмой я рекомендую делать нашу гимнастику ежедневно утром и вечером, хорошо освоив весь комплекс, а также выполнять упражнения прямо во время приступа удушья.

Как только вы почувствовали приближение приступа, сядьте, ладонями упритесь в колени и делайте упражнение «Насос» - по 2 или по 4 шумных, коротких вдоха носом. Слегка поклонитесь (голова опущена вниз, руки в локтях согнуты) - шумный, короткий вдох носом (как хлопок в ладоши). Слегка разогнитесь, но не выпрямляйтесь до конца

Сделайте все, как я советую, и вам обязательно станет легче дышать!

Остановить приступ удушья помогают еще два упражнения: «Обними плечи» и «Повороты головы», которые также нужно делать сидя по 2 или по 4 вдоха-движения подряд без остановок. Затем отдых до 10 секунд и снова по 2 или по 4 вдоха-движения. И так до тех пор, пока вам не станет легче.

Попробуйте сначала сделать «Насос». Если чувствуете, что не помогает, тогда сделайте «Обними плечи». Если и это не поможет, попробуйте сделать «Повороты головы».

Возможно, что ни одно из этих упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики не улучшило вашего состояния, тогда срочно воспользуйтесь ингалятором либо примите медикаменты. Увы, ваша болезнь слишком запущена!

Но не отчаивайтесь! Не удалось снять приступ удушья нашей гимнастикой сейчас, обязательно попытайтесь снять его в следующий раз.

«На болезнь нужно наступать, а не обороняться!» - говорила А.Н. Стрельникова. Наступит день, когда вы с помощью нашей гимнастики снимете приступ удушья. Не сомневайтесь в этом!

Заниматься астматикам дыхательной гимнастикой надо ежедневно утром и вечером и, кроме того, обязательно выполнять упражнения во время приступов.

Одна из моих пациенток рассказала мне такой случай. Она торопилась ко мне на сеанс гимнастики, и, чтобы успеть на троллейбус, ей пришлось немного пробежать. Когда села в него, начался приступ удушья. Не долго думая, она здесь же, в троллейбусе, на глазах у ошеломленной публики стала делать одно из упражнений стрельниковской гимнастики. Через несколько минут удушье отступило.

- И какое же упражнение вы делали? - поинтересовался я.

- «Обними плечи», Михаил Николаевич! - ответила окрыленная успехом женщина.

неделю не могла спать, двадцать один день провела в больнице...

...Мы с мужем были в отчаянии, и тогда знакомая терапевт предложила брошюру «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой». Мы начали делать по описанию, и, хотя многое делали неправильно, все-таки стало лучше. Через год девочка пойдет в школу, а мы были в постоянном кашле не исчезал. Тогда я позвонила в Москву по указанному в книжке телефону. Мне ответил ассистент Стрельниковой доктор Михаил Николаевич Щетинин, разрешил приехать на прием. И вот мы в Москве. Первую ночь до занятий Женечка кашляла и хрипела. После первого занятия девочка ночью уже не кашляла, кашель был только вечером. В конце первой недели занятий он совсем исчез. Это было на грани фантастики! Я впервые за много лет увидела у дочери спокойный сон: дыхание спокойное, грудь не поднимается. Хочется выразить огромную благодарность Михаилу Николаевичу за его доброту и титанический труд. Теперь мы знаем, как бороться со своим недугом, и надеемся его победить полностью...

А вот что пишет москвичка Л.И. Дикарева: «Я заболела банальным ОРЗ в самом конце 1979 года, сильно кашляла, испытывала необычную слабость, слегка поднималась температура. Врач пролежала больничный лист, ни разу не усомнившись в своем диагнозе. Наконец зав. отделением послушала меня и вынесла свое заключение: астма. Тогда я еще не понимала, что это, по существу, приговор, обрекший меня на долгие 18 лет ежедневных страданий, хождений по кругам ада.

В самом начале моей болезни, в январе 1980 года, я попала в Красногорский военный госпиталь, где меня, не долго думая, посадили на лекарственную триаду из вен-толина, бекотида и интала. Как известно, бекотид - гормональный ингалятор. Таким образом, я сразу стала гормонозависимой больной...

...Шло время, лекарства уже не помогали, традиционная медицина открыто не признавалась, что излечить болезнь нечем.

К счастью, Бог дал мне характер бойца: я не могла смириться с тем, что я

вдохов-движений, попеременно делая несколько вдохов и ртом, а затем - несколько раз упреждающе на задержку дыхания (см. главу третью, раздел "Заикание"). Благодаря этому упражнению очень хорошо отходит мокрота, ведь, когда вы считаете вслух по 8 на одном крепко задержанном вдохе, диафрагма (самая сильная из всех мышц, участвующих в дыхании), поджимаясь, создает повышенное давление во всем бронхиальном дереве и мокрота легче отторгается от стенок бронхов. Бронхи таким образом полностью очищаются от избыточной слизи.

Нелеченый бронхит, как и любое другое воспалительное заболевание дыхательных путей, может способствовать началу серьезного и мучительного заболевания - **бронхиальной астмы**. Ведущую роль в ее возникновении играет повышенная чувствительность к аллергенам инфекционного и неинфекционного происхождения. Это могут быть различные вещества растительного (пыльца растений) и животного (домашняя пыль с присутствующими в ней плесневыми грибами, грибковыми нитями и спорами, а также клещами) происхождения. Особое внимание нужно обратить и на часто встречающуюся пищевую аллергию (молоко, рыба) и на аллергическую реакцию на некоторые лекарства (аспирин, пенициллин и др.).

Основным симптомом бронхиальной астмы являются периодические приступы удушья, вызываемые бронхоспазмом, гиперсекрецией и отеком слизистой оболочки. К сожалению, в последние годы наблюдается увеличение количества больных бронхиальной астмой, у которых приступы удушья носят тяжелый и затяжной характер.

Для снятия приступов астмы врачи предлагают обширный набор бронхорасширяющих средств, но неизбежно наступает день, когда они перестают помогать... Тогда приходится вызывать "скорую", и врач вводит астматику внутривенно эуфиллин. "Скорая" приезжает все чаще, и дело кончается госпитализацией. В больнице пациенту ставят капельницу с кортикостероидными гормонами. Человек становится гормонозависимым, он вынужден постоянно пользоваться либо гормональным ингалятором, либо гормональными таблетками в постоянно действующей дозировке. И врачей удивлять нельзя, потому что ничто из этого медицинская наука пока

Как только вы почувствовали приближение приступа, сядьте, ладонями упритесь в колени и делайте упражнение "Насос" - по 2 или по 4 шумных, коротких вдоха носом. Слегка поклонитесь (голова опущена вниз, руки в локтях согнуты) - шумный, короткий вдох носом (как хлопок в ладоши). Слегка разогнитесь, но не выпрямляйтесь до конца (ладони по-прежнему на коленях, руки в локтях чуть выпрямляются) - выдох "уходит" через рот. Снова сразу же легкой поклон вперед с опущенной головой - резкий, шумный вдох. Опять слегка разогнитесь - выдох "уходит" через рот абсолютно пассивно. Сделали 2 вдоха-движения, отдохните несколько секунд (но не больше 10). И снова по 2 или по 4 вдоха-движения (поклона) подряд. И снова отдых. Не нужно считать, сколько всего движений вы сделали. Считайте мысленно только по 2 или по 4 вдоха и отдыхайте. "Шмыгайте" так в течение 10 или 15 минут до тех пор, пока вам не станет легче.

Если вам до такой степени тяжело, что даже вдох на поклоне вперед не помогает, сядьте, наклонившись вперед, голова свободно опущена вниз (смотрите в пол), локти на коленях, спина круглая. Не двигаясь, просто шумно и коротко "шмыгайте" носом по 2 раза. И отдыхайте несколько секунд после каждого двух вдохов (без движений). Помните, что выдох должен "уходить" после каждого вдоха самостоятельно через рот. Каждый вдох посылайте в поясницу, на предельную глубину легких. Строго следите за тем, чтобы плечи не поднимались и не дергались в момент вдоха. Это очень важное условие выполнения упражнений, так как благодаря тому, что плечи во время вдоха не поднимаются, **воздух достигает предельной глубины легких**, попадая в их широкие нижние основания. Дыхание углубляется, легкие заполняются воздухом в большем объеме. Астматик перестает задыхаться.

И еще одна рекомендация. Если сможете, то перед упражнением "Насос" наденьте (строго по талии) широкий кожаный ремень. Можно подпоясаться длинным шарфом или полотенцем - пояс не должен как слишком туго стягивать талию, так и болтаться. И когда вы шумно "шмыгаете" носом (сидя с опущенной головой), "упирайтесь" поясницей в пояс, ощущайте его. Это поможет отработать вдох "в спину", на предельную глубину легких.

начался приступ удушья. Не долго думая, она здесь же, в троллейбусе, на глазах у ошеломленной публики стала делать одно из упражнений стрельниковской гимнастики. Через несколько минут удушье отступило.

- И какое же упражнение вы делали? - поинтересовался я.

- "Обними плечи", Михаил Николаевич! - ответила окрыленная успехом женщина.

Каждый из нас не раз попадал в такую ситуацию: возвращаешься из магазина с тяжелыми сумками, а лифт не работает. А если вы живете на девятом этаже? Хочешь не хочешь, а приходится подниматься. Между пятым и шестым этажами у вас появляется одышка, и вы понимаете: чтобы дойти, нужно отдохнуть. Так вот, никогда не делайте "глубокие" вдохи общепринятой гимнастики, разводя руки широко в стороны или поднимая их вверх, к потолку, - после этого будете приходить в себя полчаса.

Лучше наклонитесь к полу, опустите кисти чуть ниже коленей и останьтесь в этой позе на несколько секунд. Или упритесь руками в колени в той же позе и сделайте несколько действительно глубоких спокойных вдохов носом или ртом, посылая воздух в поясницу. Через несколько секунд ваше дыхание нормализуется.

Напоследок приведу выдержки из писем моих пациентов.

"В возрасте шести месяцев Женя переболела бронхитом, и с тех пор все началось, - пишет Т. Порошина, мать ребенка, страдающего бронхиальной астмой. - Болела каждый месяц: страшная одышка, кашель, свистящее дыхание. Улучшение было летом, но ненадолго. Лечилась в больнице несколько раз, но безрезультатно. Как только начинался кашель - все повторялось снова. Это не описать словами, когда сидишь ночами возле задыхающейся девочки, и ничто и никто не может тебе помочь. Лечила девочку у аллерголога. Диагноз подтвердился - бронхиальная астма, атоническая форма. Лечение: эуфиллин (6 куб.) в/в, солутан, теофедрин, гистоглобулин (по схеме), эуфиллин в таблетках, физиопроцедуры. Бесполезно, ничто не помогало, лишь облегчало на время. Позднее, с пяти лет, девочку начал мучить уже настоящий аллергический кашель, обычно когда ложилась спать. Это стало повторяться ежедневно. Этой зимой Женечка тяжело заболела. Приступ удушья продолжался неделю, никто не мог помочь. Девочка

ду из вен-толина, бекотид и ингалятором. Как известно, бекотид - гормональный ингалятор. Таким образом, я сразу стала гормонозависимой больной...

...Шло время, лекарства уже не помогали, традиционная медицина откровенно признавалась, что излечить болезнь нечем.

К счастью, Бог дал мне характер бойца: я не могла смириться с тем, что я, по существу, инвалид. Я даже в душе, про себя, никогда так не думала и никогда себя не жалела. Я полагала, что надо искать средство, что оно должно где-то быть...

...Весной 1997 года я прочла заметку о гимнастике Стрельниковой А.Н. и докторе Щетинине М.Н. - ученике, ассистенте и продолжателе дела Александры Николаевны. Через 2 дня я была у него.

Можете себе представить, в каком состоянии я начала заниматься! 18 лет тяжелой болезни, горы медикаментов - все это основательно разрушило мой организм.

Вначале было очень трудно, но Михаил Николаевич говорил: "Стисните зубы и делайте, делайте гимнастику - это ваше спасение". И я делала и делала до седьмого пота.

И настало время, когда занятия стали приносить радостное удовольствие. Но это потом, а вначале прошла такая бурная чистка легких и носа, какую и предположить было невозможно. После этого стало много легче: приступы удушья стали реже и не такими тяжелыми, я избавилась от сидения долгими часами в скрюченной позе по утрам, вернулась мышечная масса, резко потерянная после анафилактического шока в 1994 году, появились физическая сила и надежда на выздоровление...

Я занимаюсь гимнастикой полгода и имею хорошие результаты, на моих глазах приходили люди в тяжелом состоянии, но они не были гормонозависимыми, как я, и болезнь их не была такой застарелой, они уходили через 12 сеансов здоровыми, сняв лекарства. Это ли не счастье?!

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. - это не химия, не таблетки, не заклинания. Это только гимнастика, дающая здоровье, и не одним легким, дающая хорошую физическую форму, дайте.

Такие письма не редкость в моей почте.

Продолжение следует

ОСТРОВА ЛЮБВИ

Муж - родной и знакомый, предсказуемый в любую минуту... А так ли это? На этой давно открытой планете наверняка найдутся острова, к которым слишком редко прикасается любящая рука. Большинству женщин и в голову не приходит, что мужу не хватает ласки. Или хватается, но совсем не там, где хочется. Да ведь он и не

ЭРОГЕННАЯ ЗОНА № 1: ЛИЦО

На Востоке знают, что такое массаж. Милые женщины, вспомните ни с чем не сравнимое наслаждение, когда вам впервые

делали массаж лица. Представьте себе, что и мужчины, которым повезло ощутить на своем лице прикосновение волшебных женских пальцев, описывали свои ощущения как «неземные». На

признается в том, что привычное мнение о нем как о секс-машине совсем не соответствует действительности. И полная нежности прелюдия нужна ему не меньше, чем ей. Надеемся, что путеводитель по «горячим точкам» подскажет любознательным, как найти путь к взаимопониманию.

лице больше нервных окончаний, чем на руках и ногах, вместе взятых. Помассируйте виски, пройдитесь по лицу кончиками пальцев, погладьте за ушами и завершите процедуру энергичным мас-

сажем кожи головы. Это пробудит в нем желание и станет прекрасной увертюрой к сексу.

ЭРОГЕННАЯ ЗОНА № 2: ГРУДЬ

«Я, конечно, не Шварценеггер, но все же, когда маленькая ручка жены путешествует по моей заросшей груди, это особенное ощущение. Я - Тарзан, она - моя Джейн». Вот вам мнение мужчины. Все-таки шерстистая и просторная мужская грудь - это символ настоящего мужчины. А беззащитные открытые бугорки на этой равнине просто напичканы нервными окончаниями, легко отзывающимися на прикосновение. Женщина должна по собственному опыту знать, какие ощущения вызывает подобная ласка.

ЭРОГЕННАЯ ЗОНА № 3: ПАЛЬЦЫ

После длинного утомительного дня массаж пальцев рук или ног способен сотворить чудеса! Через 2-3 минуты «комки напряженных мышц» расслабятся и ваш любимый придет в состояние полной готовности «двигаться дальше». Более того, он захочет вознаградить свою спасительницу.

ЭРОГЕННАЯ ЗОНА №4: РУКИ И НОГИ

Есть и у наших сильных и независимых мужчин свои уязвимые места. Нежная кожа на внутренней стороне рук и ног, там, где любое прикосновение щекотно, в мгновение ока оживет под вашими пальцами и поднимет не только настроение. С точки зрения медиков, это зоны повышенной чувствительности. А с точки зрения самих мужчин, дело совсем в другом. «Мне нравится, что женщина хочет сама доставить мне удовольствие. Именно это возбуждает больше всего», - признается Олег (32 года). По мнению

психологов, женщина становится агрессором, обезоруживая мужчину. Но на самом деле ее ласки не претендуют на то, чтобы лишить его главенствующего положения. Главное - не переусердствовать.

ЭРОГЕННАЯ ЗОНА № 5: ИНТИМНЫЕ МЕСТА

Уж об этой-то эрогенной зоне вряд ли кто-нибудь забудет. Если бы у мужчин была такая возможность, они навечно закрепили бы ваши руки где-то в зоне досягаемости этой стратегической точки. Совет смелым - не забывайте о том, что ваша рука (или ступня!) может оказаться желанной на этом «островке любви» даже при непривычных (но не неприличных!) обстоятельствах. Этот «оплот мужественности» в течение всей жизни является предметом беспокойства его обладателя и требует постоянного подтверждения в том, что он ничем не хуже, а то и лучше других!

Вскоре опыт подскажет вам, где находятся более чувствительные места, а где усердствовать в стимуляции не следует.

ЭРОГЕННАЯ ЗОНА № 6: ЕГО СОБСТВЕННОЕ «Я»

Не все в сексе связано с физиологией. Ничто не срабатывает более эффективно, чем интерес к партнеру как к личности. Дайте ему возможность гордиться собой (хотя бы перед вами). Мужчина любит, когда «слабая» женщина просит у него совета, нуждается в его помощи. Ни в коем случае не оскорбляйте его самолюбия. Мужчина должен быть уверен, что доставляет любимой наслаждение. Дайте ему понять, что так и есть. Несомненно, он будет тронут.

Светлана ФИРСОВА
«Слово Кыргызстана»

ЛЕГКО ЛИ

СВЯЖИ МЕНЯ ПОКРЕПЧЕ!

...Они любили по-настоящему, каждую секунду ощущая нежность, привязанность и благодарность другу к другу. Даже дневные заботы и суета на работе не притупляли их чувств, они были единым целым и жили счастливо уже несколько лет. Однажды ночью, опьяненные трелями первых майских соловьев и забыв обо всем на свете, они соревновались в изысканности ласк. И вдруг в одну секунду все закончилось: неожиданно для самого себя он прошептал на ухо своей любимой имя другой женщины...

Ну о чем тут можно еще подумать (конечно, измена!) - низкое предательство, способное превратить самых романтических женщин в разочарованных скептиков любви. Однако не стоит торопиться с выводами. Оказывается, бывают случаи, и очень часто, когда такой тривиальный казус не имеет никакого отношения к измене.

Каждый человек хоть раз в жизни бывает откровенен. Но существуют вещи, о которых он никогда никому не поведаст, даже самому близкому, даже самому родному. Это фантазии. Принято считать, что больше всего фантазируют дети. Это не так: ребенок всего лишь рассказывает о своих фантазиях. Самые богатые и изысканные фантазии могут быть только у взрослых людей и касаются они прежде всего чувственного, сексуального. Изощренные эротические фантазии бывают, как ни странно, и у заядлых романтиков, и у людей циничных, совершенно лишенных романтики в жизни. Время, которое человек посвящает таким фантазиям, с возрастом увеличивается. У подростков оно достигает 17% всего времени, от 18 до 28 лет эта доля доходит до 20% - пятой части суток! Затем оно снижается до 8% между 28 и 35 годами. Далее опять может быть вспышка эротических фантазий и окончательное угасание - до 1% - наступает после 65 лет.

Мужчины больше склонны фантазировать о том, как они пассивно присутствуют при эротических сценах, например, при лесбийских оргиях, или наблюдают за раздевающейся женщиной. Причем нередко их фантазии останавливаются на интимных частях женского туалета. Многие вполне нормальные, ничуть не агрессивные мужчины воображают акты половой власти над женщиной - связывание партнерши, при-

нуждение ее к половому акту и ее покорность. Очень распространены фантазии на тему орального и группового секса (где мужчина овладевает несколькими женщинами).

Женские эротические фантазии - противоположность мужским. Часто женщина представляет себя медленно раздевающейся перед мужчиной или даже перед целой мужской аудиторией. Женщины при этом в воображении наделяют себя огромной сексуальной привлекательностью. Также они часто представляют себя жертвами сексуального нападения нескольких мужчин. Очень частая женская фантазия - это представление себя проституткой, которую мужчина превращает в объект сексуальной эксплуатации.

Иными словами, женщина мечтает раздеться перед мужчиной, мужчина - любоваться ее раздеванием, женщина желает повиноваться, мужчина - властвовать над ней. Однако это отнюдь не означает, что мужчина тут же должен бежать и привязывать женщину к кровати и принуждать ее к половому акту, считая при этом, что она будет визжать от радости, потому что ее фантазии наконец воплотились в жизнь. Мечты - это мечты, а жизнь - это жизнь. Чтобы действительно доставить друг другу удовольствие, необходимы взаимное доверие и любовь.

Есть еще один очень важный нюанс: ни женщины, ни мужчины почти никогда не представляют своими сексуальными объектами реальных партнеров, особенно любимых. В мужских фантазиях героиня может быть постоянной и даже иметь имя. И что особенно важно - эротические фантазии не зависят напрямую от сексуального удовлетворения в реальной жизни. У каждого четвертого мужчины и у каждой третьей женщины такие фантазии наступают во время полового акта. Вот почему произнесенное не вовремя чужое имя совсем не означает, что тебе изменили. Американский психоаналитик Дж. Столлер сказал по этому поводу: "Человек не очень склонен любить, особенно в то время, когда он занимается любовью".

Галина ПАВЛОВА

щина хочет сама доставить мне удовольствие. Именно это возбуждает больше всего", - признается Олег (32 года). По мнению

Светлана ФИРсова
"Слово Кыргызстана"

ЛЕГКО ЛИ С ТЯЖЕЛОВЕСОМ?

Когда плоть наших рыцарей начинает расплываться под напором гамбургеров и пива, когда пресловутый "комочек нервов" оставляет далеко позади своего обладателя, случается ЭТО.

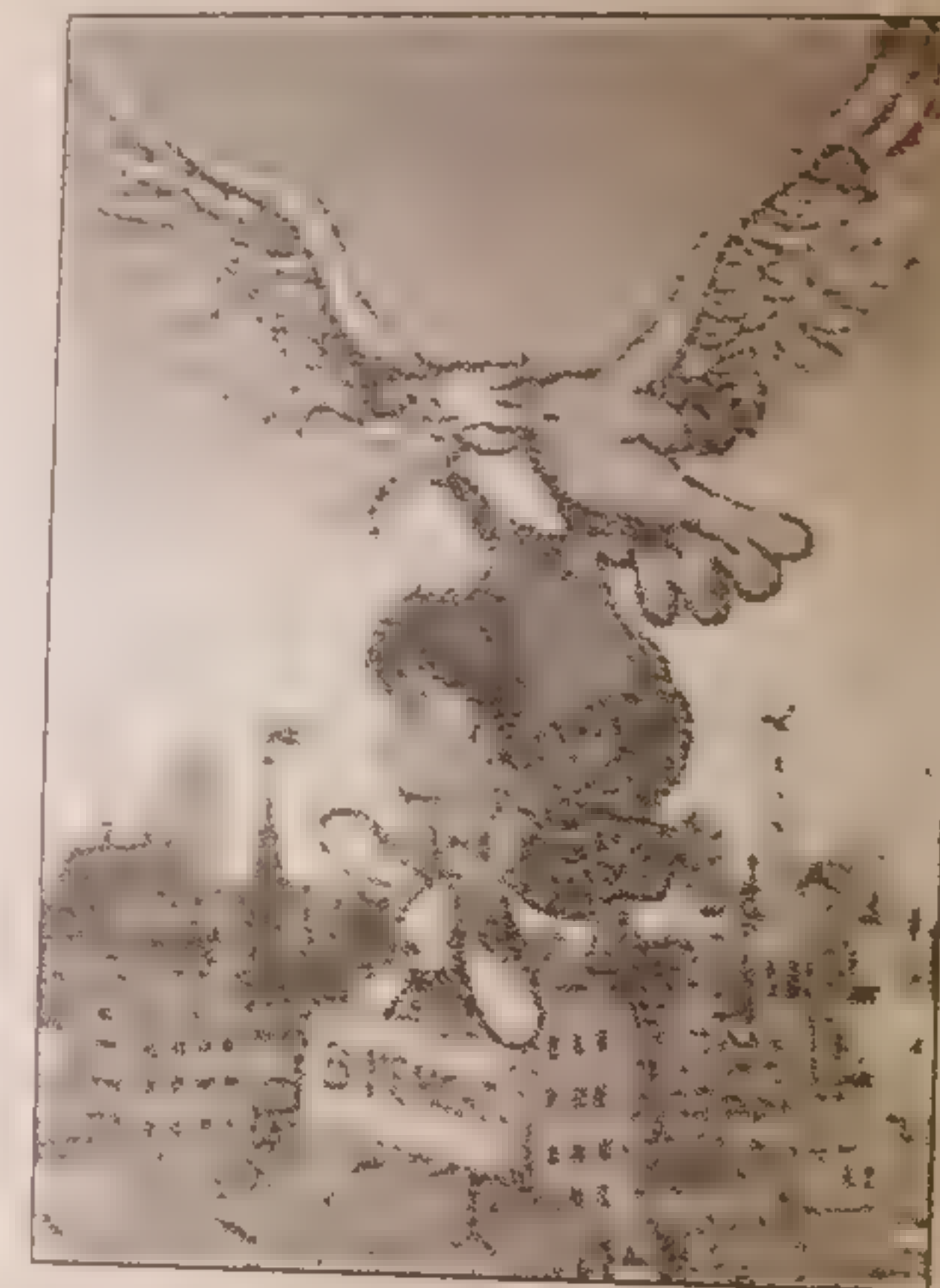
ЖИР давит на сосуды, кровь уже почти не доходит до органов малого таза, где спрятаны мужские сокровища. То есть доходит, конечно, но лишь в том количестве, чтобы просто поддержать жизнедеятельность. На половую жизнь такого притока крови, увы, не хватает.

Репродуктивная система важна лишь для самого ее обладателя, а выжить можно и без нее, рассудила жестокая природа. А рассудив, стала снабжать кровью и питательными веществами мужской половой аппарат "по остаточному принципу". То есть туда попадает лишь то, что осталось после снабжения жизненно важных органов - сердца, печени, почек и прочего ливера. Как вы сами понимаете, чем больше живот, тем больше жизненных соков он требует. После него несчастным половым органам уже ничего не достается...

"Худею", - решает мужчина. И он прав: либо брюхо в три обхвата, либо полноценная сексуальная жизнь. Худейте, други, приходите к нам стройными и полными сил. Только учтите: худеть вам, мужчинам, тоже надо с умом. В частности, имейте в виду, что рекомендованные худеющим дамам препараты у вас могут вызвать проблемы с эрекцией. Поэтому запишите и запомните: на эрекцию отрицательно влияют следующие медикаменты.

● Мочегонные препараты (диуретики).

● Препараты, снижающие содержание в крови липидов (жировых клеток).



● Препараты, содержащие женские гормоны.

● Препараты для снижения кровяного давления, так называемые бета-блокаторы, а также препараты, содержащие допегит, хлорталидон, резерпин.

● Препараты, активизирующие деятельность центральной нервной системы.

● Препараты для лечения язвы желудка (H₂-блокаторы).

● Антидепрессанты.

● Транквилизаторы (могут быть прописаны худеющему в качестве легкого снотворного, чтобы перебить ночной аппетит).

А в остальном - удачи, ребята!

О.М.
"Худеем вместе"

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ



ЯНВАРЬ
2000



Вспомним старую истину: хорошее начало закладывает фундамент успеха всего дела. Этим постулатом и следует руководствоваться в течение января. Не огорчайтесь, если удача обойдет вас стороной - гораздо важнее избежать ошибок, над исправлением которых придется трудиться - порой тщетно! - на протяжении всего года. В этом отношении поистине обоюдоострым лезвием может оказаться короткий трехдневный период с 12 по 14 января, то есть дни, непосредственно примыкающие к Новому году по старому стилю. Успех же, достигнутый в эти дни, будет подобен взлету в поднебесье.

Избегайте любого, даже малейшего риска. И пусть январский астрологический прогноз действительного члена Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергея Буланцева поможет вам без потерь миновать рубеж первого месяца Новолетия.

Кстати, слово "январь", от "иануарий", пришло к нам из Византии вместе с юлианским календарем. Январь посвящался Янусу, богу небесного свода, покровителю путешественников и моряков. Янус в древнеримской мифологии - божество времени, всякого начала и конца, изображался с двумя лицами: одно обращено в будущее, другое - в прошлое. Древние же славяне называли этот месяц "сечень" - время вырубки леса. "Морозный январь - урожайный год", - говорили на Руси.

Январю соответствуют гранат и розовый кварц, а из цветов - гвоздика. Горнатым обменивались влюбленные. Своему обладателю он обеспечивает хорошее настроение и веселье, но носить его надо постоянно.

отношения с персоной противоположного пола - надежное средство от стресса. Ваша душа будет согрета этой обоюдоискренней близостью.



РАК (21 июня-20 июля)

Некоторая медлительность, присущая вашему знаку Зодиака, по всей вероятности, помешает вам в первую половину января сменить праздничное безделье новогодних торжеств на рабочий настрой. Что ж, вряд ли следует насильно навязывать собственную натуру: с течением дней жизненные обстоятельства сами собой войдут в оптимальное русло. Ваша деловая активность, судя по расположению планет, резко возрастет во второй декаде января. Этот период благоприятен для старта новых начинаний, в том числе в малознакомых для вас сферах деятельности. Совместные предприятия с вашим долевым участием процветают, инвестиции дают богатую отдачу, операции с землей и прочей недвижимостью приносят большую прибыль.

В течение всего января следует проявить исключительную осторожность на дорогах, что в первую очередь относится к автолюбителям и профессиональным водителям. Велика вероятность беременности. Не исключено, что супругами впервые овладеет соблазн адюльтера.



ЛЕВ (21 июля-21 августа)

Свет и тени жизнетечения придется испытать на себе родившимся под вашим знаком Зодиака. В первой или третьей декадах предприимчивый одиночка, скорее всего, преуспеет: развязаны руки для осуществления новых идей и планов, найдены источники их финансирования. Во второй декаде не исключено смещение с высокого административного поста и взыскание крупного штрафа.

Возле вас появляется некая вертлявая персона, которая су-

ми? Январь едва ли согреет сердце, иззябшее от одиночества.



ВЕСЫ (24 сентября-23 октября)

Успех и везение по всем направлениям уготованы в первую очередь Весам, чаши которых уравновешены творческими устремлениями. Нельзя сказать, что вы прекрасно обеспечены в финансовом отношении, однако умение довольствоваться малым позволит вам сохранить негибкость душевного стержня. По всей видимости, подпишете престижный контракт, который не принесет много денег, но упрочит репутацию и расширит известность. Офис рекламного агента высокой квалификации ломится от клиентуры. Что касается предпринимательства, то бизнесмену нужно крепко задуматься об обеспечении эффективной безопасности.

В третьей декаде творческий потенциал Весов начнет возрастать, и январь вы закончите на высокой волне.

Кстати, этот месяц принесет приятные сюрпризы влюбленным. Одиноким Весы зрелых лет почти наверняка встретят весьма интересную персону противоположного пола. Осуществлению ваших желаний будет способствовать ваша интуиция.



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября)

Позитивные тенденции минувшего декабря продолжатся для большинства Скорпионов в январе. Над вами не нависнет "дамоклов меч" роковой ошибки, если в основу важных решений положите собственные интуицию и разумение, сколь прозорливыми не казались бы советы окружающих. Можно считать, что на данном этапе вы получили благословение свыше во всех своих начинаниях. Дображелам остается радоваться за вас, темным душам - сожалеать из зависти. Возможно, предстоит некий трудный выбор, однако

ХОРОШЕГО ВАМ НАЧАЛА!



КОЗЕРОГ (21 декабря-19 января).

В первой половине месяца наступившего нового года вы будете полны оптимизма и уверенности в своих силах и возможностях. Вероятно, получите приятные новости по почте или телефону. Важно быстро ориентироваться в меняющейся обстановке и принимать взвешенные решения. Не исключено крупное неожиданное продвижение по

жизни, вам реже придется бороться во второй половине января.



РЫБЫ (19 февраля-20 марта).

Январь потребует напряжения всех сил, однако ваши усилия не будут напрасными. Настоятельный совет астролога - действуйте самостоятельно, полагаясь на интуицию; выслушивайте советы, но действуйте по собственному разумению; поддерживайте партнерские отношения, но не полагайтесь на коллег даже в мелочах. Возможно, придется на ходу менять планы и пересматривать тактику. Не исключено, что служащего переведут в другой отдел с крупным повышением в должнос-

не прочь пофлиртовать "на стороне".



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

Ваша главная задача в январе - правильно рассчитать силы и избрать направление и точку их приложения. По всей видимости, вам выпадет одновременно несколько возможностей упрочить позиции в бизнесе и карьере. Сделайте единственный выстрел, но непременно попадите в "девятку". Наиболее благоприятная погода для стрельбы по мишени сложится в первые две декады. Не исключено, что затем вас по-

те приятные новости по почте или телефону. Важно быстро ориентироваться в меняющейся обстановке и принимать взвешенные решения. Не исключено крупное неожиданное продвижение по службе.

Возможно, вам реже придется улыбаться во второй половине января. Кто-то назойливо полезет в ваши дела, предлагая ненужные и порой откровенно вздорные советы. Завистливые коллеги и партнеры в открытую станут "копать" под вас, конкуренты не побрезгуют самыми нечистоплотными приемами. Весьма велик риск совершить серьезную ошибку. Будьте бдительны!

Кстати, вы рискуете сильно простудиться во время загородной поездки. Велика вероятность нежелательной беременности. Любовная связь, возникшая в этом месяце, вряд ли будет длительной. Берегите семью, позаботьтесь о детях.



ВОДОЛЕЙ (20 января-18 февраля).

Начало месяца обещает быть трудным. Возможно, всплывут старые долги, просроченные векселя или неоплаченные счета. Множество неотложных дел подобно снежной лавине. Не спешите расставаться с партнером, несмотря на возникшие острые разногласия. Остерегайтесь недоброжелателей, завистливых коллег. Поберегите здоровье, постарайтесь побольше времени посвятить отдыху. Если есть возможность, отдохните несколько дней из бесконечной череды праздников первой половины месяца.

Во второй половине января горячие головы остынут, а холодные сердца воспламят. Дела пойдут на поправку по всем направлениям. В пользу этого говорит конфигурация планет, однако от вас при этом потребуются своего рода психотерапия - вы должны внушить себе уверенность в успехе. Скоро наступит ваш звездный час, поэтому будьте готовы и морально, и физически. Недавние любовники, судя по всему, безболезненно разойдутся. Одиноким девушкам следует подождать начала февраля - их счастье бродит уже рядом.

Ваш совет астролога - действуйте самостоятельно, полагаясь на интуицию; выслушивайте советы, но действуйте по собственному разумению; поддерживайте партнерские отношения, но не полагайтесь на коллег даже в мелочах. Возможно, придется на ходу менять планы и переосмысливать тактику. Не исключено, что служащего переведут в другой отдел с крупным повышением в должности и зарплате. Предприниматель заключит престижный контракт и получит льготную ссуду для его осуществления. "Челнок", вернувшийся из Китая, Индии или Турции, без потерь просочится через сито таможни и сорвет крупный куш на оптовом рынке. Ваши лучшие в деловом отношении дни - вторники, четверги и субботы. Но в третьей декаде месяца поостерегитесь.

Замужние Рыбы женского пола, особенно родившиеся в феврале, упоенно увеличивают количество отростков на рогах своих благоверных.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

Вам уготовано благоприятное для "разгона" на весь год сие обстоятельство - не слишком высокие взлеты и не слишком болезненные падения. Важно своевременно распознать благую возможность или потенциальную опасность и поступить адекватно. Не отвергайте советов опытных коллег! Как полагает астролог, расположение планет усилит вашу интуицию, что позволит делать практически безошибочный выбор в головокружительных ситуациях. Скромному служащему почти наверняка выпадет счастливый шанс продемонстрировать весь спектр своих талантов. Бизнесмену следует без колебаний и сожалений расстаться с нерадивыми партнерами - они сами избрали себе участь горбатого, которого лишь могила исправит. Энергичную даму средних лет пригласят на высокооплачиваемую работу в процветающую фирму.

Неразбериха воцарится в делах сердечных. Недавние любовники теряют интерес друг к другу и ищут утешение в новых связях. Супружеские пары охладевают и

Ваша главная задача в январе - правильно рассчитать силы и избрать направление и точку их приложения. По всей видимости, вам выпадет одновременно несколько возможностей упрочить позиции в бизнесе и карьере. Сделайте единственный выстрел, но непременно попадите в "десятку". Наиболее благоприятная погода для стрельбы по мишени сложится в первые две декады. Не исключено, что затем вас попытаются втянуть в склочное разбирательство или заговор с целью "свалить" кого-то. Коли позволите вовлечь себя в эту сомнительную затею, рискуете превратиться из охотника в затравленного зверя.

Астролог предостерегает юную даму от случайных знакомств с "сильным полом" на улице или в транспорте: за приятными манерами нежданного поклонника может скрываться сексуальная агрессивность маньяка. Многие любящие жены, вероятно, почувствуют охлаждение со стороны мужей. Попробуйте в качестве противного средства сменить обстановку в камнате, где находится суп-



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая-20 июня).

Вам не раз придется смириться с неизбежным злом, вызванным неблагоприятным течением обстоятельств. Следует проявить стойкость духа и не роптать на судьбу: считайте, что Творец посылает испытания самым возлюбленным детям своим. Придерживайтесь выжидательной тактики и не начинайте в январе новых крупных дел, сконцентрировав усилия на завершении тех, с которыми не успели справиться в декабре. Принимайте тщательно взвешенные решения, ибо даже незначительная ошибка может в этом месяце лишить вас работы и накоплений. Не пугайтесь и помните, что астролог лишь предостерегает от наихудшего возможного поворота событий, но отнюдь не предсказывает неизбежное.

В третьей декаде ситуация начнет меняться к лучшему. Многие Близнецы проявят свои лучшие качества и без лишней суеты смогут решать все проблемы.

Возникшие недавно интимные

дившимся под вашим знаком Зодиака. В первой или третьей декадах предприимчивый одиночка, скорее всего, преуспеет: развязаны руки для осуществления новых идей и планов, найдены источники их финансирования. Во второй декаде не исключено смещение с высокого административного поста и взыскание крупного штрафа.

Возле вас появляется некая вертлявая персона, которая сулит быстрые и легкие деньги. Имея с ней дело, не забывайте, что дармовой сыр бывает только в мышеловке. Имеют шансы оказаться на вершине успеха лица, занятые в рекламе и съемке музыкальных клипов. Должно быть, лишь редкие мишуты мира и согласия переживут супруги и любовники: гораздо чаще придется ссориться и выяснять "кто виноват". Милая Ловица, где же ваша царственная властность в отношениях с пресловутым "сильным полом"? Кажется, над вами начинают посмеиваться.



ДЕВА (22 августа-23 сентября)

Главная задача вашей интуиции - избежать ловушек, расставленных завистниками; главная задача вашего рассудка - достойно и без ропота принять то, что в обиходе называют превратностями судьбы. Возможно, ваши успехи в работе и честное отношение к исполнению своих обязанностей станут для кого-то, как говорится, "бельмом в глазу". Вот они-то и станут "копать" под вас. Выявив пакостников, проявите подлинную силу духа и не отвечайте на зло насильем или иными карательными мерами: время всех и вся расставить по своим местам. Не исключено, что вам откажут в трудом заработанных деньгах. Знайте, что справедливость возторжествует и каждому воздаст по заслугам его.

Первые признаки благорасположения фортуны почувствуете, вероятнее всего, во второй декаде января. Но в конце месяца проявите спокойствие и рассудительность. Вряд ли вам удастся избежать трений в семье. Спросите себя: проявляете ли вы терпимость в отношениях с близки-

если в основу важных решений положите собственные интуицию и разумение, сколь прозорливыми не казались бы советы окружающих. Можно считать, что на данном этапе вы получили благословение свыше во всех своих благих начинаниях. Доброжелателям остается радоваться за вас, темным душам - сохнуть от зависти. Возможно, предстоит некий трудный выбор, однако предложенные Ею Величеством Судьбой варианты будут равноценно хороши. Ваши постоянные спутники в январе - приподнятое настроение, прекрасное самочувствие и уверенность в своих силах.

Отдельные моменты нежелательного поворота событий в третьей декаде января не оставят печали на челе вашем. Влюбленные крадут у вечности мгновения подлинного блаженства, когда две души и два тела становятся единым целым.

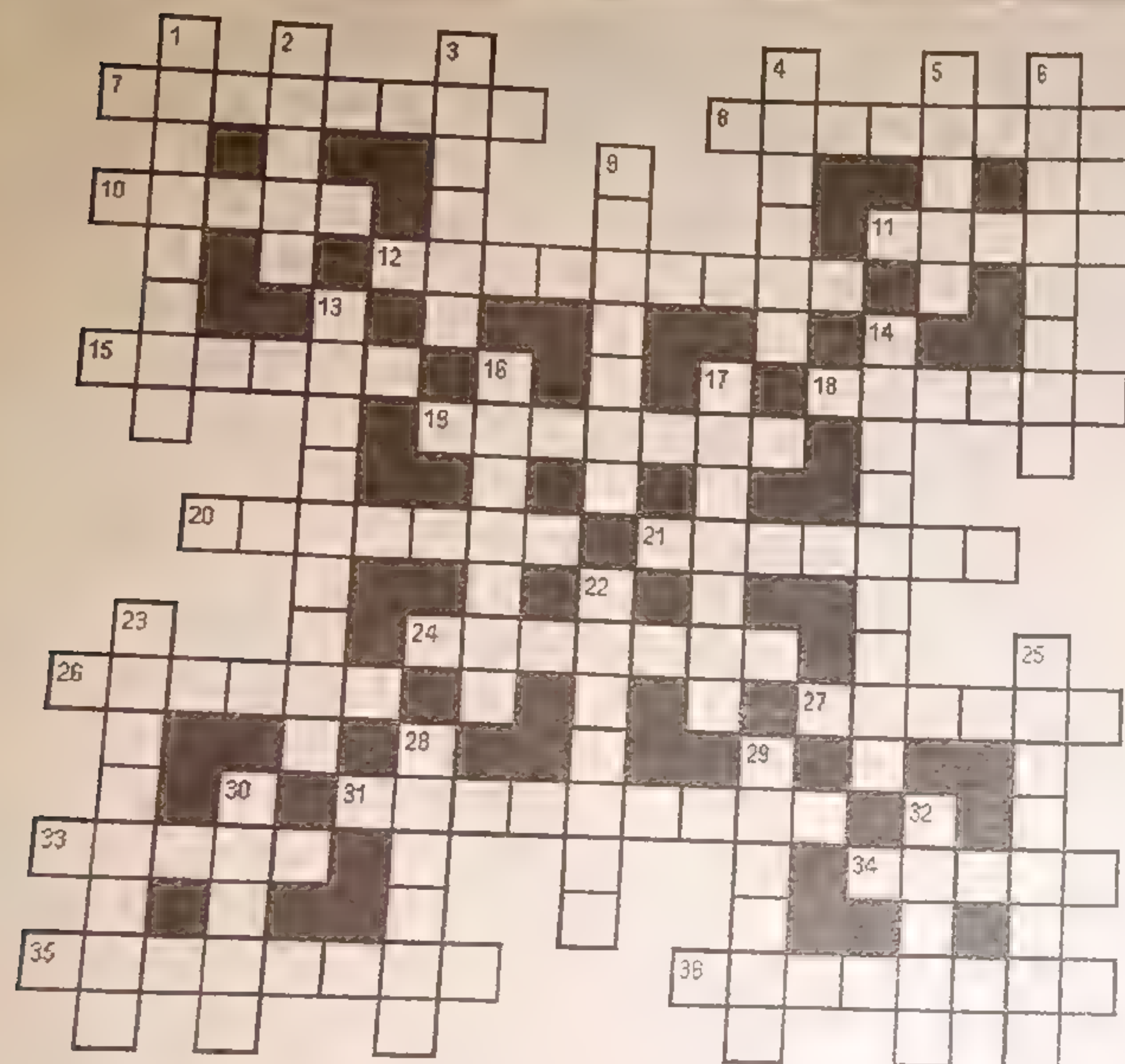


СТРЕЛЕЦ (23 ноября-20 декабря)

Январь откроет перед вами возможности расширить сферу деятельности. Вероятно, вас не раз посетит вдохновение, граничащее с озарением. Немедленно приступайте к осуществлению новых идей - но при условии, если некий внутренний голос не внушает вам сомнения в успехе. Любое совместное предприятие потребует полного доверия и единогласия партнеров, иначе удачно начатое дело обернется сплошными убытками. Крайне важно при этом строго выдерживать сроки и условия договоренностей с родственными фирмами и организациями. Проявите повышенную осторожность во второй декаде января.

В особом фаворе планет окажется слабый - он же прекрасный - пол. Энергичная дама подпишет блестящий контракт, который заложит прочную основу финансовой независимости от пола сильного. Романтические порывы вскружат головы Стрельцам всех возрастов и семейных положений.

Следует подумать о том, чтобы не причинить боль любящим вас людям. Разрушить куда как легче, чем построить или восстановить.



Кроссворд с подсказкой:
все слова начинаются на букву А

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. После выхода фильма "Москва слезам не верит", эта актриса, сыгравшая в нем главную роль, стала лучшей актрисой года. 8. Драма Софокла, Еврипида, В.Альфьери. 10. Кавказский изгой, и кличка коня поручика Брусенцова в фильме "Служили два товарища". 11. Первая жертва преступления на земле. 12. Временный пользователь. 15. Римский император, которому всем народом было поднесено звание "отца народа". 18. Воришка, завхоз 2-го дома Старсобеса, обкрадывающий беспомощных старушек в романе "12 стульев". 19. Вымышленное имя "Барышни-крестьянки". 20. Страна, бывшая республика СССР. 21. Знаменитый итальянский писатель 16в., сати-

ры которого боялись даже монархи. 24. "Новый свет". 26. Предки ассирийцев. 27. За ней приехал капитан Грэй с альбионами. 29. Самый южный областной центр России. 33. Средиземноморский остров. 34. Ветка кустарника. 35. Так назывался Р.Джонс в 1984-1989гг. 36. Фаворит Александра I, утверждавший, что он царю "без лести предан".

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сам красота, чтобы блеснуть, Дана. В твоей душе, чтоб обмануть, Бадна? Но азал ли вас хоть кто-нибудь. Она? Эти строки М.Ю.Лермонтова адресованы женщине, славившейся своей красотой. О ней упоминал и Пушкин одновременно с Гончаровой. 2. Великан, сын Посейдона и Геи, задушенный Гераклом. 3. Имя писательницы Жорж Санд. 4. Место в православном храме, вокруг

которого проводят новобрачных при венчании. 5. Это растение американских тропиков называют "удивительным". 6. Петербургская гостиница, в которой прошли последние часы жизни С.Есенина. 9. Противник красноармейца Сухова в "Белом солнце пустыни". 13. Бал во времена Петра I. 14. Каждый из персонажей фильма С.Говорухина "Вертикаль". 16. То, что не нуждается в доказательстве. 17. Беглый римский раб. Встретил в пустыне хромающего льва, вынул из его лапы занозу и лев стал ему верен как собака. После поимки этот раб должен был на арене цирка сразиться со львом, но к удивлению публики лев стал к нему ласкаться. Рабу была подарена свобода. Назовите его. 22. Любимая в СССР латышская актриса, но в суверенной Латвии не встречает такой любви, как в бывшем Советском Союзе. 23. Песня из репертуара Аллы Пугачевой. 25. Один из наиболее выдающихся российских режиссеров, любивший повторять на репетициях: "Не верю". Его настоящая фамилия? 28. "В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли". Чеховский персонаж. 29. Река, дочь Байкала. 30. Танцевальный выход исполнителя в балете. 32. Вишнеслива.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 11

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Совет. 6. Локс. 9. Ведищева. 10. Портниха. 14. Колы. 15. Недотрога. 16. "Даная". 19. Колосов. 22. Арнольд. 23. Конкурс. 24. Фантик. 25. Оленок. 29. Маслова. 32. Шатенка. 33. Штирлиц. 36. Успех. 37. Старгород. 38. Афины. 41. Розмарин. 42. Веретено. 43. Херес. 44. Клико.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ролик. 2. Лебедев. 3. Подруга. 4. Жанна. 7. Меньшов. 8. Эхнатон. 11. Лотос. 12. Штопка. 13. Марья. 17. Ботаника. 18. Фривольте. 20. Боливар. 21. Крапива. 26. Глазго. 27. Фауст. 28. Северов. 30. Графиня. 31. Диана. 34. Старцев. 35. Моррель. 39. Омлет. 40. Итака.

СМЕЯТЬСЯ НУЖНО ОСТОРОЖНО

Несчастный случай произошел с любителем шуток беззаботным 28-летний чернорабочим из города Чикаго Лэнни Сондстромом. Вечером после работы сидел он за кружкой пива с приятелями. Компания веселилась, отпуская шуточки и покатываясь со смеху.

После того, как один из парней по имени Браньян сказал что-то смешное, Лэнни зашелся громким хохотом и вдруг ощутил сильную резкую боль. Из макушки началась сочиться кровь.

Лэнни оказался счастливым. Друзья отвезли его в больницу, где врачи соединили кости, склеили их специальным клеем и наложили на это место скобки.

По мнению хирургов, у Лэнни на черепе осталась тонкая трещина после того, как в детстве он стукнулся о лодку, и это чудо, что, прожив столько лет, он никогда ничего не чувствовал. Такое, как с ним, случается один раз на миллион.

"Есть поговорка: от смеха лопнула голова, я оказался примером из жизни, подтверждающим ее, - удивляется беззаботный холостяк.

214 ЛЕТ НА ДВОИХ

Свой 107-й день рождения отметили сестры Кин и Гин, что переводится как Золото и Серебро. Считается, что они самые пожилые из близнецов на Земле.

Кин и Гин живут в городе Нагоя, в центре Японии, но отметили свой день рождения на севере страны в Саппоро, за сотни километров, на острове Хоккайдо, где принимали участие в церемонии посадки деревьев, своеобразном фестивале-празднике. С 1992 года после того, как они отпраздновали свое 100-летие, Кин и Гин участвуют во многих телевизионных шоу, их приглашают сниматься в рекламных роликах, они желанные гости на многих общественных мероприятиях. У Кин - 11 детей, 7 внуков и 5 правнуков. У Гин - 5 детей, 4 внука и 9 правнуков.

ЭКСТРА-ПРЕСС

О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЮТ НОГТИ...

Часто, заметив какие-то небольшие изменения на собственных ногтях - пятна,

железа, о гормональных нарушениях.

Синеватый и синевато-фиолетовый оттенок встречается у лю-

неправильно проведенной процедуры маникюра, когда, отодвигая околонугтевую кожу, травмируют ростковую зону.

**ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
ПРОФЕССОР
Все кожные болезни:**

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство "ДДЛ".

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЮТ НОГТИ...

Часто, заметив какие-то небольшие изменения на собственных ногтях - пятна, потускнение, неровности - мы сами ставим себе диагноз - "грибок". А так как реклама каждый день напоминает нам, чем лечить грибковые заболевания, то мы намазываемся кремами и лаками, глотаем таблетки, а потом удивляемся, что результата от "лечения" нет.

А ПРОИСХОДИТ это потому, что далеко не все изменения ногтей свидетельствуют о наличии грибкового заболевания.

Так, продольные коричневые полосы на ногтях говорят о повышенном содержании в организме

железа, о гормональных нарушениях.

Синеватый и синевато-фиолетовый цвет ногтей встречается у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Белыми ногти бывают при циррозе печени, заболеваниях щитовидной железы и при повышенной функции коры надпочечников.

При заболеваниях крови ногти - бледно-розовые.

Желтыми ногтевые пластины бывают чаще при грибковых заболеваниях, но также и при гепатите.

Белые точки или полосы на ногтях могут быть связаны не только с нарушениями каких-либо внутренних органов, но и после

неправильно проведенной процедуры маникюра, когда, отодвигая околоногтевую кожицу, травмируют ростковую зону.

При экземе ногти становятся неровными, с продольными и поперечными полосками, но окраска их не изменяется, может наблюдаться воспаление заднего валика.

Часто врачи-микологи встречаются с так называемыми "напёрстковидными" ногтями, на которых имеются мелкие точки-углубления. Такие изменения наблюдаются при псориазе, но могут быть связаны и с другими заболеваниями.

"АиФ. Здоровье"

ЭКСТРА-ПРЕСС

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ

ПРОФЕССОР

Все кожные болезни:

косметология,
удаление
папиллом, бородавок,
хламидиоз,
герпес,
грибковые
болезни ногтей, кожи.

Авторские методы
лечения. Выезд на дом.

Тел.: 417-97-50,
390-81-72

Лицензия № 9454/0913

ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 17125

Наши индексы
32254 (подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.

КОНКУРС ДД

Рисунки Дмитрия ПОПОВАКИНА и Сергея ЗАВЯКИНА



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

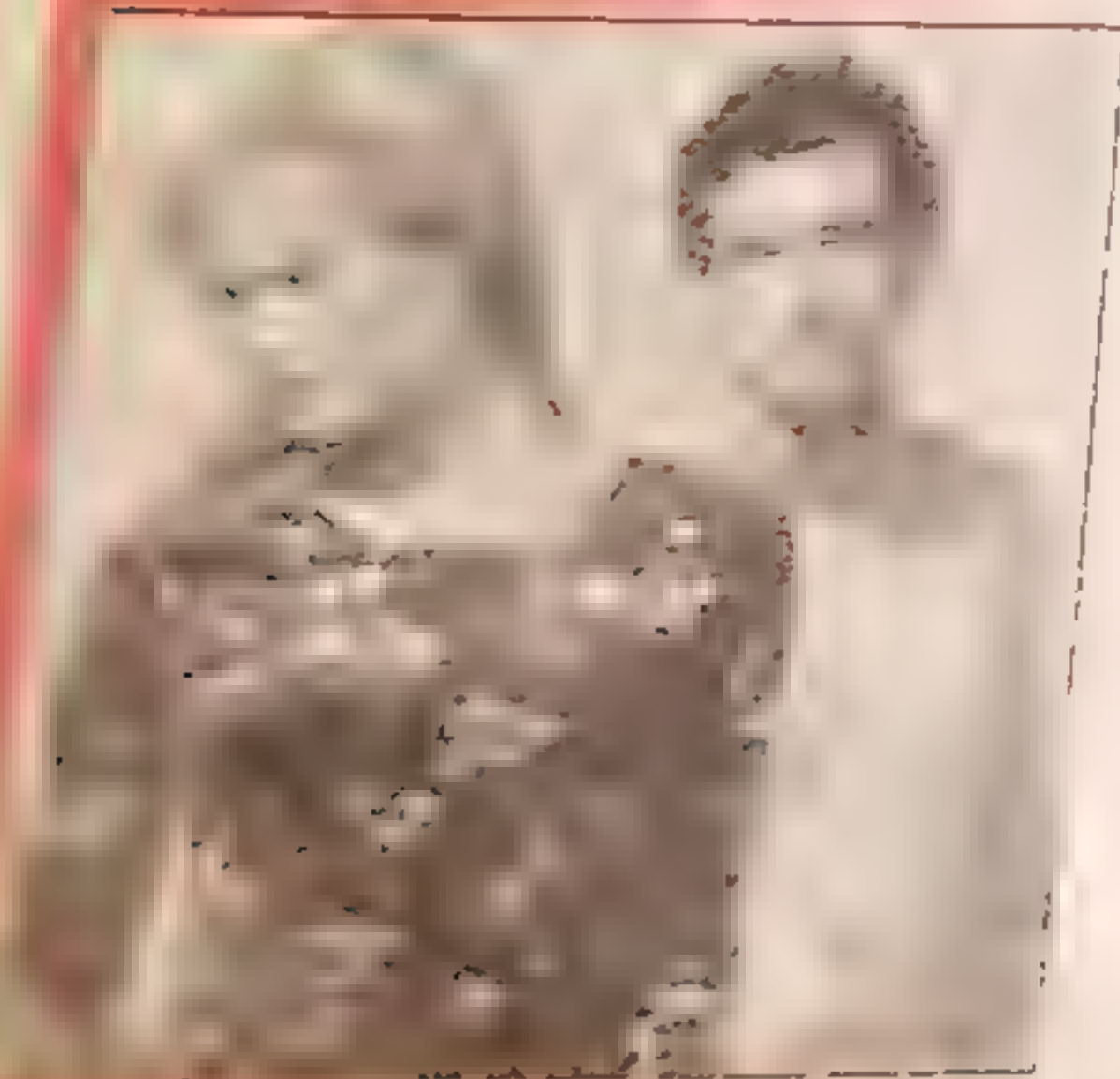
ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**БОЛЕЗНИ
ПЕЧЕНИ**

Стр. **4**

**КОГДА
ПРОШЛОЕ
СТУЧИТСЯ
В СУДЬБУ**



Стр. **5**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

(79)

2000 год.

БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Почему японцы
живут долго:
советы пожилым**

Handwritten notes in the right margin:
"1999-2000"
"16, 2, 3, 5, 9, 25, 61 - 2"

Стр. 3

**ДИЕТА
"КАДУЛКА"**



Стр. 6

**НА ОСКОЛКАХ
ЛИЗВИ**

Стр. 10

**"ВИАГРА"
НЕ ТОЛЬКО
ДЛЯ МУЖЧИН**

Стр. 14



Стр. 8

ОБУВКА ПОДВЕЛА

**Почему японцы
живут долго:
советы пожилым**

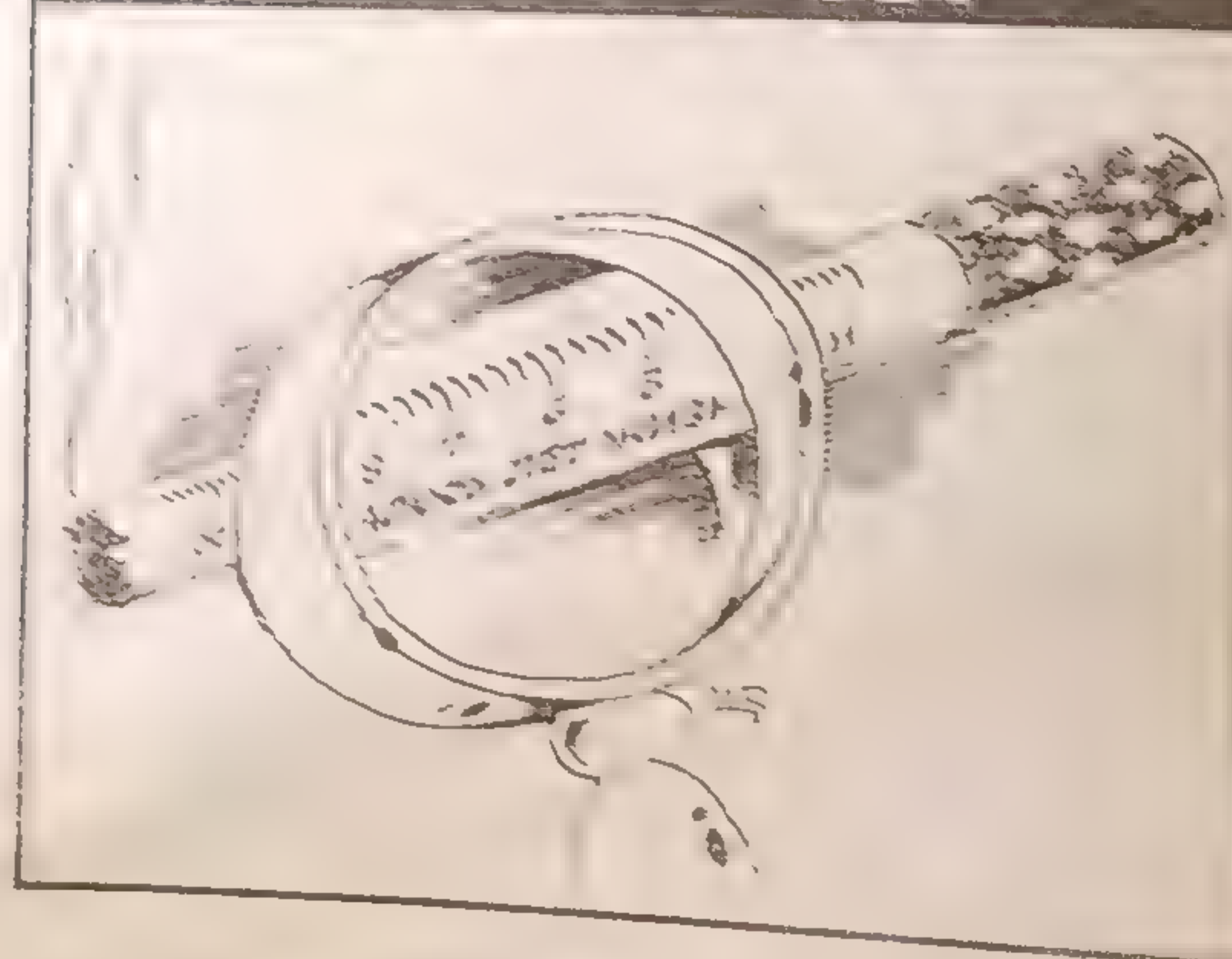
**Лекарства
с огорода: тыква,
петрушка, хрен**

**Ешь картошку без
жиров**

**Питание при
диабете**

**Советы
для женщин**

КОНКУРС ДД



ИДЕАЛЬНАЯ ДИЕТА

КАЖДЫЙ раз, видя себя в зеркале, вы убеждаетесь, что вес ваш явно завышен. Особенно это угнетает летом, когда хочется надеть на себя разного рода топики, маечки, маленькие платьица или другие летние вещицы, которые вам явно запрещены.

Решать данную проблему, избавившись от лишних килограммов, и ощутить себя стройнее и красивее, вам поможет диета, разработанная французскими диетологами, уже завоевавшая популярность у женщин в Италии, Франции, Испании.

Сообщая об этом, американский еженедельник "Уикли Уорлд Ньюс" отмечает, что данная диета не ограничивается каким-то сроком, а рассчитана на период, пока вами не будет достигнут желаемый вес, т.е. вы сами можете регулировать продолжительность диеты.

Данная диета привлекательна тем, что действие ее наступает сразу же. По словам ее разработчика, уже в первые часы после приема первой порции питательных и аппетитных на вид компонентов ускоряется обмен веществ.

Соль, содержащаяся в воздушной кукурузе, проникая в клетки организма, выводит из них жир, а арбузный сок, содержащий фруктозу, гонит его из организма через мочеиспускательный канал.

"Я сбросила за три недели 11 килограммов, - хвастается Анита Валди из Мадрида, Испания. - Лишние килограммы просто вымыло. Сама диета очень проста, а ее составляющие деликатесны и аппетитны".

Но перед тем, как приступить к ней, вам следует посоветоваться с врачом, как во всех случаях, когда речь идет о резкой потере веса в течение короткого срока.

Исходными продуктами данной диеты является арбуз, что доступно летом, и зерна кукурузы, обжаренные на сковороде под крышкой без масла до состояния, называемого "воздушной кукурузой" (попкорн). Диета пятиразовая в день, интервал в приеме

еды - 2,5 часа. Итак,

1. 170 граммов мякоти арбуза и одна чайная чашка кукурузы.

2. Одна чайная чашка арбузного сока, который следует пить маленькими глотками, и одна чайная чашка кукурузы.

3. 120 граммов мякоти арбуза.

4. 230 граммов мякоти арбуза.

5. 280 граммов мякоти арбуза и три чайные чашки кукурузы.

Кроме того надо много пить воды и находиться в состоянии покоя (лежать).

Думается, что предлагаемый способ похудения придется вам по вкусу, он сравнительно недорогой и в отличие от разного рода "гербалайфа" и ему подобных не содержит никаких наркотических веществ. Итак, станьте стройнее и привлекательнее, и пусть это ваше желание исполнится!



КОЛЬ РОДИЛСЯ ДРАЧЛИВЫМ...

УНИКАЛЬНЫЕ исследования провели ученые Великобритании и Швеции, пишет газета Daily Telegraph со ссылкой на медицинский журнал Child Development. Исследуя стереотипы поведения почти полутора тысяч пар близнецов, медики и психологи установили: проявление агрессии, склонности к скандалам и дракам, является наследуемым фактором. Вне зависимости от пола близнецов, их места проживания и социальной среды. Неагрессивное же, антисоциальное

проявление характеров, к примеру, - склонность ко лжи или воровству - зависит от воспитания и условий жизни, не передаваясь в поколениях.

Полученные результаты, по мнению ряда ученых, требуют дополнительной проверки, в частности, идентификации гена или их группы, ответственных за передачу потомству агрессивного характера поведения. Так что, выбирая себе спутника жизни, стоит оценить его и с точки зрения агрессивности. Такими будут и ваши дети.

НАРКОМАНИЯ НЕ НАСЛЕДУЕТСЯ

УНИКАЛЬНЫЕ результаты, опубликованные в журнале Science, получены группой ученых Орегонского университета в США. Подопытные, генетически

А КОГДА КОНЧИЛСЯ НАРКОЗ...

УСЫПИТЬ женщину во время операции оказывается гораздо труднее, чем мужчину, утверждают американские ученые-медики. Исследованиями, проведенными в Университете Северной Каролины, Массачусетском госпитале и университете Дьюка в США, с привлечением специальной аппаратуры показано: женщины в моменты операции часто, частично

ФРАНКЕНШТЕЙН ПОДОЖДЕТ

ПРОДЛИЛО запрет на любые работы в области клонирования человека или частей человеческого организма правительство Великобритании. Ожидается, что мораторий продлится в течение нескольких месяцев, пока парламент не примет особый закон по вопросу о клонировании человека.

Нынешнее решение кабинета частично объясняется шоком, который испытало недавно британское общество в результате публикации информации о клонировании в США первого эмбриона человека. Тогда клетки из кожи ноги человека были имплантированы в яйцеклетку коровы, из которой предварительно была удалена ДНК. Эмбрион начал успешно развиваться и достиг возраста 14 дней, после чего он был, согласно сообщениям, уничтожен в соответствии с законами США. Тем самым опытным путем доказана возможность и реальность клонирования человеческого организма из взрослых клеток.

Однако ряд британских ученых утверждает, что необходимо срочно снять национальный запрет на клонирование человека до возраста 14 дней с тем, чтобы Великобритания не утратила передовые позиции в этой революционной технологии.

Впервые клонирование

влекательна тем, что действие ее наступает сразу же. По словам ее разработчика, уже в первые часы после приема первой порции питательных и аппетитных на вид компонентов ускоряется обмен веществ.

зой" (попкорн). Диета пятиразовая в день, интервал в приеме

КИСЛОТА В МОЗГАХ

РЕШАЮЩУЮ роль на умственные способности человека оказывает отклонение в пропорции кислоты и щелочи в мозге, считают британские ученые. Опыты, проведенные в Оксфордской клинике, показали, тот, у кого в "голове" больше кислоты, хуже сообщает, чем человек, у которого в головном мозге больший показатель Ph. В ходе исследований, естественно, возникла мысль о возможности искусственно поднять коэффициент интеллекта за счет повышения в головном мозге величины Ph.

НИКОГДА не хочет быть лысым! И за чем в Японии может стоять очередь? Компания "Тайсе сэйяку" разработала и выпустила в продажу препарат "Риал", дающий возможность лысым мужчинам получить столь вожделенную растительность на голове. Об этом пишет японская газета "Майнити". Если утром и вечером втирать по одному миллилитру этой жидкости в кожу головы, то уже через несколько месяцев эффект проявляется у 70-75 процентов лы-

ЖИЗНЬ В УДОВОЛЬСТВИИ

СПЕЦИАЛИСТОВ интересует многое. С точки зрения продолжительности жизни, свободного времени и работы исследователей страны французский институт общественного мнения. В результате выяснилось, продолжительность жизни мужчин увеличилась на три года - до 72,9, а женщин - на 2,6 года, до 81,1. Среди причин смерти в минувшие полтора десятилетия в результате загрязнения окружающей среды выросло число астматиков, да еще и на 30 процентов.

Несомненное предпочтение французы отдают приятной жизни. Поэтому две трети их по крайней мере раз в год отправляются в отпуск, тогда как 20 лет назад эта цифра не составляла и половины.

Любопытны изменения в семейной жизни французов: выросло число разводов, живущих в гражданском браке пар и внебрачных детей.

КУЧЕРЯВЫЕ ЯПОНЦЫ

сеющих мужчин, причем у многих - достаточно бурно.

Компания обещает, что "Риал" остановит прогрессирующее выпадение волос и вызовет их новый, ускоренный рост, но только при использовании чудо-препарата ежедневно в течение не менее полугода. Каждый пузырек с содержанием 60 миллилитров бальзама стоит 46 долларов. Таким образом,

один цикл лечения тянет на 275 долларов. Конечно, для теряющего уверенность в себе, лысеющего мужчины это не деньги. Но, все дело в том, что пока полный цикл не прошел еще никто.

Рекламная "раскрутка" дала препарату такой импульс, что уже без первых контрольных испытаний в прошлом месяце за двадцать дней торговли подчистую разлетелась вся

НАРКОМАНИЯ НЕ НАСЛЕДУЕТСЯ

УНИКАЛЬНЫЕ результаты, опубликованные в журнале Science, получены группой ученых Орегонского университета в США. Подопытные, генетически полностью идентичные мыши-близнецы, были исследованы на предмет влияния наследственности на характер их поведения. В экспериментах использовались близнецы с полностью одинаковыми условиями содержания, кормления и тестирования.

Поведение мышей было абсолютно идентичным во всем,

включая отношение к алкоголю, но радикально различалось в реакции на кокаин. Из этого эксперимента учеными сделано предварительное заключение: в отношении наркотиков поведение живого организма индивидуально и не определяется генетическими факторами. В отличие от алкоголя. Возможно, это связано с тем, что алкоголь является естественным метаболитом живого организма, а кокаин и другие наркотики - нет.

А КОГДА КОНЧИЛСЯ НАРКОЗ...

УСЫПИТЬ женщину во время операции оказывается гораздо труднее, чем мужчину, утверждают американские ученые-медики. Исследованиями, проведенными в Университете Северной Каролины, Массачусетском госпитале и университете Дьюка в США, с привлечением специальной аппаратуры показано: женщины в моменты операции часто, частично или полностью, приходят в сознание.

Примененные приборы достоверно показали, сообщает журнал Anesthesiology, что женщинам требуются гораздо более высокие дозы наркоза нежели мужчинам, что указывает на их меньшую чувствительность к анестетикам. Возвращение сознания во время сложных операций недопустимо с точки зрения возможности возникновения в последующем неизлечимых психологических травм, подчеркивает журнал.

КРАПИВОЙ ПО ГОЛОВЕ

КАЖДЫЙ из нас теряет в день от 30 до 70 волос. Не паникуйте, это нормальный биологический процесс. Но если вы заметите, что волос выпадает больше обычного, то можете воспользоваться старинным рецептом из бабушкиного сундука. Волосы можно "подкормить": втирайте в кожу настой из свежей крапивы.

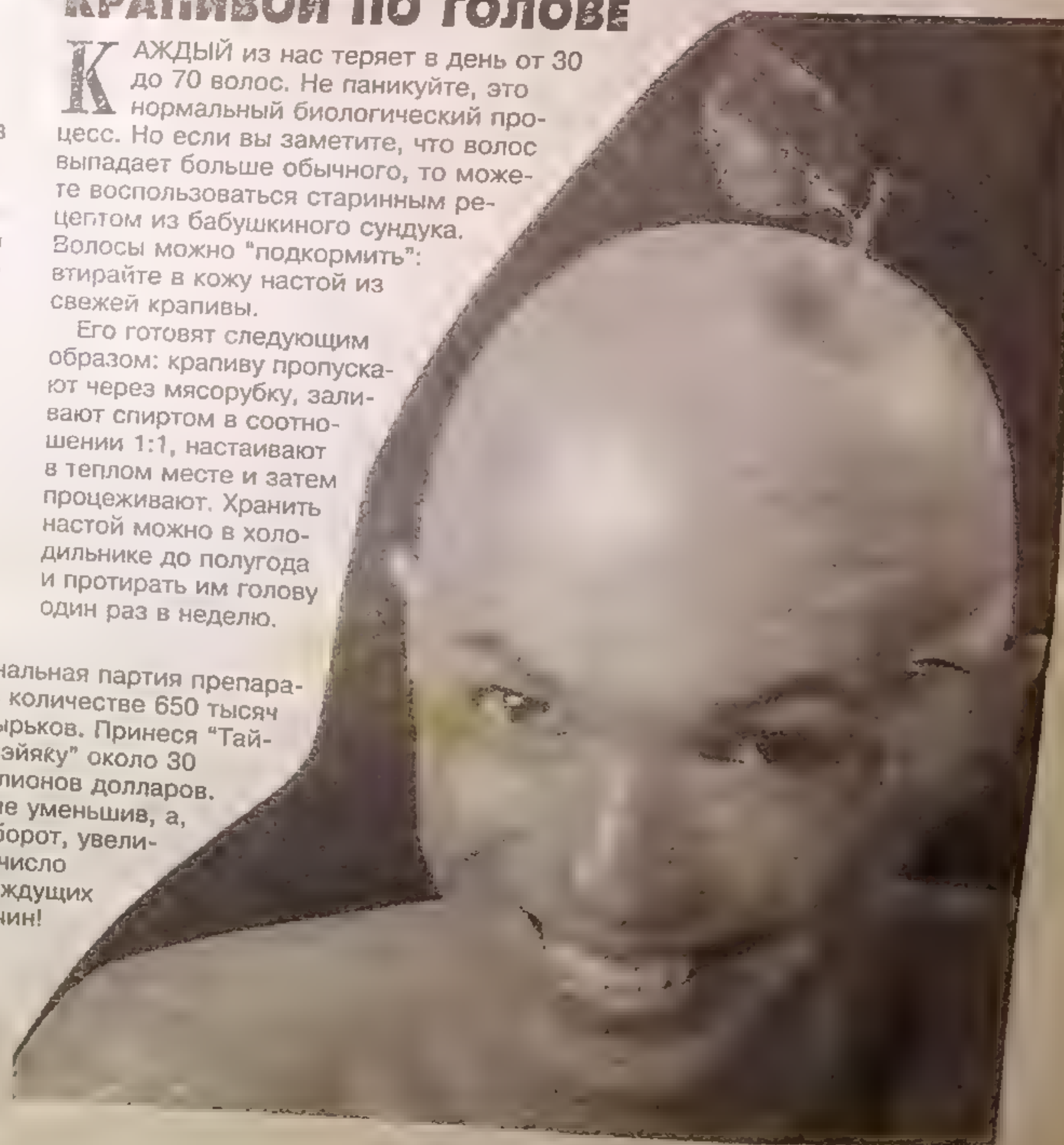
Его готовят следующим образом: крапиву пропускают через мясорубку, заливают спиртом в соотношении 1:1, настаивают в теплом месте и затем процеживают. Хранить настой можно в холодильнике до полугода и протирать им голову один раз в неделю.

сигнальная партия препарата в количестве 650 тысяч пузырьков. Принесла "Тайсе сэйяку" около 30 миллионов долларов. Но не уменьшив, а, наоборот, увеличив число страдающих мужчин!

Однако ряд британских ученых утверждает, что необходимо срочно снять национальный запрет на клонирование человека до возраста 14 дней с тем, чтобы Великобритания не утратила передовые позиции в этой революционной технологии.

Впервые клонирование из взрослых клеток живого организма - овцы Долли было произведено в Великобритании в Рослинском институте около трех лет назад.

По материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"



КАК СПРАВИТЬСЯ С МИКОБАКТЕРИЕЙ

ВОТ ТАКАЯ МИКОБАКТЕРИЯ

Многие читатели думают, что туберкулез - это болезнь социальная. Она угрожает бомжам, алкоголикам, наркоманам, а добропорядочным гражданам туберкулез не опасен. Однако необходимо помнить, что заболевание передается воздушно-капельным путем - через мокроту, которая разбрызгивается при кашле, разговоре, смехе или, высыхая, попадает в организм с пылью. Излюбленная среда обитания микобактерии - пыль в метро, электричках, троллейбусах, автобусах, магазинах, на рынках, вокзалах. А в теплое время года к услугам возбудителя все улицы.

Поэтому от микобактерии не застрахованы даже самые благополучные граждане. К фтизиатрам за помощью обращаются люди разных социальных слоев, в том числе очень обеспеченные.

Последние тридцать лет специалисты считали, что этой инфекцией заражаются только дети и подростки. Сейчас медики диагностируют тысячи случаев, когда взрослые заражаются непосредственно во время контакта с больными.

Современная микобактерия нередко вызывает почти забытую скоротечную чахотку, которая была известна во времена Чехова. Как и в прошлом веке, от нее сгорает буквально за полгода. Смертность от туберкулеза легких превышает летальность от всех зарегистрированных в стране инфекционных заболеваний. Только в Москве на 4 заболевших приходится один умерший.

Самый высокий уровень заболеваемости туберкулезом в России наблюдается в Москве. В столице ежегодно регистрируется около 10 тысяч новых случаев заболевания. В то же время в некоторых регионах России заболеваемость туберкулезом снизилась в несколько раз.

С МИКОБАКТЕРИЕЙ МОЖНО ДРУЖИТЬ.

● Хорошо поддается лечению только заболевание, выявленное на ранней стадии. Кашель с мокротой более трех недель, потливость, потеря массы тела, повышенная температура, слабость, одышка - все эти симптомы серьезный аргумент в пользу обследования мокроты бактериоскопическим методом.

На этом же методе обследования следует настаивать пожилым людям при подозрительном кашле, затянувшейся пневмонии, ОРВИ. Ведь современные формы туберкулеза, особенно у стариков, могут маскироваться под бронхиты, ревматизм, различные бронхо-легочные патологии. Люди и не подозревают, что болеют, заражая близких и, что особенно опасно, любимых внуков. Помните: выявить «туберкулез в маске», оценить степень опасности не всегда легко. Порой необходимы дополнительные современные методы исследования.

● Метод флюорографии никто не отменяет. Его задача - прежде всего выявление заболеваний, протекающих бессимптомно. В этом обследовании не менее раза в год нуждаются работники общественного питания, детских садов, домов ребенка, преподаватели школ, вузов, студенты, журналисты, военнослужащие - словом те, кто работает с людьми, а также лица, страдающие хроническими болезнями, особенно легких, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, родственники и близкое окружение больных туберкулезом.

● Места большого скопления людей - вокзалы, аэропорты, транспорт, пляжи, продуктовые и другие места, где люди находятся длительное время, должны быть подвержены регулярной дезинфекции.

В нашей стране прививки противотуберкулезной вакциной БЦЖ делаются всем детям на 4 - 7-й день после рождения, в 6 - 7 лет и в 14 - 15-летнем возрасте, за исключением тех, кому они противопоказаны (таких всего 0,5%). Вакцина БЦЖ спасает от тяжелых форм туберкулеза: туберкулезного менингита, казеозной пневмонии и других, нередко заканчивающихся смертью малыша.

В Америке вакциной БЦЖ прививают детей, которые находятся в контакте с туберкулезными больными. Многие специалисты считают, что БЦЖ еще и профилактика против рака. Именно этой вакциной лечат некоторые формы онкологических заболеваний.

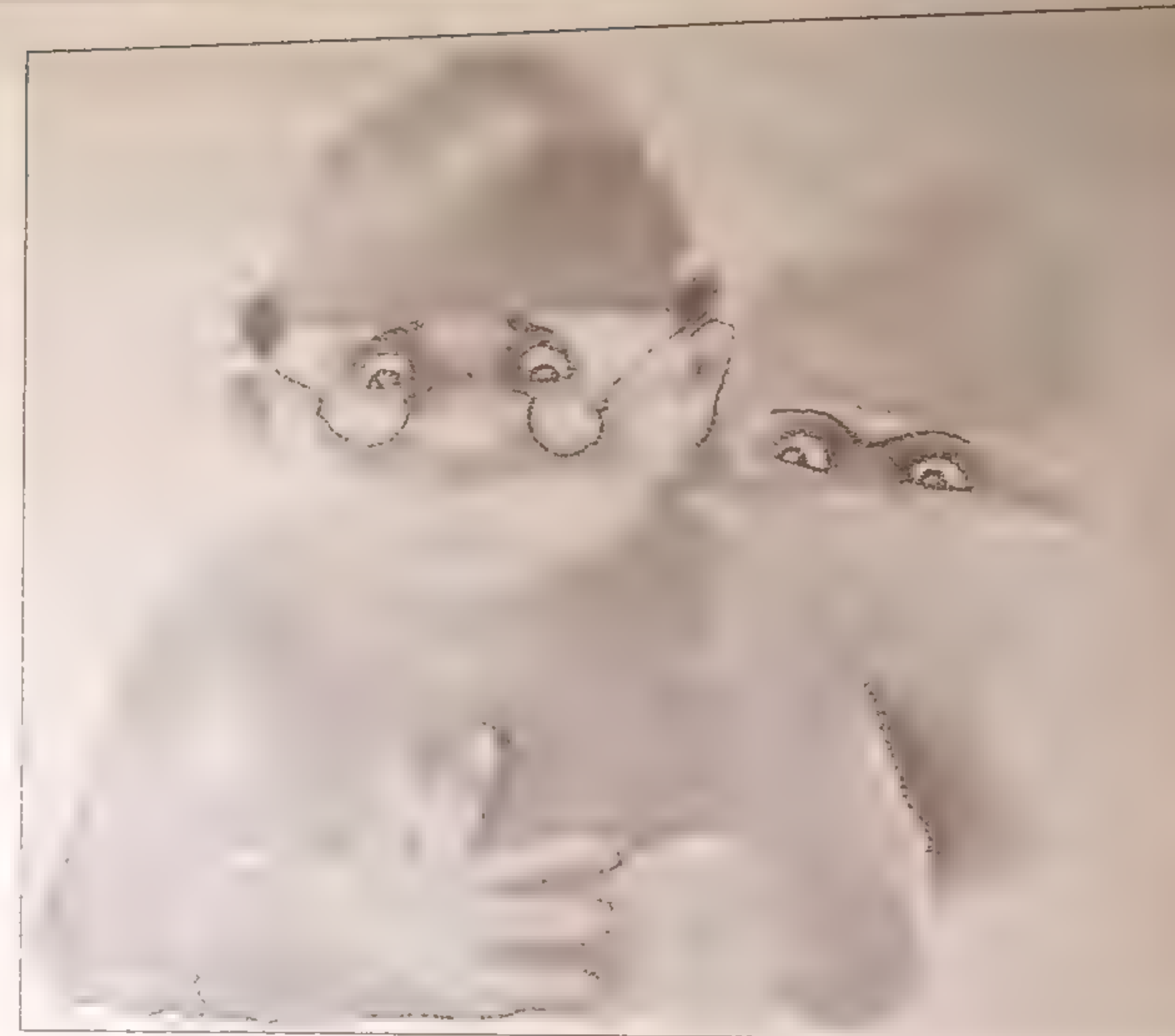
Однако родителям стоит помнить: в день вакцинации лучше отменить все другие инъекции и какие-либо процедуры.

Иммунитет у малыша формируется только через 1,5 - 2 месяца. Так что избегайте посещать с младенцем людные места и без особой нужды не езьте с ним в городском транспорте, не ходите по магазинам и рынкам.

Ученые всего мира сейчас работают над созданием новой вакцины против туберкулеза. Но понадобится не менее 15 - 20 лет, чтобы решить эту задачу.

● Ежегодно в школах, детских садах проводят тестирование на туберкулез биологически активным препаратом туберкулином (проба Манту). Родители должны знать, что у многих детей кожа в месте введения туберкулина краснеет не в связи с туберкулезом, а из-за вакцинирования БЦЖ. Здесь нужен индивидуальный подход, и для специалиста разобраться и правильно «прочитать» прививку Манту несложно.

Противопоказаниями для постановки туберкулиновой пробы являются острые инфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний, прием антибиотиков, гормональных препаратов, иммунодепрессантов.



ются через продукты питания, особенно через молоко больной коровы. Только в одном миллилитре зараженного продукта содержится более 100 тысяч жизнеспособных микобактерий. Так что от греха подальше парное молоко, купленное на даче или в деревне, лучше кипятить. Имейте в виду, что в сыре и масле микобактерии также чувствуют себя превосходно.

Традиционный источник заражения - мясо больных коров, коз, овец, кур. Сегодня известно около 50 домашних и диких животных, 25 видов птиц, от которых можно подхватить туберкулез. Мясо, купленное с рук, тщательно прожаривайте или варите не менее часа.

Больные туберкулезом куры несут зараженные яйца. По внешнему виду от нормальных их отличить невозможно. Так что самое разумное - покупать продукты только в магазинах или на официальных рынках, где они проходят специальный контроль.

Инфицирование в таких случаях происходит через органы пищеварения, и велик риск развития туберкулеза кишечника, желудка, печени, внутрибрюшных лимфати-

ческих узлов. Внелегочные формы туберкулеза очень трудно диагностируются. Консультационно-поликлиническое отделение внелегочных форм туберкулеза располагается в туберкулезной клинической больнице № 7 по адресу: Москва, ул. Барболина, 3. Тел.: (095) 268-69-75.

По этому же адресу располагается родильное отделение для страдающих туберкулезом. И рождаются здесь здоровые дети.

● Медики используют новые мощные препараты, разрабатывают схемы лечения, результаты которых не могут не обнадеживать. Пример последних достижений - стратегия DOTS. Однако нельзя забывать о профилактике.

Если больной соблюдает правила личной гигиены, он может болеть годами и никого не заражать. Ему необходима отдельная комната. Ее обязательно убирайте каждый день, тщательно проветривайте. Белье меняйте два раза в неделю и стирайте с дезинфицирующими средствами, прокипятите не менее 30 минут. Знайте, что даже мыло убивает микобактерию. Больной туберкулезом человек должен избегать физических нагрузок, особенно в жаркую погоду. Не употребляйте алкоголь, не курите. Не принимайте антибиотики без назначения врача. Не принимайте гормональные препараты. Не принимайте иммунодепрессанты. Не принимайте препараты, подавляющие иммунитет. Не принимайте препараты, подавляющие иммунитет. Не принимайте препараты, подавляющие иммунитет.

...работает с людьми, а также...
...в стране инфек...
...в Москве на 4 забо...
...приходится один умерший...
...заболевания...
...представлен внелегочными...
...формами туберкулеза. Мико...
...бактерия может поразить лю...
...бый орган человеческого тела...
...кроме ногтей и волос. Чаще...
...всего она выбирает почки...
...маскируясь под традиционные...
...почечные болезни, например...
...пиелонефрит. По статистике...
...каждое четвертое бесплодие...
...связано с поражением мико...
...бактериями половой сферы...
...Нередко они наносят удар по...
...суставам, крупным костям...
...заболеванию. Фтизиатры-ор...
...тальмологи считают, что пора...
...вина слепоты по незараз...
...ной причине потеряла зрение...
...из-за туберкулеза глаз.

В этой кризисной ситуации...
...на помощь российским фтизи...
...атрам пришла рекомендация...
...Всемирной организации здраво...
...охранения стратегия DOTS...
...Но это не слепое копирование...
...западного опыта. Мы взяли...
...вооружение рекомендаций...
...отечественных коллег...
...платформе и развили...
...тируя к нашим реалиям...
...работаем на...
...ский вариант DOTS...
...традиции отечественной фтизи...
...атрии. При диагнос...
...создаем рекоменда...
...ВОЗ метод бактериоскоп...
...более популярной у нас флюо...
...рографией. Лекарственную...
...схему лечения наши врачи...
...подбирают индивидуально для...
...каждого больного. Большое...
...значение по-прежнему уделя...
...ем вакцинации детей и подро...
...сков

Справедливости ради следует...
...сметать, что перед опасностью...
...эпидемии туберкулеза в конце...
...двадцатого века оказался весь...
...мир. Биологические механизмы...
...этого явления медикам недоста...
...точно ясны. Многие ученые его...
...связывают со все большим рас...
...пространением СПИДа и других...
...инфекционных заболеваний. В странах...
...с высокой ВИЧ-обла...
...заболеваемость туберкулеза...
...быстро растет.

лица, страдающие хроническими...
...болезнями, особенно легких, же...
...лудочно-кишечного тракта, эндок...
...ринной системы, родственники и...
...близкое окружение больных ту...
...беркулезом.

● Места, где чаще всего встречаются...
...людей - вокзалы, аэропорты...
...транспорт, пляжи, парки, рынки...
...и вещевые рынки. Недавно даже...
...возник такой термин - палаточный...
...туберкулез) опасны с точки зрения...
...заражения микобактерией.

● Трудноизлечимые штаммы...
...микобактерий, не известные в...
...России, "приезжают" из других...
...стран. Особенно ими славятся...
...Азия и Африка. Поэтому фтизи...
...атры стараются избегать...

● Туберкулезом...
...каждый десятый человек в...
...мире. В России...
...туберкулеза...
...всего 100 тысяч человек...
...в год умирает от туберкулеза...
...в России...

туберкулез биологически актив...
...ным препаратом туберкулином...
...(проба Манту). Родители должны...
...знать, что у многих детей кожа в...
...месте введения туберкулина крас...
...неет не в связи с туберкулезом, а...
...из-за вакцинирования БЦЖ. Здесь...
...нужен индивидуальный подход, и...
...для специалиста разобраться и...
...правильно "прочитать" прививку...
...Манту несложно.

Противопоказаниями...
...для постановки ту...
...беркулиновой пробы...
...являются кожные за...
...болевания, аллерги...
...ческие состояния...
...эпилепсия, острые...
...инфекционные за...
...болевания и хро...
...нические в период...
...обострения

● Внелегочными...
...формами ча...
...сто заража...

Больные туберкулезом куры не...
...сут зараженные яйца. По внешне...
...му виду от нормальных их отли...
...чить невозможно. Так что самое...
...разумное - покупать продукты...
...только в магазинах или на офици...
...альных рынках, где они проходят...
...специальный контроль.

Инфицирование в таких случаях...
...происходит через органы пищева...
...рения, и велик риск развития ту...
...беркулеза кишечника, желудка...
...печени, внутрибрюшных лимфати...
...ческих узлов.

ЕСЛИ, К НЕСЧАСТЬЮ, ВСЕ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ

Сомневаетесь в поставленном...
...диагнозе или в компетенции ле...
...чащего врача - берите направле...
...ние в районной поликлинике на...
...консультацию в один из институ...
...тов туберкулеза

Центральный научно-исследо...
...вательский институт туберкулеза...
...РАМН располагается по адресу:
...Москва, Яузская аллея, 2. Тел.:
...(095) 963-80-33, 268-49-61.

Московский научно-исследова...
...тельский институт туберкулеза...
...находится по адресу: ул. Достоев...
...ского, 4. Тел.: (095) 281-45-38,
...281-11-66.

Если больной соблюдает прави...
...ла личной гигиены, он может бо...
...леть годами и никого не заражать...
...Ему необходима отдельная комна...
...та. Ее обязательно убирайте каж...
...дый день, тщательно проветривай...
...те. Белые меняйте два раза в не...
...делю и стирайте с дезинфицирую...
...щими средствами, прокипятив не...
...менее 30 минут. Знайте, что солн...
...це также убивает микобактерии.

Больному нужна индивидуаль...
...ная посуда. Важно, чтобы мокроту...
...он сплевывал в отдельную баноч...
...ку с крышкой, а не в раковину или...
...мусорное ведро.

Чтобы жертвами туберкулеза не...
...стали дети, необходимо исклю...
...чить их контакты с больными.

Обратите особое внимание на...
...питание. В ежедневный рацион...
...включайте мясо, рыбу, птицу, пе...
...чень, овощи, фрукты, коровье мо...
...локо, молочные продукты, кумыс...
...яйца, бобовые. А вот от жирной...
...пищи лучше отказаться.

З.Х.КОРНИЛОВА,

доктор медицинских наук

**"Мама, папа, я -
здоровая семья"**

ЭТО ДОЛЖНО ВАС НАСТОРОЖИТЬ

Ранними признаками...
...туберкулеза легких являются:
...повышенная утомляемость...
...слабость, головные боли, потеря...
...аппетита, познабливание...
...похудание, ночные поты, иногда...
...одышка. Уточню, что эти симптомы...
...могут быть не только при туберкуле...
...зе. Но все же, если они появились...
...следует как можно скорее проверить...
...свое здоровье. Очень важно это...
...сделать, если к этим признакам...
...присоединяется кашель и повышение...
...температуры, особенно по вечерам.

Во многих случаях туберкулез легких начинается...
...не постепенно, а сразу, остро: температура повыша...
...ется до 38-39 градусов, появляется кашель с выде...
...лением мокроты, ночной пот, боль в груди. В других...
...случаях начальным признаком туберкулеза легких...
...может быть кровохарканье или кровотечение. Легоч...
...ное кровохарканье или кровотечение может быть...
...связано и с другими болезнями легких - бронхоэк...
...стазами, абсцессом, опухолями легких и т.д.

Для раннего выявления туберкулеза легких есть и...
...серьезное препятствие, потому что в ряде случаев за...
...болевание протекает малозаметно, скрыто, проявляет...
...ся незначительно. Так что точно установить природу

заболевания может только врач. Поэтому при ухудше...
...нии самочувствия надо как можно скорее обратиться к...
...врачу, особенно если дома или на работе имеется...
...контакт с больными туберкулезом. При этом врачу не...
...обходимо рассказать о перенесенных заболеваниях...
...особенно гриппах, бронхитах, плевритах, воспалениях...
...легких, потому что часто туберкулез легких начинается...
...под "маской" вышеуказанных болезней.

В дальнейшем путем объективного обследования...
...больного врач выявит, есть ли признаки поражения лег...
...ких, и определит место этого поражения. Врачебный...
...осмотр - важный метод распознавания туберкулеза, но...
...обязательно также и рентгеновское обследование. Рен...
...тгеновский снимок легких дает наиболее ясный ответ о...
...наличии или отсутствии заболевания, его характере.

Большую помощь в распознавании болезни оказы...
...вают лабораторные исследования, прежде всего бакте...
...роlogy заболевшего, а также крови и мочи. Анализ...
...мокроты дает абсолютно точный ответ, есть ли в ней...
...туберкулезные палочки, а анализ крови не может дать...
...только общее состояние организма, но и установить...
...наличие или отсутствие воспалительных изменений.

Абдула МАГОМЕДОВ

кандидат медицинских наук

врач-фтизиатр высшей категории

"Дагестанская пр...

ПОГРЕЙТЕ ПЕЧЕНЬ - ПРОЙДЕТ УСТАЛОСТЬ

«Старшая царица» - так называли печень тибетские лекари, страдает от избытка вредных для организма элементов. Проще говоря, она практически у всех забита холестериновыми включениями и застаревшей желчью, из которой и образуются те самые грозные камни желчного пузыря.

В НАРОДЕ это называют «черной желчью». Она забивает желчные протоки печени и пузыря, приводит к хроническому воспалению, а иногда и разрыву желчного пузыря. От застоя желчи страдает и пищеварение в целом, не получающее необходимых для переработки пищи элементов. И когда мы летом стараемся есть больше свежих овощей и фруктов, запасаясь ими впрок, то может оказаться, что одни из самых нужных витаминов такой печенью не усваиваются. Одолевают слабость, быстрая утомляемость, тошнота, тяжесть в желудке, портится цвет лица.

Чтобы поддерживать печень в нормальном состоянии, заведите привычку выпивать перед сном стакан прохладной кипяченой воды, в которой растворена чай-

ная ложка меда и добавлено несколько капель лимонного сока либо лимонной кислоты. Перед приемом напитка желательно два часа не есть, если же трудно удержаться, то сократите этот срок хотя бы до 30 минут.

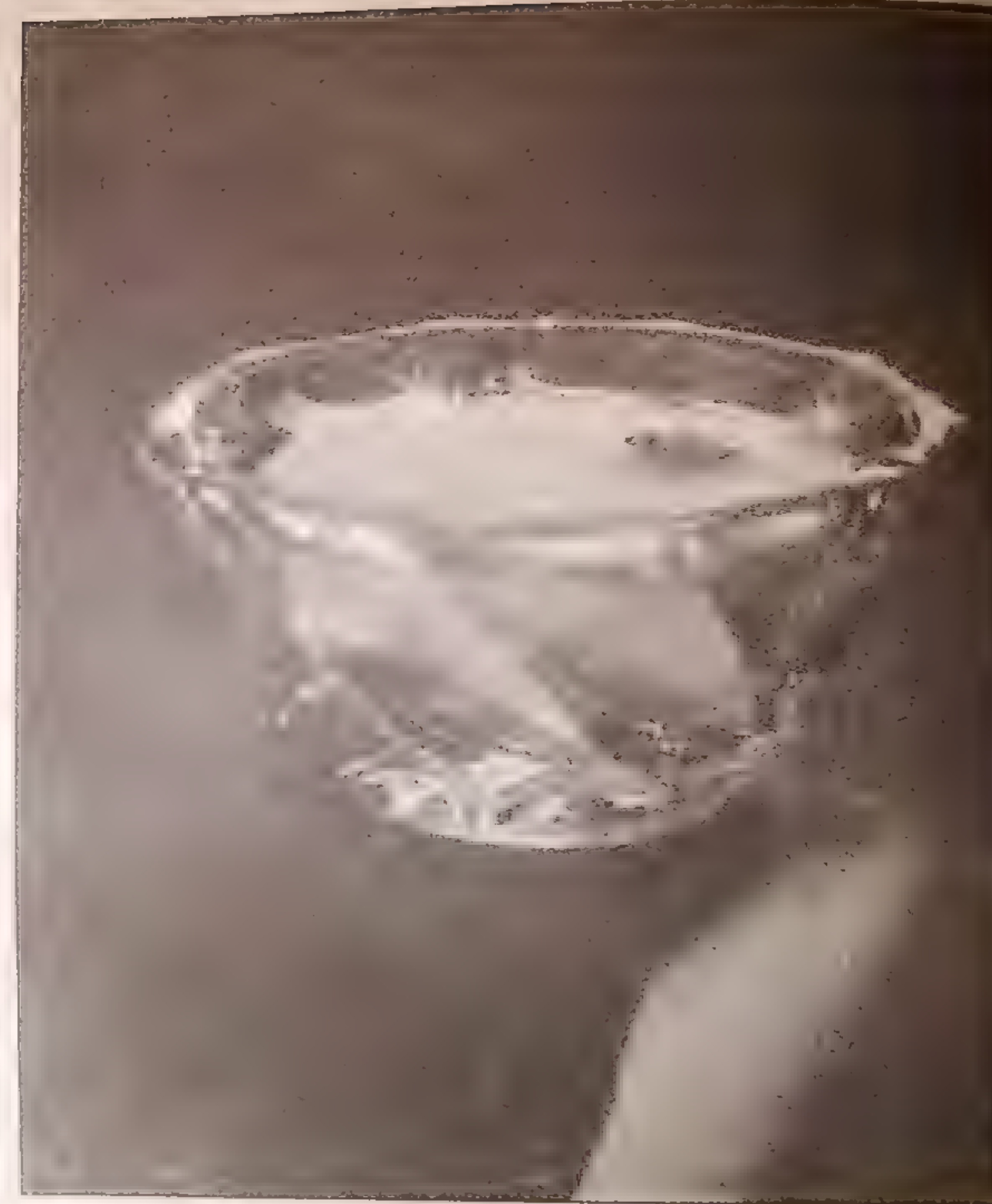
Один из простых способов очищения печени и борьбы с усталостью предлагает немецкий доктор Герман Крюгер, много лет изучавший работу печени. «Два раза в день прогревайте ее обычной грелкой, - советует он. - Если вы будете утром и вечером класть грелку на правое подреберье - область печени, то постепенно почувствуете себя лучше - усилится отток желчи. Вследствие этого, вы скоро ощутите прилив энергии. Снимите усталость отступит, и вы вновь будете полны сил».

Для усиления эффекта

тивного очищения, посоветовавшись предварительно с врачом, принимать во время прогревания минеральную воду, желчегонные травы. Хорошо помогает настой одуванчика лекарственного. Фитотерапевты советуют выпивать его до четырех стаканов в день. Содержащиеся в одуванчике биологические вещества не только предупреждают образование желчных камней, но и растворяют имеющиеся. Поскольку камни, в основном, состоят из холестерина, тепло их оплавляет, и они свободно проходят по желчным протокам.

Что касается снятия усталости, то объясняется это так: «Печень участвует в процессе усвоения сахара в организме, а грелка стимулирует ее работу. Таким образом, без каких-либо серьезных вмешательств можно добиться не только очищения печени, но и выделения большого количества дополнительной энергии». Это, по мнению Крюгера, самый простой и безвредный способ восстановления сил. Даже абсолютно здоровому человеку такие сеансы желательно проводить по 20 минут дважды в день.

Избавляют от застоя желчи и регулярные несложные физические упражнения



ГИМНАСТИКИ ОТ ХОЛЕЦИСТИТА

Разработана кандидатом медицинских наук Грищенко. Способствует оттоку желчи и активизации кровообращения в брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника.

ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

1. Руки положить на живот. Вдохнуть, выпячивая живот, выдохнуть, опуская живот.
2. Руки вдоль туловища. Согнуть, затем разогнуть левую ногу, не отрывая пятку от коврика. Затем правую ногу. Дыхание произвольное.
3. Кисти рук согнуть к плечам. Выпрямить руки перед собой - вдох, согнуть к плечам - выдох.
4. Ноги согнуть. Вдох, выпрямить одну ногу вверх - выдох, опустить в

7 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ

В НАРОДЕ самым популярным растением от многих заболеваний печени был и остается бессмертник песчаный, известный и под другим названием - тмин песчаный. В обоих случаях легко можно догадаться о месте его обитания: любит он песчаную почву; дюны, каменисто-ковыльные степи.

Приготовление: 3 чайные ложки бессмертника на стакан воды.

вы отжимают сок, консервируют спиртом, взятым в равной пропорции. Назначают от 30 до 50 капель 3 раза в день до еды на 3 - 4-х недельный курс лечения. Запивать нужно отваром из корней рододендрона. Меньшее количество капель рассчитано на нормальную работу поджелудочной железы, а максимальное - на усиление ее сокогонного действия.

действует очень мягко, не вызывая неприятных ощущений.

К прочим достоинствам вододушки можно отнести способность укреплять сосуды и уменьшать риск кровоизлияний, лечить некоторые нервные болезни. Недавними экспериментами на животных установлена и ее противоопухолевая активность.

В применении вододушки

Некоторые растения

кровообращения в брюшной полости, удушает перистальтику кишечника.

ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

1. Руки положить на живот. Вдохнуть, выпячивая живот, выдохнуть, опуская живот.
 2. Руки вдоль туловища. Согнуть, затем разогнуть левую ногу, не отрывая пятку от коврика. Затем правую ногу. Дыхание произвольное.
 3. Кисти рук согнуть к плечам. Выпрямить руки перед собой - вдох, снова согнуть к плечам - выдох.
 4. Ноги согнуты. Вдох, выпрямить одну ногу вверх - выдох, опустить в исходное положение - вдох. То же другой ногой.
 5. Ноги согнуты в коленях. Опускать их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.
 6. Согнуть ногу и подтянуть колено к груди - выдох. Разогнуть ногу - вдох. То же другой ногой.
 7. Руки выпрямлены за головой - вдох. Поднять прямую ногу, подтянуться руками к ее носку - выдох. Опустить ногу - вдох. То же другой ногой.
 8. Ноги выпрямлены. Руки вверх - вдох, согнуть ноги - обхватить их руками и поднять голову - выдох.
- Выполняются лежа на боку:
9. Одна рука - под головой, другая - на животе, вдох - живот выпячивается, выдох - опускается.
 10. Ноги согнуты, одна рука под головой, другая впереди. Выпрямить ногу назад - вдох, подтянуть к груди - выдох. Первое время колено скользит по коврику.
 11. Поднять ногу и руку - вдох, опустить - выдох. То же сделать, лежа на другом боку.
 12. Отвести ногу назад - вдох, ногу вперед - выдох. То же сделать, лежа на другом боку.

"Спортивная жизнь России"

В НАРОДЕ самым популярным растением от многих заболеваний печени был и остается бессмертник песчаный, известный и под другим названием - тмин песчаный. В обоих случаях легко можно догадаться о месте его обитания: любит он песчаную почву; дюны, каменисто-ковыльные степи.

Приготовление: 3 чайные ложки бессмертника на стакан воды. Можно заваривать как чай, особенно он эффективен в составе с шлемником байкальским, адатодой. Обычно это средство при длительном приеме лечит атеросклероз, но есть и другое немаловажное свойство - порошок усиливает выведение вредных веществ из организма, помогает при токсическом поражении печени.

При мучительных печеночных коликах помогает чай из ромашки, мелиссы, мяты, листьев брусники, ягод шиповника, калины, можжевельника, а также облегчают состояние настои и отвары корней аира, девясила, травы спорыша, земляники, мать-и-мачехи, пастушьей сумки, хвоща, череды, чистотела.

Наилучший эффект дает володушка золотистая. Из свежей тра-

вы отжимают сок, консервируют спиртом, взятым в равной пропорции. Назначают от 30 до 50 капель 3 раза в день до еды на 3 - 4-х недельный курс лечения. Запивать нужно отваром из корней рододендрона. Меньшее количество капель рассчитано на нормальную работу поджелудочной железы, а максимальное - на усиление ее сокогонного действия.

В применении сухой травы тоже есть свои тонкости. Сначала готовят обычный настой из расчета 1 ст. ложка травы на стакан кипятка, выдерживая под крышкой 2 - 3 часа. Но этот настой у некоторых больных уже через несколько минут начинает вызывать легкое подташнивание. Если после выпитого настоя сразу съесть что-нибудь, тошноты не будет. Далее заливают 3 ст. ложки травы 3 стаканами кипятка, ставят посуду на слабый огонь, поддерживая легкое кипение, и держат на плите до тех пор, пока не выпарилась одна треть, после чего в нем растворяют чайную ложку меда, а в этом же отваре, используемом в онкологии, еще и 1/4 чайной ложки мумие (железного). Этот насыщенный отвар, употребляемый в той же дозе (по 100 мл) 3 - 4 раза за четверть часа до еды,

К прочим достоинствам володушки можно отнести способность укреплять сосуды и уменьшать риск кровоизлияний, лечить некоторые нервные болезни. Недавними экспериментами на животных установлена и ее противоопухолевая активность.

Некоторые растения более эффективны в сочетании с медом. Заметно улучшает работу печени отвар травы крапивы - 3 ст. ложки на 0,5 л воды, кипятить 5 мин., процедить. В отваре развести полную столовую ложку меда и пить в горячем виде по полстакана 4 раза в день.

При заболеваниях печени популярен сок хрена с медом; того и другого берут поровну, смешивают, употребляют по 1 чайной ложке несколько раз в течение дня, запивая теплой водой.

Кладут мед и в отвар цветков рябины - это старинное русское средство, успокаивающее печеночные колики.

**Из книги Юрий ЗАХАРОВА
"Библия здоровья"**

МИГРЕНЬ ПРИХОДИТ НОЧЬЮ

Сколько себя помню, страдаю мигренями. Не всегда спасают даже две-три таблетки. Может, есть способ избавиться от этой напасти?

П. Остахова, Иваново.

МИГРЕНЬ - это головная боль на одной стороне головы, которая появляется, обычно, ночью. А предшествуют ей тошнота и ломота. До сих пор не выяснен точный механизм мигрени, но ясно, что это вегетососудистое расстройство, то есть, нарушение мозгового кровообращения.

Наш институт много лет ведет поиск наиболее эффективных естественных методов борьбы с мигренью.

Что же главное в предупреждении мигрени? Укрепление вегетососудистой системы. И первые места в этом отводятся плаванию, бегу (хотя бы трусцой), а зимой - лыжам и конькам. Круглый год нужно заниматься гимнастикой, не нужно ежедневно обливаться холодной

водой или принимать контрастный душ.

Помогают в предупреждении мигрени и такие лекарственные растения, как цветы и ягоды боярышника и рябины, цветы жасмина, донника желтого, корней валерианы, цветы мяты.

Боярышник и валериану можно использовать и в аптечных настойках (по двадцать капель), а цветы жасмина - в чае, лучше в зеленом, китайском, в который входят и эти цветы.

А уж если начались первые симптомы мигрени - поможет самомассаж головы. Поглаживаем ладонями от переносицы к вискам, сами виски, "третий глаз" - место между бровями, лицо сверху вниз (умывание), уши, темя и затылок сверху вниз, надплечья (погоны) сначала левой ладонью справа, подталкивая ее правой ладонью настолько, чтобы доставать лопатку, а потом - правой ладонью слева. Заканчиваем приемы самомассажа разминанием плечевых суставов. Каждый прием повторяется по двадцать-тридцать

раз, а также одновременно проводится и аутотренинг. Медленно, на выдохе, произносим фразы-формулы (но не вслух, а про себя): "Я спокоен", "Никаких тревог", "Сосуды моего мозга расслабляются", "Моя голова становится легкой", "Мои сосуды расслабляются еще больше" и так далее.

Помогают при мигрени горчичники, поставленные на затылок (по четыре-шесть штук). Утром принесет облегчение крепкий чай или кофе.

Правда, каждому из нас необходимо свое лечение, и поэтому без консультации врача-специалиста не обойтись. Обратитесь к невропатологу, кардиологу - они подскажут, что лучше именно для вас.

Валентин СЕРГЕЕВ,
президент института натуропатии,
кандидат медицинских наук
"Витатрон"



Когда-то идея о телевизоре в каждом доме казалась несбыточной мечтой. Теперь же это норма жизни, причем нередко норма жизни и в гостиной, и на кухне, и в детской. Правда, и жизнь превращается в бесконечное "наедине с голубым экраном", оторваться от которого - особенно в наше полное тревожных новостей время - дано не каждому. О том, как сохранить свою психику здоровой в условиях информационного бума, рассуждает психолог, кандидат психологических наук Константин СУРНОВ.

ПЛАЧ ЯРОСЛАВНЫ

Краем уха подслушал, как женщина по телефону-автомату безудержно голосила: "Скорей! Помогите! Пришлите кого-нибудь! Ведь третий день! Третий день телевизора не смотрим!". Лицо ее было гипомимично, как у человека в глубоком горе, и по нему катились настоящие слезы. "Это что же такое? - подумал я. - Это уже не шутки. Это лечить надо. Налицо патологическая зависимость от телевизионного приемника".

Откуда берется страшная власть телевизора над людьми? Одно из неглубоких научно-популярных объяснений состоит в следующем. Картинка и музыка занимают работой правое полушарие мозга, а членораздельная речь - левое. Больше у вас полушарий нет. Ваш мозг оказывается целиком зависимым от сияющего и звучащего ящика. "Смотреть в ящик" - меткое определение поведения телезависимых граждан. Человек цепенеет, как загипнотизированная курица. Если выключить звук или повернуться спиной к картинке, то уже легче, появляется некоторая степень свободы для самостоятельной мозговой деятельности. Но ведь не каждый догадается.

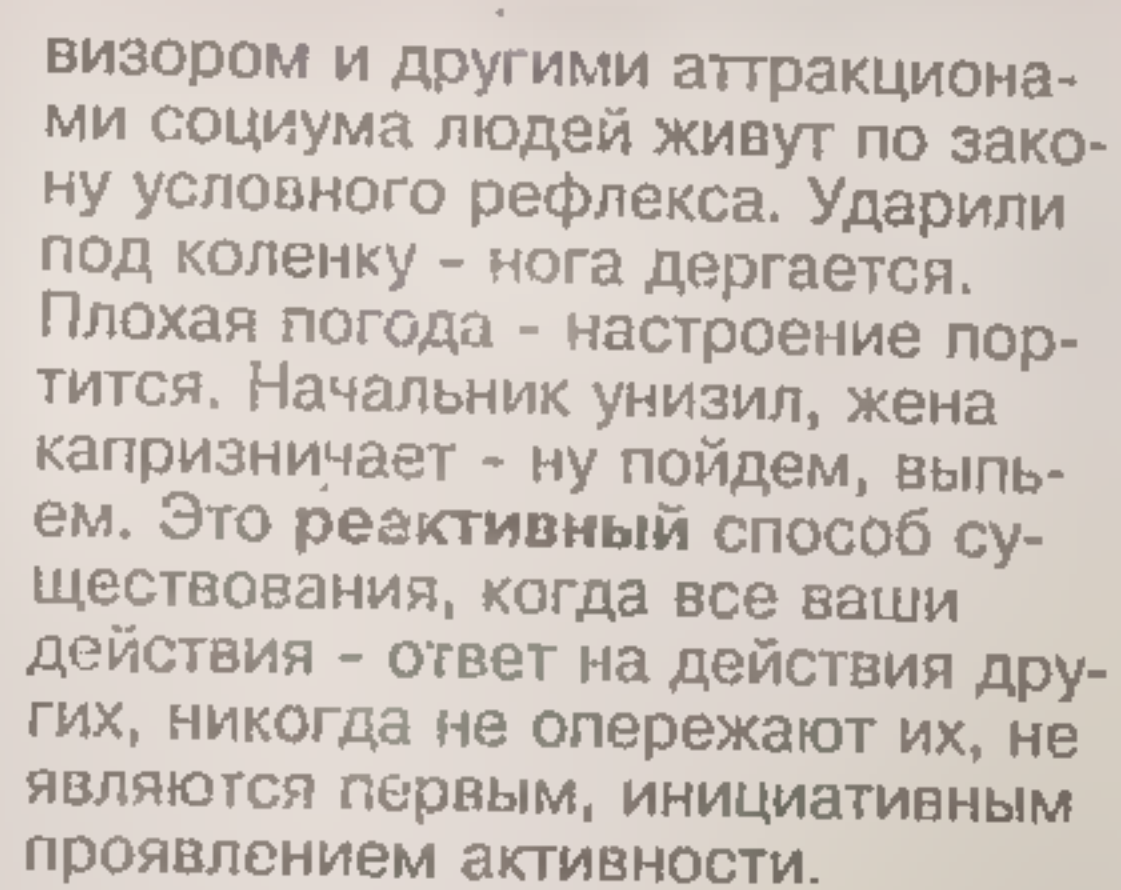
Телевизор часто пугает. Журналистам скучно снимать виды природы. Куда интереснее - для них, но не для вас - пейзажи после битвы или крупные планы последствия бандитских разборок. Поэтому то, что мы считаем новостями, не все новости. Это новости, добытые журналистами и переданные ими, но вполне действительные козиевцами. Таким образом, телевидение сегодня - это

кривое зеркало жизни. Мир, представленный телевизором, кажется примитивнее и страшнее, чем он есть на самом деле. Вообще на телевизорах, как и на других местах высокого напряжения, следовало бы ставить предупреждение (от имени Минздрава, например): "Не влезай - убьёт!"

Раскинутые по всему миру информационные сети частенько притаскивают мертвецов. Но если вам не нужны эти мертвецы, так не ловите их: у каждого телевизора есть кнопка переключения каналов. Не стесняйтесь ею пользоваться. В конце концов, найдите себе другое занятие. Можно, например, научиться чинить телевизоры, но никогда их не смотреть. Телевизор, как и дьявол, соблазняет нас всеми сокровищами мира. В восьмидесятые годы исследователи обратили внимание на кошмарный рост - в десятки раз - самосожжения туркменских женщин. Анализ ситуации привел к выводу: это связано с широким распространением телевизоров. Когда телевизионные приемники завелись даже в самых отдаленных селениях и показали все сокровища мира, терпеливые и многострадальные туркменские женщины впервые увидели совсем другую жизнь. Своя после этого показалась невыносимой.

Современный обыватель — это внутренне пассивный человек с открытым ртом, ушами, растопыренными руками и коротенькими мыслями в голове. Он готов одновременно есть сосиску, смотреть телевизор, огрызаться на жену, отмахиваться от детей и почесывать пятку.

Большинство измученных теле-



Альтернативой является **проактивная** жизненная установка, когда ваш собственный азарт и воля опережают действия невропатолога, начальника и всех прочих, включая телеведущих. Хорошую погоду нужно носить в себе. Тогда реальный дождь покажется всего лишь слабой реакцией на солнце внутри вас.

Учитесь интерпретировать то, что вас заставили смотреть. Лет тридцать назад провели психологический опыт. Группе обвешанных датчиками подопытных показали интересное кино: на лесопилке бешено вращающаяся циркулярная пила с хрустом и визгом отрубаёт пальцы руки зазевавшегося рабочего. У всех забилося сердце, подскочило давление. Другую группу перед показом предупредили, что фильм снят по

заказу службы техники безопасности предприятия, а все ужасы — просто кинотрюки. Вегетативные реакции второй группы были гораздо спокойнее.

Обыкновенный человек зависит от терзающих его теле- и радионовостей. Чтобы освободиться от этой зависимости, нужно провести специальную работу. В романе японского писателя Кобо Абэ "Человек-ящик" дается радикальный совет - выбросить радиоприемник и телевизор.

Но можно использовать приемы бихевиористской терапии (от английского behaviour - поведение). Тактика проста. Нужно создать ситуацию, при которой многократно сочетается благополучное состояние со все более очевидным и конкретным пугающим стимулом. Например, человек боится летать на самолете. Его усаживают в удобное кресло под яблоней, с помощью специальных психотехник вводят в благодушное состояние и издалека показывают маленькую картинку самолета. При последующих сеансах картинку показывают ближе, добавляют звучание самолетного двигателя. Потом пациента пересаживают из обыкновенного кресла в самолетное. Наконец наступает день, когда человека сажают в

Включайте телевизор крайне избирательно. Например, смотрите только "В мире животных". Это поможет вам избавиться от неприятных неожиданностей. Иначе простояно рискуете нарваться на психотравматический сюжет. Еще одна возможность - смотреть только видео и только по совету друзей. К тому же на хорошей кассете нет раздражающей агрессивной рекламы.

Если же вы все-таки хотите быть в курсе событий, то не расставляйте с пультом управления, как офицер в боевой обстановке и враждебном окружении не расстается с пистолетом. Ограничивайтесь кратким перечнем новостей. Большинство информационных программ сначала дают новостные заголовки, а уж потом переходят к подробностям. Переключайте на "Культуру" - там спокойнее.

Даже плохую передачу или фильм хорошо смотреть не одному, а вместе с другом. Садитесь рядом и активно обменивайтесь впечатлениями, свободными ассоциациями, в общем, общайтесь. Тогда плохой фильм или телесюжет превращается в хороший дружеский вечер.

Некоторые действительно интересные передачи или замечательные фильмы идут в неудобное время - от полуночи и дальше. Запрограммируйте видеомagneтофон, чтобы он записал программу, пока вы спите, а посмотрите ее в более удобное время. Главное при просмотре каких бы то ни было телепередач, как и при любом другом занятии, - находиться в подходящем состоянии.

Чтобы телевизор не поработил всю семью, должен быть хотя бы один человек, который способен прекратить бессмысленное смотрение в ящик. Как в песенке Высоцкого: "Все почти с ума свихнулись. Даже кто безумен был. И тогда главврач Маргулис Телевизор запретил". Должен быть такой человек. А не то телевизор, как дудочка крысолова, уведет у вас и мужа, и ребенка.

"Клиент всегда прав"

но не для вас - пейзажи после битвы или крупные планы последствий бандитских разборок. Поэтому то, что мы считаем новостями, не все новости. Это новости, избранные журналистами и их прозрачными, но вполне деятельными хозяевами. Таким образом, телевидение сегодня - это

Современный обыватель - это внутренне пассивный человек с открытым ртом, ушами, растопыренными руками и коротенькими мыслями в голове. Он готов одновременно есть сосиску, смотреть телевизор, огрызаться на жену, отмахиваться от детей и почесывать пятку.

Большинство измученных теле-

тридцать назад провели психологический опыт. Группе обвешанных датчиками подопытных показали интересное кино: на лесопилке бешено вращающаяся циркулярная пила с хрустом и визгом отрубает пальцы руки зазевавшегося рабочего. У всех забилося сердце, подскочило давление. Другую группу перед показом предупредили, что фильм снят по

ют в удобное кресло под яблоней, с помощью специальных психотехник вводят в благодушное состояние и издали показывают маленькую картинку самолета. При последующих сеансах картинку показывают ближе, добавляют звучание самолетного двигателя. Потом пациента пересаживают из обыкновенного кресла в самолетное. Наконец наступает день, когда человека сажают в

прекратить сессии. Как в песенке Высоцкого: "Все почти с ума свихнулись. Даже кто безумен был, И тогда главврач Маргулис Телевизор запретил". Должен быть такой человек. А не то телевизор, как дудочка крысолова, уведет у вас и мужа, и ребенка.

"Клиент всегда прав"

КОГДА ПРОШЛОЕ СТУЧИТСЯ В СУДЬБУ

В практике любого психотерапевта - десятки различных историй, так или иначе связанных с проблемами семейной жизни. Ведь найти удовлетворение в любви - задача не из легких. Когда у нас все хорошо, мы зачастую даже не думаем, что любовные отношения с партнером сродни маятнику. Раз возникнув, они могут не только вспыхивать с невероятной силой, но и затихать, а иногда вообще сходить на нет. И здесь чрезвычайно важно разобраться в причинах отчуждения, способного порой полностью отравить жизнь. Многие психологи убеждены, что даже в самой крайней точке взаимоотношений можно справиться с болью и избежать катастрофы, если вовремя заняться своеобразным психологическим тренингом.

Из рассказа Кати

Катя со слезами рассказывает, как жестоко с ней обошелся Володя, ради которого она бросила учёбу и поехала к нему, в дальний городок. Он пригласил ее к себе на день рождения, где были еще три девушки; с чувством победителя сообщил, что с этими девушками он спал. Катя недоумевает, зачем такая жестокость? А я недоумеваю, почему она не разорвала с ним тотчас все отношения.

Объяснения я нахожу в ответе на вопрос: "Вы помните себя маленькой девочкой у отца на коленях"? Катя не понимает, какая связь между тем, как складываются отношения с Володей, и тем, какие у нее были взаимоотношения с отцом и почему я об этом спрашиваю. Тем не менее она рассказывает:

- Я не помню себя на коленях у отца. Я вообще не помню, чтобы он брал меня за руку. В детстве он мне представлялся очень строгим, недоступным.

- Таким, как сейчас Володя? - спрашиваю я.

- Пожалуй, чувство недоступности похоже, и будто я недостойна отца, как Володи сейчас.

Запомним это Катин "похоже".

Из рассказа замужней 42-летней Алевтины

- В детстве я все время злилась на отца за то, что он обижал маму. Я не могла показать свой гнев, мне хотелось защитить маму, но я была беспомощ-

ной. Сейчас мой муж обижает меня. И хотя свой гнев я теперь могу выразить не только словами, но фактически я не в состоянии защитить себя. Мои чувства к мужу точь-в-точь такие, какие я испытывала к отцу. Разница лишь в том, что тогда я не могла открыто злиться на отца, а на мужа выливаю все, что чувствую.

- Может быть, вылить свой гнев на мужчину было такой сильной вашей потребностью, что вы нашли мужа, с которым эта потребность могла быть реализована? - спрашиваю я.

- Не знаю.

Вопрос о коленях отца, как самом удобном месте в родительском доме, в беседе с Алевтиной отпадает. И так ясно, что маленькой девочкой восторга от любви к отцу она не испытала.

Ирина, 29 лет, замужем

Из рассказа женщины становится ясно, что ее муж беспардонно нарушает супружескую верность. И вот что вспоминает она о своем детстве:

- Родители разошлись, когда мне было два года. Отец пытался навещать меня, но мама препятствовала этому. Мама была очень обижена его супружеской неверностью. Когда я ходила в школу, отец иногда встречал меня на улице, давал подарки. Мама потом говорила, что ему нечего делать, вот и ходит за мной. Подарками он откупается от меня, чувствует себя виноватым. Мне хоте-

лось, чтобы было все не так, но я ничего не могла изменить.

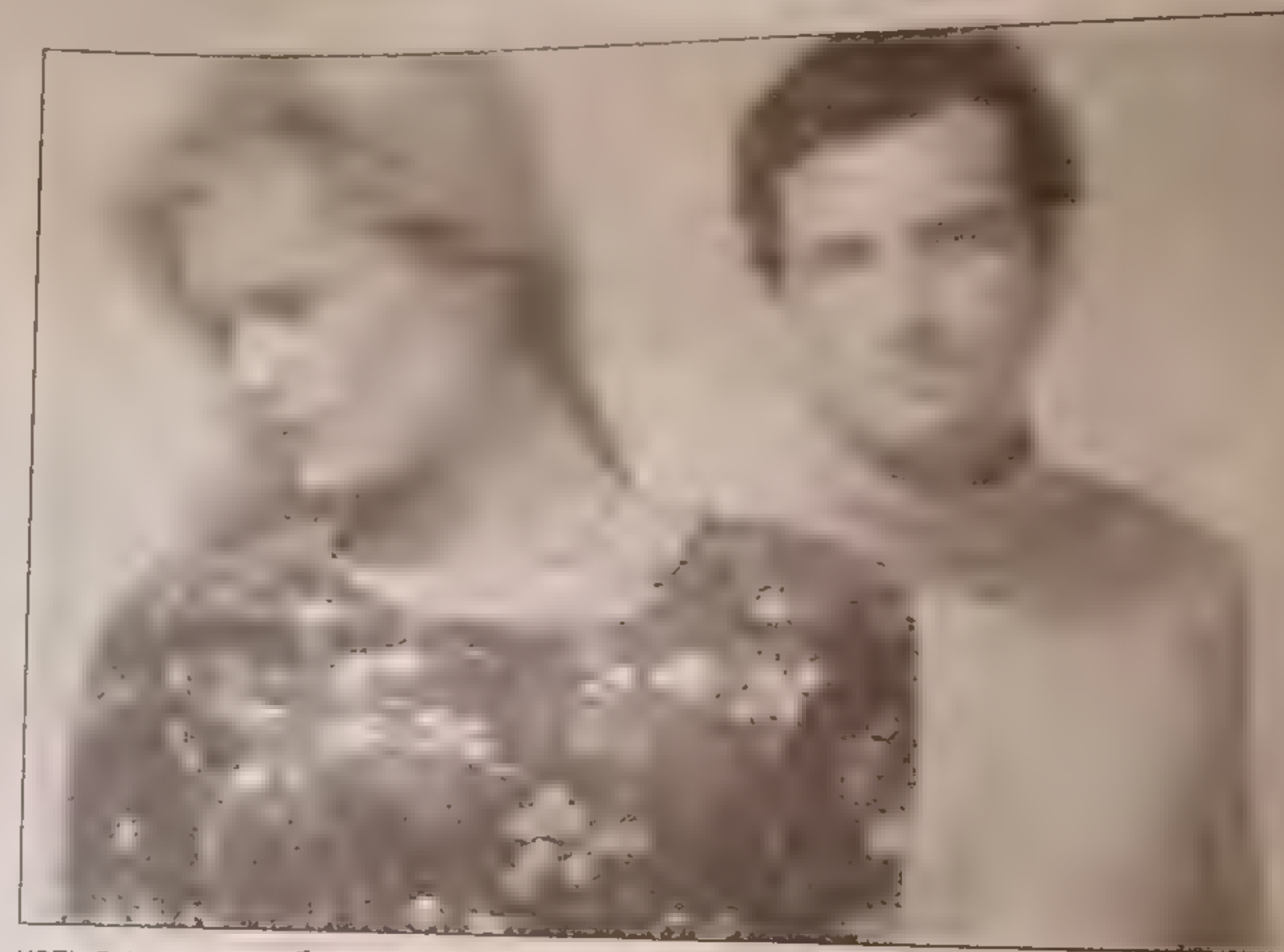
Во всех трех судьбах было одно и то же: отец как заботливый, любящий человек, с которым дочка - маленькая женщина - могла иметь свой первый в жизни "любовный роман", отсутствовал. Был ли он в доме, не было ли его в доме, главное то, что он был эмоционально недоступен дочери.

Неутоленный голод на любовь эмоционально значимых для нас лиц - это незавершенные дела нашего детства. У Алевтины незавершенным делом детства стал невысказанный гнев на отца. Вытесненные в подсознание, эти переживания могут определять наши поступки.

Из моего прошлого

Мама рассказывала, что мой отец обидел ее тридцать лет назад. Причем чувства ее при этом были такие, как будто это произошло вчера. Всю жизнь обида будоражила ее. Рассказывая мне об этом, она демонстрировала свою беспомощность, неумение спокойно, без агрессии отстоять себя, давала мне, дочери, урок выученной беспомощности. Такой же урок получили и Катя, и Алевтина, и Ирина: их матери не очень хорошо отзывались о своих мужьях.

Задача психотерапевта - не усиление эмоциональной боли. Незавершенные дела нашего детства можно завершить, уроки выученной беспомощности переделывать, переучить по-другому. И тогда прошлое перестанет сту-



чать в нашу судьбу, так, как будто оно случилось вчера.

Немного понимания истоков наших чувств, немного самоанализа нам не повредят. С обвинением родителей давайте погодим. Обвинять, обижаться - это хорошо умеют подростки и эмоционально незрелые люди. Критиковать тоже. А мы теперь взрослые. Пора уже и к родителям относиться с пониманием, независимо от того, живут они рядом с нами, далеко от нас или их уже нет в живых. Быть взрослым - значит не только стойко выдерживать сложные, двойные чувства (любовь и обида, привязанность и гнев), но и уметь похоронить прежние утраты.

Хотите, чтобы отношения с мужем, с любимым улучшились? Тогда перестаньте его обвинять, перестаньте ждать, когда он изменится. Это первый шаг, трудный, но очень важный. Главное же - выберите время, тихий уголок и неспешно поразмышляйте, попытайтесь ответить на ряд вопросов, связанных с вашим детством.

Когда я со всей честностью на какую была способна, ответила на мучившие меня вопросы, я поняла, что мой отец - всего лишь человек со всеми слабостями. Я приняла спокойно его несовершенство, в том числе и далеко не идеальное отношение ко мне. Он сделал для меня все, что мог. Теперь моя очередь.

Чтобы похоронить прошлое, хорошо бы его обсудить с кем-то, кто может слушать и понимать и не давать никаких советов. Необходимо примириться с прошлым, принять его спокойно, как факт жизни. Пока я этого не делала, прошлое заполняло во мне тот резервуар, где должна была находиться любовь к мужу. Резервуар освободился и наполнился новыми чувствами. Теперь я открыта для новых эмоциональных привязанностей.

Валентина Москаленко,
профессор
"Здоровье и мы"

ЧТОБ ЖИЗНЬ КАЗАЛАСЬ СЛАДКОЙ

В США, Англии, Франции, Германии и Испании заменителями сахара пользуются от 46 до 76 процентов населения. Медики от души приветствуют подмену сахарных «ценностей»: ведь ограничение сладкого необходимо не только больным диабетом, но и людям пожилым, а также обремененным лишним весом и страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Нужно только научиться ориентироваться в мире подсластителей и выбрать тот, который подходит именно вам.

ТЕМ, кто борется с лишними килограммами, не годятся истинные заменители сахара, обладающие не только сладким вкусом, но и немалой калорийностью. Это синтетические соединения ксилит и сорбит. Им подойдут низкокалорийные синтетические подсластители на основе сахарина, цикламата натрия, ацесульфама-К - «Гексолин», «Гермесистас», «Сусли», «Цукли», «Свитис», «Сукразит» и другие. Они в десятки раз слаще сахара, но в отличие от него не усваиваются, а выводятся из организма «очистительными системами», в первую очередь почками. Если они у вас работают исправно, белок в анализах мочи отсутствует или не превышает допустимый предел (0,033 ммоль/л), можете свободно использовать эти заменители сахара в суточной дозе.

При нарушении почечной функции перейдите на привычную для нашего организма фруктозу - природный углевод, полностью усваивающийся организмом. Особенно популярна она в США и Японии. Фруктоза имеет ту же энергетическую ценность, что и

сахар (1 г = 4 ккал), но в 2 раза слаще, поэтому позволяет вдвое снизить калорийность рациона. Еще одна альтернатива - подсластитель нового поколения аспартам, обладающий малой энергетической ценностью: с ложкой сахара в чае вы получаете 20 ккал, а с таблеткой аспартама - всего лишь 0,2 ккал. По химическому составу это пептид из двух природных аминокислот: они не только не являются балластом - напротив, служат жизненно необходимым строительным материалом для синтеза белков, полностью усваиваются без дополнительной нагрузки на почки и печень. Поэтому и безопасная суточная доза аспартама гораздо выше, чем других подсластителей, - 40 мг на килограмм. При весе 60 кг это составит 2400 мг, или около 120 таблеток в сутки, что соответствует примерно 500 г сахара!

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПОДСЛАСТИТЕЛЯМ

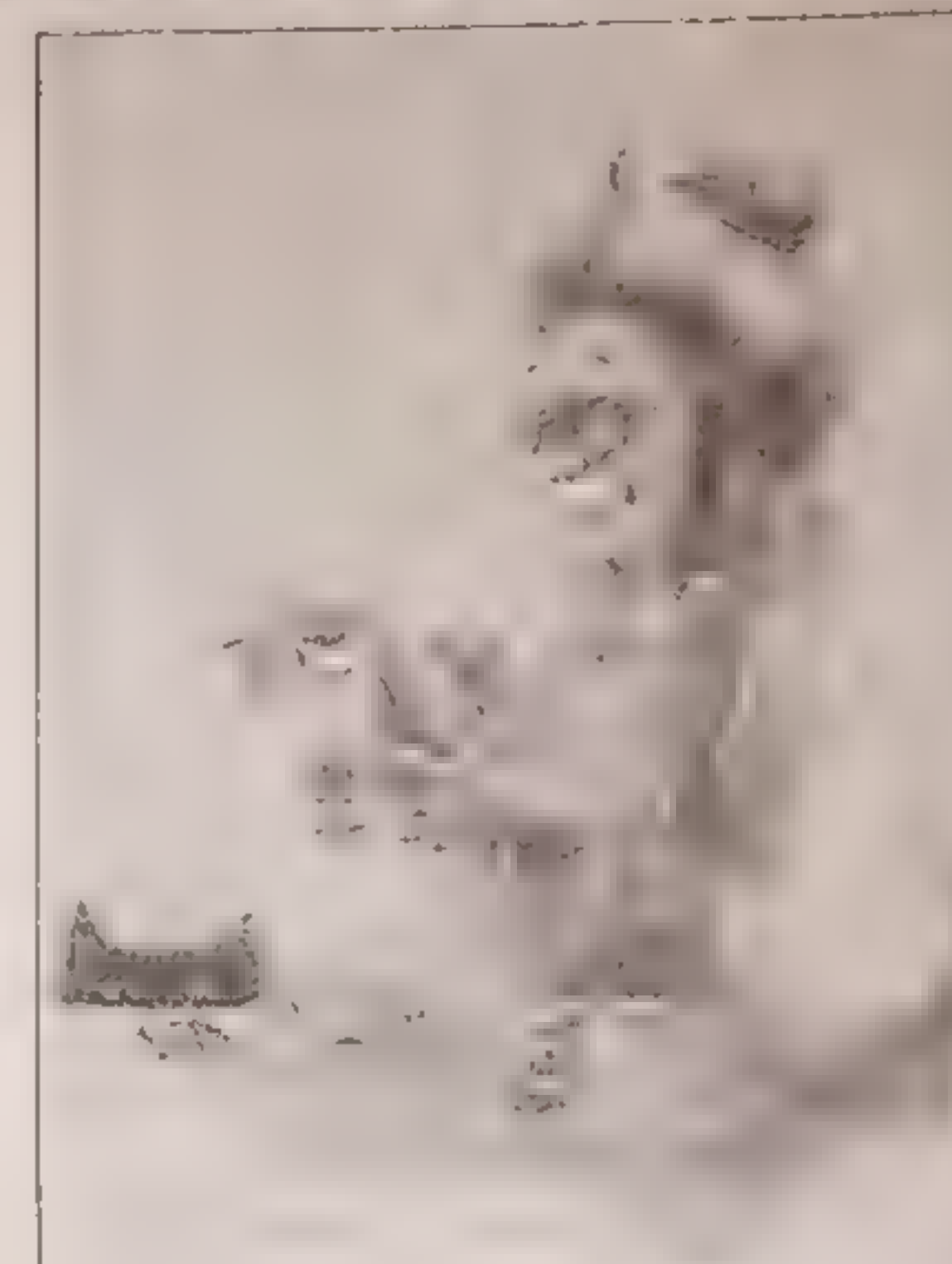
АСПАРТАМ - органическое соединение белковой природы, в 180 - 200 раз слаще сахара. Сейчас в мире производится 10 ты-

сяч наименований продуктов на этом подсластителе, применяемом в безалкогольных и растворимых напитках, йогуртах, жевательных резинках, кондитерских изделиях, сухих и замороженных десертах-полуфабрикатах, желе и фруктовых соках. Безопасная суточная доза - 40 мг/кг.

АЦЕСУЛЬФАМ - синтетическое вещество, в 80 - 130 раз слаще сахара. Суточная доза - 8 мг/кг заменяет 40 - 60 г сахара в сутки.

КСИЛИТ - синтетический продукт, менее сладкий, чем сахар, но столь же калорийный. Почти полностью усваивается организмом. В процессе обмена веществ в наших клетках ежедневно образуется 5 - 15 г ксилита. Может быть использован для консервирования и как добавка в кондитерские изделия. Суточная норма - 10 - 15 г 2 - 3 раза в сутки.

САХАРИН - синтетическое вещество в 300 - 500 раз слаще сахара с очень низкой безопасной суточной дозой - 2 - 2,5 мг/кг. Поэтому сахарин должен строго дозироваться: им можно заменять лишь часть ежедневной нормы сахара.



СОРБИТ - продукт, аналогичный ксилиту, по сладости уступает сахару и тоже используется для приготовления блюд, в том числе и варенья. Для больных диабетом суточная доза - не выше 40 г.

СТЕВИН - созданный в последние годы подсластитель на основе растительного белка, полученного из листьев дикого кустарника стевии. В 300 раз слаще сахара. Суточная доза уточняется.

ФРУКТОЗА - природный углевод, образующий в кишечнике при расщеплении обычного сахара, содержится также во многих фруктах и ягодах. Усваивается

практически без участия инсулина. Страдающим диабетом разрешается 30 - 50 г фруктозы в сутки. Ее можно добавлять в чай, компоты, фруктовые соки, варенье, джем, тесто. Только учтите, что при кипячении раствор фруктозы становится менее сладким.

ЦИКЛАМАТ НАТРИЯ - синтетическое вещество, которое в 30 раз слаще сахара. Так же, как сахарин и ацесульфам, не усваивается организмом и выводится мочой в неизменном виде. Безопасная суточная доза - 10 мг/кг тела позволяет заменить не более 20 - 30 г сахара. Превышение дозы влечет за собой неблагоприятные изменения в организме.

ВНИМАНИЕ!

Поскольку безопасная суточная доза почти всех подсластителей (особо это касается ацесульфама, сахарина и цикламата натрия) строго регламентируется, прежде чем покупать препарат, внимательно рассмотрите этикетку на упаковке. На ней должен быть четко обозначен тип подсластителя и его содержание в одной таблетке. Такая практика строгой маркировки химического состава принята во всем мире. Чтобы не нанести вред здоровью, пользуйтесь лишь теми заменителями сахара, дозу которых вы можете рассчитать для себя, ориентируясь на приведенные нами суточные нормативы.

Ирина ДЕНИСОВА, врач
«Врачебные тайны»

ДИЕТА «НЕДЕЛЬКА»

питки: минеральная вода без газа, травяные чаи, компот из кураги (без сахара) отвар шиповника, чай «каркаде».

Понедельник



ЭТОТ НЕЗАМЕНИМЫЙ СЕЛЕН

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ пищевых продуктов по микроэлементному составу - одна из главных задач рационального питания. Особенно остро вопрос сегодня стоит по селену.

Уровень достаточного и безопасного потребления селена для взрослых находится в пределах 50 - 200 мкг в сутки. Для сравнения: россияне должны потреблять до 120 мкг, европейцы - до 160, а в США - до 220 мкг в сутки. Чем же чревато наличие постоянного «се-

ДИЕТА "НЕДЕЛЬКА"

ЭТА диета, разработанная отечественными специалистами, позволяет избавиться за неделю от двух - четырех килограммов. Особенно если вы не только ограничите питание, но и подключите физические нагрузки.

Диета хорошо сбалансирована, состоит из доступных, относительно недорогих продуктов, включает фрукты и овощи. Но все же не забудьте добавить в свой ежедневный рацион таблетку поливитаминов!

Все молочные продукты, рекомендованные в этой диете, должны быть обезжирены. На неделю вы исключаете из своего рациона сахар, картофель, морковь, свеклу, все бобовые. Салаты заправляете "фирменным" соусом - чайная ложка оливкового масла, смешанная с соком одного лимона. Жир в процессе приготовления блюд не используется. Ко все кашам добавляйте отруби: начните с чайной ложки и постепенно доведите их количество до двух столовых. Пейте не меньше двух литров в день. Рекомендуемые на-

питки: минеральная вода без газа, травяные чаи, компот из кураги (без сахара) отвар шиповника, чай "каркадэ".

Понедельник

7.30 - 2 киви

8.00 - геркулесовая каша на молоке.

10.00 - порция обезжиренного йогурта, чашка чая или кофе

11.00 - яблоко

13.00 - зеленый салат, заправленный оливковым маслом и лимонным соком

15.00 - 80 г отварной куриной грудки, 100 г брокколи, 2 ломтика сыра

17.00 - груша

19.00 - стакан капустного отвара

19.30 - омлет из двух яиц (без жира), биойогурт

Вторник

7.30 - апельсин

8.00 - гречневая каша

10.00 - тост из хлеба грубого помола (хлеба с отрубями или зернового) с несладким джемом, чашка чая или кофе

11.00 - яблоко

13.00 - 100 г отварной нежирной рыбы

15.00 - тушеные овощи, салат, биойогурт

17.00 - груша

19.00 - стакан капустного отвара

19.30 - зеленый салат с заправкой, обезжиренный творог, биойогурт

Среда

7.30 - полстакана свежegotого сока и полстакана воды

8.00 - геркулесовая каша на молоке

10.00 - порция обезжиренного творога, чашка чая или кофе

11.00 - яблоко

13.00 - 100 г отварной телятины

15.00 - салат, тушеные овощи, 2-3 ломтика сыра

17.00 - 4 миндальных ореха, 3 лесных ореха и грецкий

19.00 - стакан капустного отвара

19.30 - цветная капуста, запеченная под сыром, биойогурт

Четверг

7.30 - 2 мандарина

8.00 - ячменная каша на молоке

ке



10.00 - порция обезжиренного йогурта, кусок хлеба грубого помола, чашка чая или кофе

11.00 - яблоко

13.00 - 100 г отварных кальмаров

15.00 - зеленый салат, тушеные баклажаны, 2 ломтика сыра

17.00 - по 4 штуки чернослива и кураги

19.00 - яичница с помидорами

19.30 - отварные овощи, биойогурт

Пятница

7.30 - 2 киви

8.00 - геркулесовая каша на молоке

10.00 - тост из хлеба грубого помола с несладким джемом, чашка чая или кофе

11.00 - яблоко

13.00 - 100 г отварной куриной грудки

15.00 - зеленый салат, 100 г брокколи или цветной капусты, йогурт

17.00 - груша

19.00 - стакан капустного отвара

19.30 - помидоры, запеченные с сыром, обезжиренный творог

Суббота

7.30 - апельсин

8.00 - гречневая каша

10.00 - порция обезжиренного йогурта, кусок хлеба грубого помола, чашка чая или кофе

11.00 - яблоко

13.00 - тушеные овощи

15.00 - 100 г отварной рыбы, зеленый салат, ломтик сыра

17.00 - 3 миндальных ореха, 2 лесных и грецкий

19.00 - омлет с грибами

19.30 - тушеные овощи, зеленый салат

Воскресенье

1,5 кг яблок на весь день, разделить на шесть приемов.

Ольга ПАВЛОВА
"Худеем вместе"

ЭТОТ НЕЗАМЕНИТЕЛЬНЫЙ СЕЛЕН

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ пищевых продуктов по микроэлементному составу - одна из главных задач рационального питания. Особенно остро вопрос сегодня стоит по селену.

Уровень достаточного и безопасного потребления селена для взрослых находится в пределах 50 - 200 мкг в сутки. Для сравнения: россияне должны потреблять до 120 мкг, европейцы - до 160, а в США - до 220 мкг в сутки. Чем же чревато наличие постоянного "селенодефицита"? Этот биологически активный микроэлемент, входящий в состав ряда гормонов и ферментов, оказывается, очень важен для жизнедеятельности человека и животных. Природа возложила на него часть функций по генетическому наследованию. Воспроизводство поколений, развитие, старение - селен активно участвует в каждом из этих процессов. Дефицит селена во многих регионах земного шара (Канада, США, Австралия, Германия, Франция, Китай, Финляндия и др.) способствует возникновению различных заболеваний, является причиной преждевременного старения и уменьшения продолжительности жизни человека и животных. Недостаток селена в грудном молоке может обуславливать ряд нарушений иммунной системы у детей и способствовать возникновению различных заболеваний. Экспериментальные исследования многих стран показали, что селеновые препараты оказывают хороший лечебный и профилактический эффект при многих заболеваниях, а также способствуют очищению организма от шлаков и токсических веществ, повышают иммунитет и усиливают процессы саморегулирования организма.

Известно, что одной из основных причин развития "малокровия" является снижение уровня селена в организме. Имеются данные о влиянии селена на обмен йода и на активность щитовидной железы, а также о его радиопротекторном действии. По данным ряда американских ученых, при нормализации уровня селена беременность у женщин протекает, как правило, без осложнений и ребенок рождается здоровым. Американские врачи вообще рекомендуют принимать препараты селена обоим супругам на этапе планирования семьи. Есть сведения и об успешном применении этого элемента при бронхиальной астме, диабете, ишемической болезни сердца, после параличей и при нарушении памяти.

Интересен положительный эффект по срастанию переломов костей, лечению остеохондрозов, артрозов и остеодистрофий, когда при приеме препаратов селена в течение трех месяцев боли в позвоночнике и суставах прекращались почти полностью.

Специалисты утверждают, что селен "хорош" при почечно-каменной болезни, а при заболеваниях печени способствует нормализации желчеобразования. В 30 - 40% случаев отмечается нормализация артериального давления. Лечебно-профилактический эффект селена не ограничивается вышеперечисленными болезнями. Их список может быть продолжен - рассеянный склероз, гемофилия, миопатия, импотенция, аденомы различных органов, некоторые кожные (экзема, нейродермит, псориаз), офтальмологические, стоматологические и другие заболевания.

Можно применять препараты селена, так сказать, "индивидуального" пользования в виде пищевых минеральных добавок. Из таких препаратов назовем, например, выпускаемый в Чите "Неоселен", утвержденный Фармкомитетом РФ еще в 1996 году и используемый во многих городах и регионах России. Как показывает мировой опыт, затраты на подобные профилактические мероприятия несопоставимы с теми расходами, которые несет бюджет из-за снижения работоспособности, ухудшения здоровья и повышения заболеваемости, обусловленной дефицитом микроэлементов.

Валерий ТОКАРЕВ,
старший научный сотрудник Республиканского НПЦ по экологической
оценке качества и безопасности продуктов питания
"Здоровье и успех"

ДАЕШЬ НАРОДНОЕ ЭСКИМО!

СТАКАНЧИК сливочного мороженого во время семейной летней прогулки - такая же традиция, как елка в Новый год. Еще наши дедушки, когда были молоды, покоряли сердца бабушек пломбиром в хрустящем вафельном стаканчике.

Даже суровая власть Страны Советов не могла помешать народной любви к этому лакомству. Государство не давало хладокомбинатам денег на развитие и новое оборудование - мороженщики стали делать вручную эскимо, макая пломбир в самодельные ванночки с глазурью. Газеты призывали не покупать мороженое, а жертвовать деньги на строительство военных истребителей - сладкоежки упрямо выстраивались в длинные очереди к тележке мороженщицы...

Наши бабушки и дедушки были знакомы всего с четырьмя видами мороженого: пломбир (15 процентов жирности), сливочное (10 процентов), молочное (3,5 процента) и плодово-ягодное. Возможности фасовки ограничивались вафельным и бумажным стаканчиками, эскимо на палочке и брикет.

Только с началом антиалкогольной кампании государство «оттаяло» и стало выделять средства на строительство новых фабрик. Для того чтобы купить первую импортную линию, Министерство торговли продало за границу 30 тонн черной икры из обкомовских запасов. Вот такой обмен чиновничьих бутербродов на эскимо для народа.

ВКУС, ЗНАКОМЫЙ С ДЕТСТВА

Наше густое, как крем, нежное мороженое отличается от европейского и вкусом, и внешним видом. «Нашим» его делают, во-первых, животные жиры, во-вторых, натуральные компоненты, в-третьих, небольшое количество добавок, которые только оттеняют основной вкус.

Европейцы, «повернутые» на подсчетах калорий, лет 50 назад стали делать мороженое на растительных жирах. Такое лакомство утрачивает вкус и становится менее плотным. Поэтому «облагораживают» его всевозможными добавками от души. Чтобы оно выглядело красиво и пахло достойно - добавляют ароматизаторы, красители, наполнители. В результате мороженое становится похоже на что угодно, но только не на то, к чему привыкли мы.

Нашему продукту знакомый вкус и вид придает животный жир. А попросту - взбитые сливочное масло и сгущенное молоко. Это и есть секрет традиционных русских рецептов, которые взяли на вооружение даже иностранные фирмы, производящие свою продукцию у нас в стране и ориентирующиеся на отечественного сладостеда. Стыдливо добавлять добавки и красители такой вкус не имеет смысла.

Кстати, предприимчивые граждане нашли мороженому новое применение. Ни одному европейцу не при-



дет в голову использовать жидкий десерт для приготовления основного блюда. А наши - пожалуйста. Пенсионеры растапливают пломбир и на его основе варят кашу - говорят, получается очень вкусно. В одной пачке уже есть и натуральное молоко, и масло, и сахар. А главное - получается намного дешевле и не нужно все продукты покупать по отдельности.

ПОЧЕМУ ТЕПЕРЬ МОРОЖЕНОЕ НЕ ТАЕТ

Помните, как в детстве мы уплетали эскимо, а оно роняло густые слезы на наши платица и рубашки? Как мамы утирали нам липкие ладошки платками. А как мы едим мороженое сейчас? Не проронив ни единой капли! Думаете, с годами мы натренировались и стали ловчее? Ничего подобного! Это мороженое принаровилось к нам.

Для того чтобы оно лучше держало форму, используют стабилизаторы. Во всем мире эта часть технологического процесса дает раздолье для химии. Но наши мороженщики используют только натуральные вещества - желатин, крахмал или стабилизатор на основе водорослей.

МОЖНО ЛИ ПОПРОБОВАТЬ ВСЕ?

Если бы какой-нибудь сладостеда решил перепробовать все существующие в мире пломбирсы, торты и трубочки - он превратился бы в снеговика. По данным Всемирной ассоциации мороженого, существует в мире более 2000 видов. А отечественные кондитеры утверждают, что гораздо больше. Если только на одном Филевском заводе каждый год придумывается 10 - 15 наименований к уже существующим 166.

А у каждого российского завода - свои фирменные сорта, своя упаковка, сочетание наполнителей.

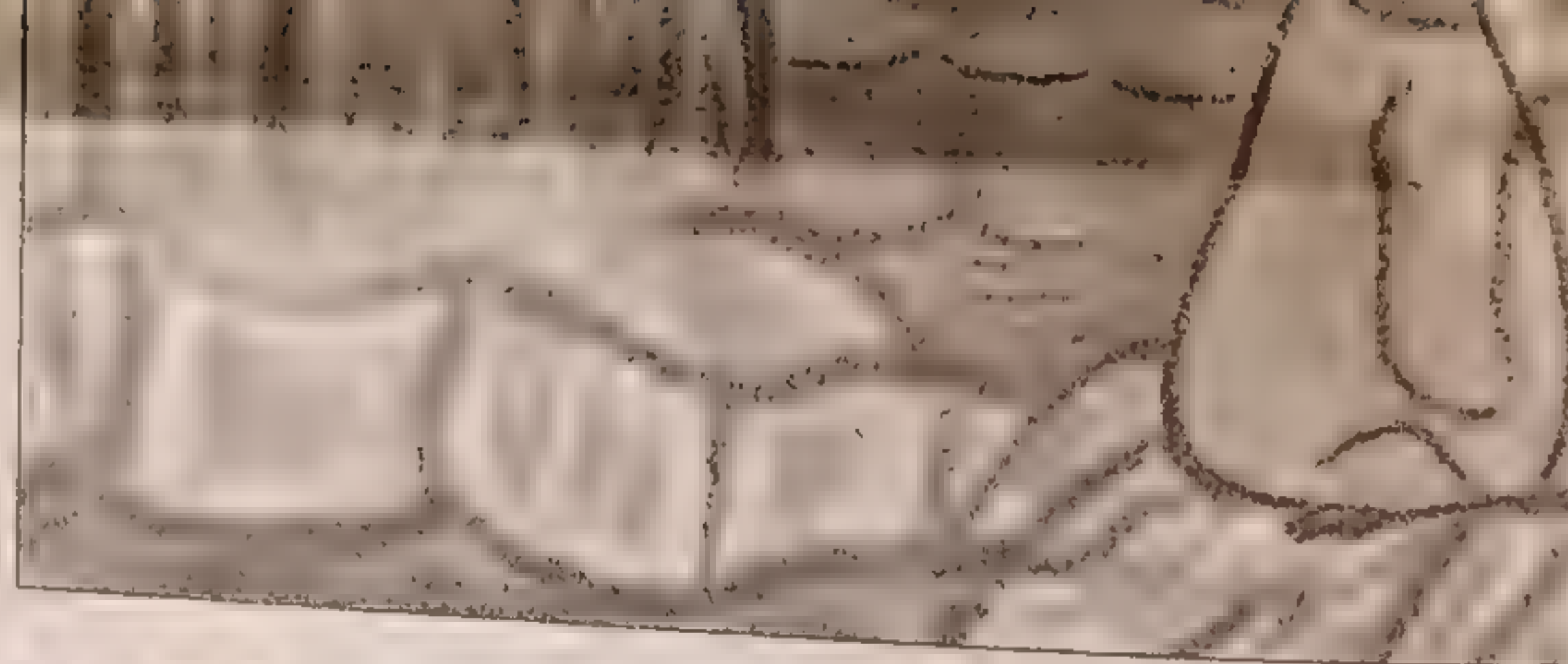
Творческий полет фантазии кондитеров не ограничен ничем, кроме одного требования - в классическом сливочном мороженом наполнители могут составлять только 30 процентов. Добавляют в мороженое натуральные варенье и джем, орехи и фруктовые смеси. Все это создает неповторимые сочетания.

Когда-то давно в кафе подавали мороженое с ромом. Но во время антиалкогольной компании его запретили. Сейчас можно только посмеяться над этой глупостью и закусить мороженым «Метелица» с ромом и кусочками свежей клубники. Кроме традиционного сливочного мороженого, наши фабрики стали выпускать еще и очень полезное мороженое. Например, фруктовый лед, сделанный на основе натуральных соков и содержащий витамины. Мороженое диабетическое - без сахара. А в Перми стали делать мороженое из творога! Оно насыщено кальцием и очень полезно для детей.

Елена ЧЕРНЫХ
«Комсомольская правда»

жир. А попросту - взбитые сливочное масло и сгущенное молоко. Это и есть секрет традиционных русских рецептов, которые взяли на вооружение даже иностранные фирмы, производящие свою продукцию у нас в стране и ориентирующиеся на отечественного сладостену. Стыдливо забивать добавками и красителями такой вкус не имеет смысла.

Кстати, предприимчивые граждане нашли мороженому новое применение. Ни одному европейцу не при-



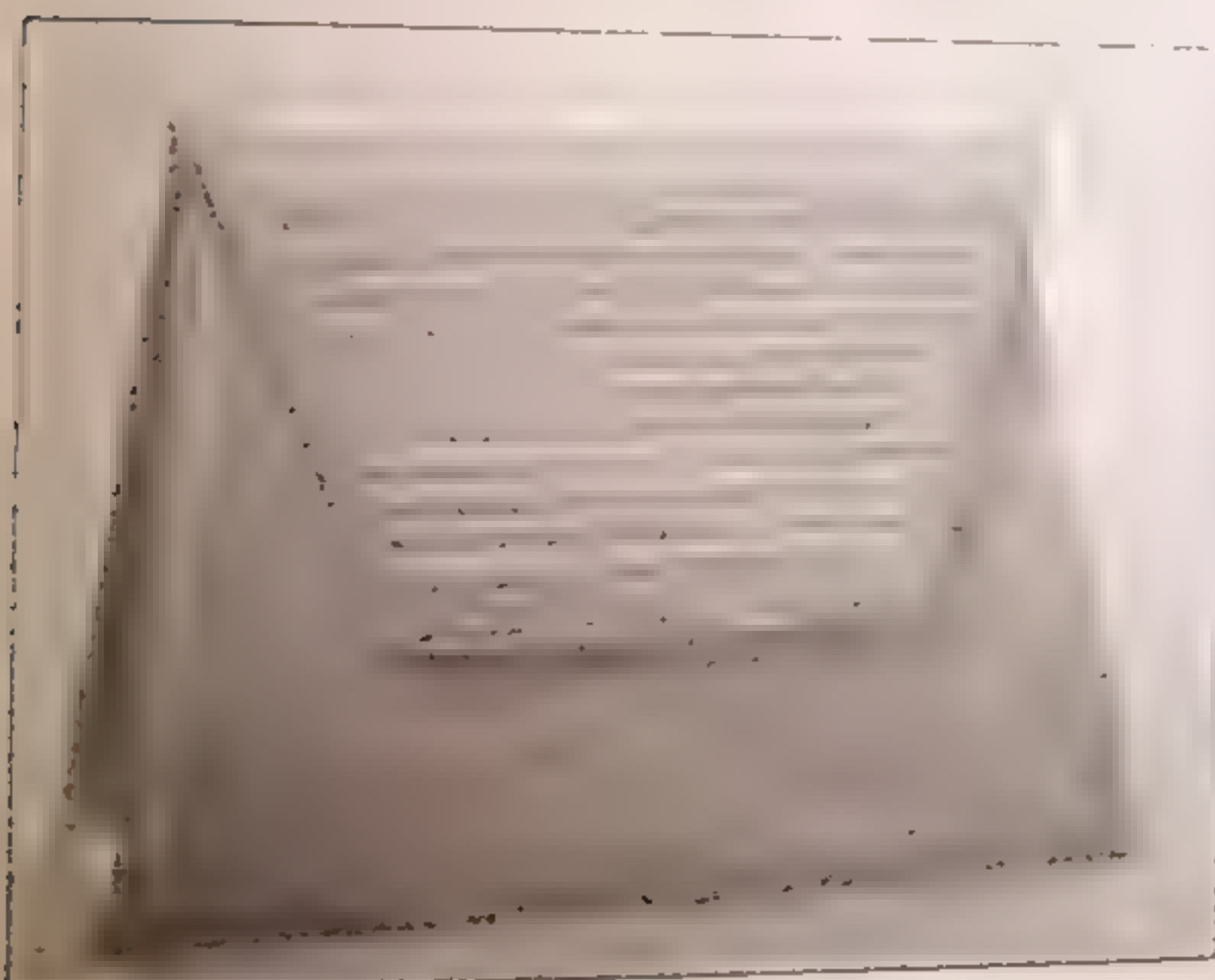
запретили. Сейчас можно только позавидовать этой глупостью и закусить мороженым "Метелица" ромом и кусочками свежей клубники. Кроме традиционного сливочного мороженого, наши фабрики стали выпускать еще и очень полезное мороженое. Например, фруктовый лед, сделанный на основе настоящих соков и содержащий витамины. Мороженое диабетическое - без сахара. А в Перми стали делать мороженое из творога! Оно насыщено кальцием и очень полезно для детей.

Елена ЧЕРНЫХ
"Комсомольская правда"

КАК ОТЛИЧИТЬ НАТУРАЛЬНУЮ КОЖУ ОТ ИСКУССТВЕННОЙ

На нашем рынке продается очень много дешевых товаров из искусственной кожи, в то время как на товары из натуральной - ломовые цены. Может, лучше купить искусственную кожу? И как отличить подделку от настоящей кожи?

К. ИВАНОВ,
г. Подольск Московской обл.



Кожзаменитель, конечно, намного дешевле даже самой простой натуральной кожи, но покупать сшитые из него плащи, куртки, а тем более ботинки все-таки не стоит, даже если вы стеснены в средствах. Лучше уж купить что-нибудь из хлопка или льна. Дело в том, что кожзаменитель, во-первых, не "дышит", то есть не впитывает и не пропускают пот, во-вторых, не греет, а в-третьих, быстрее изнашивается и рвется. Тот, кто хотя бы раз носил ботинки или кроссовки из кожзаменителя, знает то неприятное чувство потных ног и сильной сырости в обуви летом, постоянного холода зимой (несмотря даже на искусственный мех). Помните, как быстро "синтетическая" обувь утратила свой внешний вид и вышла из строя. При этом он наверняка вспомнит, как при покупке этой обуви на рынке продавцы уверяли, что кожа в ботинках самая что ни на есть настоящая!

А ведь распознать материал при натренированном глазе совсем несложно. Натуральная кожа - материал уникальный в прямом смысле слова. Ни один сантиметр ее не похож на соседний, везде свои поры, морщины, складочки. Но даже если глаз не натренирован - не беда. Ботинок или куртку из кожи при покупке можно... понюхать! Кожа всегда будет пахнуть кожей, даже старая; а тем паче новая. А кожзаменитель имеет запах чего угодно - винила, пластмассы, бензина, но только не натурального материала.

Поскольку кожа имеет плохую теплопроводность и хорошую влагоемкость, к ее поверхности можно просто прикоснуться рукой на пару минут. Если вы ощутили холод, а рука запотела, то перед вами искусственный материал. Короче, способов на самом деле много, хватит на все органы чувств

"Мир новостей"

БОЛЕЗНЬ ИЗ МИСКИ



Весьма дорогой в свое время металл алюминий стал давно уже полноправным "хозяином" на кухне. Из него сделана буквально вся наша посуда. И вдруг я узнаю - она далеко не безвредна для здоровья.

М. Теслякова,
Зеленоград.

Об этой проблеме ученые судачили несколько десяти-

летий подряд, но лишь недавно на Западе сделали совершенно однозначный вывод: лучше такой посудой действительно не пользоваться. Алюминий, окисляющийся в воде, способствует возникновению ряда тяжелых заболеваний, в частности, Паркинсона и Альцгеймера. Особой опасности подвергают себя люди с больными почками. Выход? Есть же эмалиро-

ванные кастрюли, металлические (с добавлением никрома) ложки и вилки. Можно до поры до времени и не сдавать в утиль привычную посуду. Если не драить ее до блеска, слой оксидов на поверхности изделия тоже служит неплохой защитной пленкой. Лишь бы не нарушали ее.

"Не может быть"

Ноги зачастую называют зеркалом здоровья, что недалеко от истины: первые симптомы многих болезней — диабета, артрита, нарушения кровообращения и т.д. — проявляются в ногах. Ощущается это по-разному: например, в сухости или изменении оттенка кожи, болях и онемении, хрупкости ногтей. Плохая обувь может быть причиной все более усугубляющихся проблем с ногами. Удобная обувь может предотвратить (но не скорректировать!) эти проблемы. Так что ношение удобной и подходящей обуви — жизненно важное условие для здоровья ног.

ОБУВКА ПОДВЕЛА?

КОГДА появляется проблема с ногами, то боль возникает не только локально — в месте дискомфорта, допустим в районе пятки или большого пальца, но через некоторое время может появиться в лодыжке, колене, бедре. Бывает, что появляются боли в нижней части спины и даже в шее.

Под грузом веса тела и при ежедневной работе стопы имеют тенденцию к расширению в передней части, и чем старше мы становимся, тем шире становится стопа. Вот тут-то в первую очередь следует подумать об обуви. Но так как вся модельная обувь имеет тенденцию быть узкой, то с возрастом, особенно женщинам, становится все труднее сочетать такие факторы, как мода и удобство.

Мы приводим здесь рекомендации, которые полезно учесть при покупке новой обуви.

● Самый лучший материал для обуви — это натуральная кожа, так как она «дышит» своими порами и удобно облегает ногу. Но для быстро растущих детей вполне удобна и практич-

на обувь из холстины или джинсовой ткани.

● Подошвы должны быть одновременно крепкими и эластичными, с подметкой, у которой хорошее сцепление с полом и тротуаром.

● Хорошо, если стельки внутри упругие, чтобы амортизировать грубые толчки при ходьбе по твердой поверхности.

● Внутренняя часть туфли или ботинка, которая служит опорой для арки стопы, должна быть достаточно удобной, чтобы распределять вес тела на возможно более широкую площадь. Обязательно проверьте, сгибая ботинок, есть ли внутри жесткие пружинистые супинаторы, которые тоже обеспечивают хорошую поддержку.

● Высокие каблуки выглядят элегантно и украшают женскую ногу, но для длительной ходьбы совершенно не годятся. Они не только могут вызвать судороги в икрах или пальцах ног, но и изменяют осанку, что, весьма вероятно, является одной из причин болей в спине.

● Прежде чем купить обувь,

следует ее примерить — на обе ноги. Если она при примерке не очень удобна — не покупайте ее! (Большая ошибка думать, что, купив неподходящую обувь, вы ее разнасите. Если у вас уже есть обувь, которая вам тесна, не уродуйте свои ноги, не пытайтесь разнашивать ее, а попробуйте отнести мастеру, чтобы он растянул ее на специальной колодке.)

● Поскольку с возрастом стопа расширяется, то каждый раз, собираясь купить новую пару обуви, обмеряйте стопу.

● Должны быть обмерены обе ноги, так как порой они бывают неодинаковыми по размеру. Покупайте обувь, которая удобна для большей ноги.

● Никогда не ходите за покупкой обуви утром — всегда только в конце дня, когда стопы ног отекают и чутко реагируют на дискомфорт.

● Носок обуви должен быть достаточно просторным для пальцев ноги, так, чтобы они не были стиснуты и скрючены.

● Внутреннее основание обу-

ви (подошва) не должно быть уже вашей стопы.

● Убедитесь, что каблук удобен и пространство под подошвой (под серединой стопы), которое не касается земли, не слишком изогнуто.

И наконец, как же подобрать себе обувь по размеру?

Приводим схему сравнительных размеров, разработанную итальянскими обувщиками. Выбирайте и носите на здоровье!

Самая верхняя строка — сантиметры, лежащие в основе европейских размеров.

Вторая строка — российские традиционные размеры.

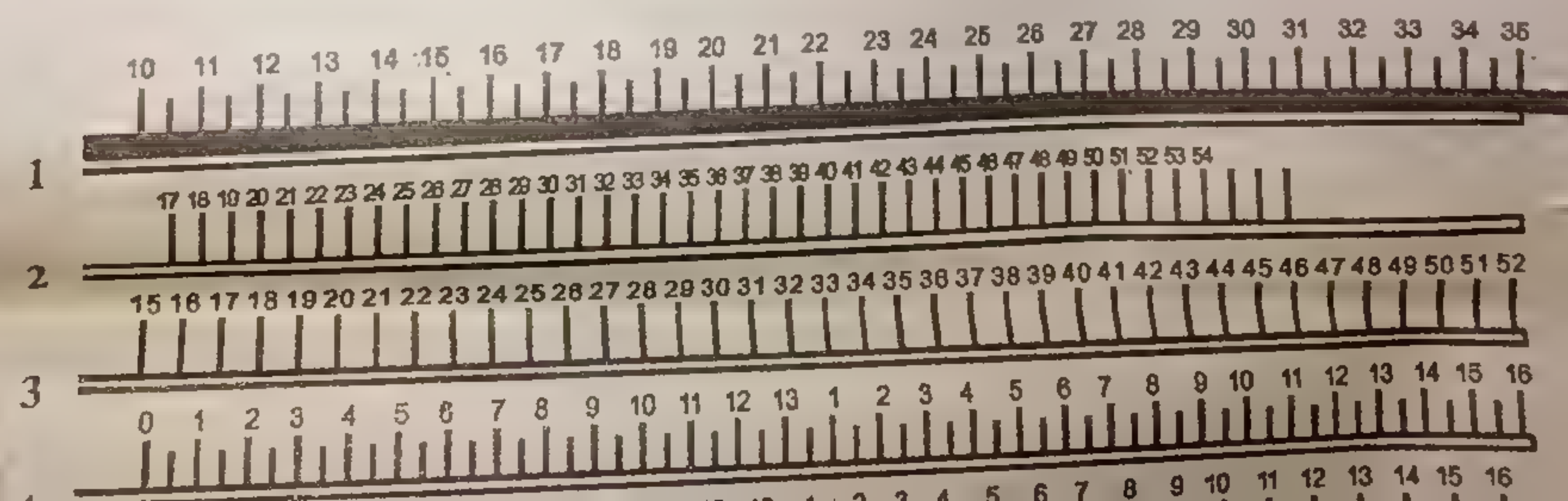
Третья сверху — размеры, принятые в Европе.

Четвертая — английские обозначения.

Пятая — американские «сайзы».

Наконец, в самом низу — дюймы, лежащие в основе размеров в Англии и Америке, а также все чаще используемые в западноевропейских странах, которые стремятся, в отличие от нас, к единообразию на общем рынке.

Теперь, определив свой размер в европейском варианте (допустим, это № 23), смотрите, какие именно цифры соответствуют ему в нижних строках, и легко определяем, что в Англии вы носили бы туфли № 6, а в Америке — 6,5... Вот сейчас наконец можно смело идти в магазин и без лишних хлопот выбирать себе любую пригля-





какие именно цифры означают ступают ему в нижних строках, и легко определяем, что в Англии вы носили бы туфли № 6, а в Америке - 6,5... Вот сейчас наконец можно смело идти в магазин и без лишних хлопот выбирать себе любую приглянувшуюся импортную обувь.

Анна ПЕТРОВА
"Частная жизнь"

ВРАЧИ СОВЕТУЮТ

При простуде и насморке следует принимать витамин С, который помогает иммунной системе и может сократить срок заболевания с 7 до 2-3 дней. Лучше получать дополнительно витамин С в жидком виде: апельсиновый, грейпфрутовый и клюквенный сок им богаты.

Полоскать горло можно и просто подсоленной водой: днем и вечером, растворив в теплой воде 1 чайную ложку соли. Отменно действует вдыхание пара из чайника или кастрюли, когда вы покрываете голову полотенцем.

Сложные препараты лучше принимать на ночь с тем, чтобы избежать дополнительных неприятных ощущений в желудке. Такое эффективное средство, как капли в нос, не следует принимать дольше 3 дней. Для хорошего сна ночью заварите чашку чая из хмеля или корня валерианы, при этом в него можно добавить и чайную ложку меда. Принимать же препараты, содержащие цинк, можно далеко не всем. Аспирин также не следует увлекаться, особенно людям до 21 года.

Для того, чтобы перестать чихать, подсушить мокрый нос и опухшие глаза, можно принимать антигистаминные препараты, только на ночь и не в тех случаях, когда вы собираетесь сесть за руль или заниматься чем-то важным, связанным с четкой координацией движений, так как препараты вызывают сон-

"Отдыхай, дорогой"

ДВА ЧИХА - И С НОГ ДОЛОЙ!

ЗНАЕТЕ ли вы, что количество людей, никогда не болевших гриппом, составляет менее одного процента от всего населения земного шара? Да вот беда, по данным Министерства здравоохранения России, большинство наших граждан не имеют представления о всей серьезности этой болезни и переносят ее, как говорится, "на ногах".

Главное коварство гриппа заключается в нарушении защитных функций организма и ослаблении иммунитета. Проходит насморк, исчезает кашель, кажется, что дело идет на поправку, а болезнь вдруг наносит второй удар, поражая жизненно важные органы. Недаром врачи говорят, что не так страшен грипп, как его последствия. В 13% случаев грипп дает осложнения на печень, в 20% - на почки, в 35% - на легкие, в 15% - на сердце. Особенно опасаться гриппа следует сердечникам и людям с ослабленной иммунной системой. По данным ВОЗ, ежегодно от гриппа умирает 2 млн. человек.

Однако легко сказать - не болеть! Если в радиусе двух метров рядом с вами находился гриппозный больной, вероятность заражения составляет 50%, при пользовании общей с больным посудой и предметами личной гигиены вероятность возрастает до 95%. Всем известно, что грипп передается воздушно-капельным путем, а следовательно, бактерии в воздухе множатся прямо пропорционально количеству несчастных заболевших на квадратный метр городских улиц. А так как ежегодно гриппом заболевают около 500 млн. человек, то избежать попадания в поле действия опасного вируса практически невозможно.

Первые симптомы гриппа дают о себе знать болью в пояснице, ломотой суставов, отсутствием аппетита и высокой, до 40 градусов, температурой. Насморк и кашель появляются днем позже. Грипп - заболевание вирусное, а следовательно, противогриппозными методами его не возьмешь. Спиртовой компресс на нос и горло, растирания, полоскания и ингаляции могут лишь на время облегчить состояние больного. Из "народных" методов внима-

ния заслуживают рекомендации больше пить (не менее 2,5 литров в день), много спать и употреблять в пищу фрукты, богатые витаминами. Так, витамин С содержится в апельсинах и лимонах, витамином В богаты капуста и морковь, а пополнить запасы йода помогут фейхоа и дыни.

Поразительно, но вирус гриппа нечувствителен даже к самым сильным антибиотикам и крепким алкогольным напиткам! Употребление коньяка и водки в сочетании с высокой температурой нанесет скорее вред, чем пользу. Также при температуре выше 38 градусов категорически запрещается любое перегревание тела - банки, горчичники или грелки, это может спровоцировать шок. Очень не рекомендуются контакты тела (за исключением лица и рук) с водой. Принимать жаропонижающее тоже не рекомендуется. Считается, что повышение температуры свидетельствует о том, что организм борется с болезнью. Вопреки общепринятому мнению употребление лука, чеснока и горчицы остановить развитие болезни не может, а тем более не может спасти от заражения.

Похоже, что универсальных методов борьбы с гриппом нет. Многие считают, что умывание хозяйственным мылом стимулирует выработку интерферона - естественного противовирусного средства, содержащегося в малых дозах в человеческом организме. Научных подтверждений этому пока нет. Принимать внутрь синтезированный интерферон врачи не рекомендуют из-за возможности возникновения головкружения, тошноты и рвоты. Из профилактических средство наиболее распространен дибазол. Одна таблетка в день в период эпидемии довольно эффективно защищает организм от гриппа. Принимать дибазол следует по одной таблетке (детям до 12 лет - полтаблетки) два раза в день в период эпидемии, но не более двух недель подряд. Последнее достижение медицины в борьбе с вирусными инфекциями - противовирусные сыворотки. Необходимая доза активного вещества, в зависимости от возраста и веса человека, вводится под



кожу или внутривенно. Правда, становление антивирусного иммунитета не происходит мгновенно, и бежать в поликлинику следует за 2 - 3 недели до начала эпидемии. В отличие от европейских стран у нас с недоверием относятся к этой процедуре из-за упорных слухов о том, что противогриппозный укол может спровоцировать развитие болезни. Однако вакцины третьего поколения, например, Инфлювак, хорошо переносятся и показаны даже детям начиная с шестимесячного возраста. А врачи утверждают, что заразиться можно, только опоздав с вакцинацией, в двух-трехнедельный период, когда укол уже сделан, а иммунитет еще не установился.

Сергей ПИЛОН
"МК-бульвар"

ДИСБАКТЕРИОЗ

ЖЕЛУДОЧНО-кишечный тракт человека заселен большим количеством - более 500 видов - различных микроорганизмов. Среди них - бактерии, грибы, бактериоды. Все эти микроорганизмы находятся в сложных взаимоотношениях с организмом хозяина.

Дисбактериоз (а правильнее - дисбиоз) - нарушение количественных и качественных отношений микроорганизмов. Это не какое-то отдельное заболевание, а реакция организма на воздействия неблагоприятных факторов, когда нарушается нормальная микрофлора всего желудочно-кишечного тракта. Микрофлора играет исключительную роль в процессах пищеварения и обмена веществ. Значение ее трудно преувеличить: микрофлора вырабатывает большое количество ферментов, участвующих в распаде белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот, холестерина, а также способствует всасыванию кальция, железа, витамина "Д". Микрофлора способна синтезировать необходимые организму вещества, участвует в процессах детоксикации лекарственных веществ, способствует формированию иммунитета, обеспечивает защиту организма от заселения его патогенными микроорганизмами.

Некоторые организмы, населяющие желудочно-кишечный тракт (энтерококки, так называемая полноценная кишечная палочка, бифидо- и лактобактерии), активно участвуют в обменных процессах. Причем бифидо- и лактобактерии тесно "связаны" со стенками кишечника, "работают" на формирование иммунной защиты всего организма и стимулируют местную защиту.

При инфекционных и вирусных заболеваниях, обострениях хронических недугов органов пищеварения (гастриты, колиты, энтероколиты) количество этих полезных бактерий резко снижается вплоть до полного их исчезновения. В то же время усиленно размножается так называемая условно патогенная (аэробная) флора. Поэтому надо четко понимать: дисбактериоз - лишь одно из проявлений заболевания всего желудочно-кишечного тракта.

У детей нарушается моторная функция кишечника, возникают спазмы, повышенное газообразование, боли в животе, колики, чувство дискомфорта. Тяжело протекает дисбактериоз и до года. Мало того, стало из-

производят у нас в России - в МНИИЭМ имени Г.Н. Габричевского.

Задача **ВТОРОГО ЭТАПА** - заселить кишечник нормальной микрофлорой. Сегодня существует большое число биопрепаратов, содержащих бифидо- и лактобактерии. Однако практический опыт показывает, что наибольший эффект достигается при использовании комплексных препаратов, которые содержат сразу несколько видов бактерий. Например: "Линекс", который продается в аптеках без рецепта врача. Одна капсула лекарства содержит не менее $1,2 \times 10^7$ живых лиофилизированных бактерий. В его состав, кроме лакто- и бифидобактерий, входят штаммы молочно-кислого стрептококка. Эти бактерии создают кишечную среду, неблагоприятную для патогенных микроорганизмов, участвуют в синтезе витаминов В₁, В₂, В₆, фолиевой кислоты, витаминов К, Е, аскорбиновой кислоты. Продуцируя молочную кислоту и снижая кислотность среды кишечника, они создают благоприятные условия для всасывания железа, кальция, витамина "Д". Очень важно, что "Линекс" содержит те виды бифидо- и лактобактерий, которые необходимы именно детскому организму и выделены из кишечника здорового человека. Для эффективного лечения следует правильно подобрать дозу. При применении большинства аналогичных препаратов для восстановления флоры желудочно-кишечного тракта требуется значительная их доза. Другое дело "Линекс".

Детям первого года жизни назначают 3 раза в день по 1 капсуле, давая запить небольшим количеством жидкости. Совсем маленьким (до 5 месяцев) надо, предварительно вскрыв капсулу, высыпать ее содержимое в сцеженное грудное молоко (давать с ложечки) либо в молочную смесь. Более старшим грудничкам содержимое капсулы добавляйте в ложечку пюре (наилучший вариант - свежепротертый банан). Дело в том, что у грудничков желудочный сок

выполняют все функции собственной нормальной микрофлоры: создают неблагоприятные условия для размножения и жизнедеятельности патогенных микроорганизмов, участвуют в синтезе витаминов, создают благоприятные условия для всасывания железа, кальция, витамина "Д", выделяют ферменты, облегчающие переваривание белков у грудных детей, участвуют в метаболизме желчных кислот.

Возможно ли предупредить дисбактериоз?

Профилактику дисбактериоза кишечника у детей необходимо начинать с подготовки бе-

ХРЕН ДЛЯ МАЛЫША

Можно ли давать маленькому ребенку, дабы восполнить недостаток витаминов, сырые растительные продукты, такие, как хрен, редька, чеснок?
Л. Васина, Саратов

Не только можно, но и нужно. Причем начиная уже со второго года жизни. Сырые растительные продукты - источник многих необходимых ребенку органических соединений, содержащих помимо минеральных солей, витаминов, углеводов, растительных белков также пектины, ферменты, фитонциды, в том числе эфирные масла.

Готовя салат для ребенка, используйте сладкие сочные сорта лука. Круглая черная редька менее острая по сравнению с удлиненной белой. Корень хрена желателен, чтобы был светлый, ровный, с белой, а не желтой мякотью.

Вот несколько рецептов

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА И ЛУКА-ПОРЕЯ. Очень мелко нарежьте 20 г лука и смешайте его с чайной ложкой растительного масла. Зеленый и репчатый лук, а также лук-порей следует добавлять в салаты из помидоров, моркови, свежей капусты и т.д.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ. Вареную свеклу и хрен натрите на мелкой терке, смешайте, заправьте лимонным соком. На одну небольшую свеклу берите не больше 5 г хрена (чайную ложку без верха).

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ. Натрите на мелкой терке по 40 г редьки и сырой моркови, смешайте и заправьте сметаной или растительным маслом.
ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС. 10 г натертого на мелкой терке чеснока смешайте с 40 г сметаны и намазывайте на хлеб. Так же можно приготовить чесночное масло, смешав в тех же пропорциях чеснок со сливочным маслом.

дисбактериоз - лишь одно из проявлений заболевания всего желудочно-кишечного тракта. Особенно часто у детей нарушается моторная деятельность кишечника, возникают спазмы, запоры, поносы, повышенное газообразование, вздутие живота, колики, чувство дискомфорта. Особенно тяжело протекает дисбактериоз у малышей до года. Мало того, стало известно, что именно нарушению кишечной флоры во многом "обязан" такой распространенный недуг, как пищевая аллергия. Кроме того, заболеваниями желудочно-кишечного тракта почти всегда страдают дети с неврологическими нарушениями.

Точно определить наличие дисбактериоза помогут только специальные лабораторные исследования (повторное специальное исследование кала). Однократный анализ не дает полной уверенности, так как картина кишечной микрофлоры меняется до нескольких раз в день, и только стойкое нарушение ее состава может быть расценено, как дисбактериоз. Для уточнения диагноза обращайтесь к гастроэнтерологу. Во главу угла он обязательно поставит лечение основного заболевания! А ликвидацию дисбактериоза будет проводить ПО-ЭТАПНО.

Суть **ПЕРВОГО ЭТАПА** - уничтожить болезнетворную микрофлору. Это работа так называемых фагов - вирусных частиц, которые внедряясь во вредный микроорганизм, разрушают его. Такие препараты (колипротейный бактериофаг, стафилококковый бактериофаг)

их доза. Другое дело "Линекс". Детям первого года жизни назначают 3 раза в день по 1 капсуле, давая запить небольшим количеством жидкости. Совсем маленьким (до 5 месяцев) надо, предварительно вскрыв капсулу, высыпать ее содержимое в сцеженное грудное молоко (давать с ложечки) либо в молочную смесь. Более старшим грудничкам содержимое капсулы добавляйте в ложечку пюре (наилучший вариант - свежеспелый банан). Дело в том, что у грудничков желудочный сок не убивает содержащихся в капсуле бактерий, они благополучно распределяются по всему желудочно-кишечному тракту и особенно в нижних отделах тонкой и толстой кишки.

А детям после года лучше давать "Линекс" непосредственно в капсуле, так как у малышей этого возраста желудочный сок уже отличается повышенной активностью и может уничтожить бактерии, содержащиеся в препарате.

Благодаря капсуле они благополучно попадают в двенадцатиперстную кишку и распределяются далее по всему кишечнику.

Детям от 2 до 12 лет необходимы 1 или 2 капсулы три раза в день, которые следует запивать небольшим количеством жидкости. Если ребенок все же не в состоянии проглотить капсулу, то содержимое ее можно смешать с небольшим количеством жидкости (чай, сок, подсахаренная вода). "Линекс" нормализует равновесие кишечной микрофлоры и обеспечивает ее физиологические роли: анти-микробную, витаминную, пищеварительную.

Попадая в кишечник, компоненты "Линекса"

выполняют все функции собственной нормальной микрофлоры: создают неблагоприятные условия для размножения и жизнедеятельности патогенных микроорганизмов, участвуют в синтезе витаминов, создают благоприятные условия для всасывания железа, кальция, витамина "Д", выделяют ферменты, облегчающие переваривание белков у грудных детей, участвуют в метаболизме желчных кислот.

Возможно ли предупредить дисбактериоз?

Профилактику дисбактериоза кишечника у детей необходимо начинать с подготовки беременной женщины. Будущим мамам рекомендуется есть как можно больше продуктов, содержащих клетчатку, - отруби, овсяные хлопья, салаты с добавлением подсолнечного масла, различные ягоды и фрукты (клюква, брусника, черная смородина, яблоки, грейпфруты, абрикосы), а также соки из них. Если же у беременной все-таки обнаружены дисбактериоз и молочница, проводится наряду со специфическим лечением и коррекция препарата, нормализующими микрофлору кишечника и влагалища. Известно, что часто нарушения биоциноза кишечника и влагалища тесно взаимосвязаны и трудно поддаются лечению по отдельности. Поэтому комплексное лечение препаратами, нормализующими микрофлору, в том числе и "Линексом", предпочтительнее.

В рацион детей нужно включать побольше овощей, фруктов, а также молочнокислых продуктов детского питания.

А.ХАВКИН, доктор медицинских наук
"Мама, папа, я - здоровая семья"

ВИ. Натрите на мелкой терке 40 г редьки и сырой моркови, смешайте и заправьте сметаной или растительным маслом.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС. 10 г натертого на мелкой терке чеснока смешайте с 40 г сметаны и намазывайте на хлеб. Так же можно приготовить чесночное масло, смешав в тех же пропорциях чеснок со сливочным маслом.

ЧЕСНОЧНАЯ ПОДЛИВКА. Из толките подольки очищенного чеснока и добавьте к нему четверть стакана нежирного охлажденного бульона. Небольшое количество (на кончике ножа) растертого чеснока или горчицы можно добавлять в различные овощные или мясные блюда и свежие салаты. Разумеется, горчицу следует готовить для ребенка самим, без уксуса, с лимонным соком или водой.

Солить салаты и приправы не рекомендуется, они и так достаточно острые.

Начинать давать ребенку острые приправы надо очень осторожно: понемногу, с 1/4 чайной ложки. В случае появления аллергической реакции, поноса приправы следует исключить.

"Здоровье - АиФ"

ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ МОЖНО И БЕРЕМЕННЫМ

По данным последних научных исследований, алкоголь безвреден даже для беременных женщин и не влияет на развитие плода, но только в малых количествах, потому что будущие мамы, пьющие более трех рюмок вина в день, могут нанести непоправимый вред мозгу неродившегося ребенка.

Исследования показали, что «прием» более двух бокалов в день может задержать рост плода и привести к рождению маленького ребенка. Ученые заявили, что хотя и нет свидетельств, подтверждающих, что количество алкоголя до 15 единиц в неделю негативно влияет на развитие плода, беременные должны ограничиваться лишь одной стандартной порцией в день, чтобы полностью обезопасить себя. Одна стандартная доза - это 100 мл. маленькая кружка пива, либо рюмка вина или стопка «крепкого».



ТРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Учеба в школе - это не только психологическая и умственная нагрузка, а еще и проверка здоровья на прочность. Недаром гигиенисты выделяют три часто встречающихся заболевания среди школьников - это хронический гастрит, близорукость и нарушение осанки. Как же их избежать?

Что касается профилактики гастрита, необходимо наладить регулярное питание с завтраками и обедами. Не допускайте, чтобы ребенок «кусочничал» или ел во время приготовления уроков. Для сохранения зрения также необходимо правильное рабочее место: стол и стул, подходящие по росту, хорошее освещение. На переменах и дома порекомендуйте ему делать гимнастику для глаз. Сначала их нужно крепко зажмурить, затем широко открыть (повторить четыре раза). Подойти к окну и смотреть поочередно то на соседний дом, то на точку на стекле. Поводить глазами направо-налево, вверх-вниз. Обратите внимание на детский

позвоночник - он податлив и при неправильной нагрузке искривляется.

Для профилактики сколиозов важно правильно сидеть за партой: спина прямая, подбородок слегка опущен. Заставляйте детей выполнять следующие упражнения: наклоны, в положении лежа на животе поднимать голову и плечи. Один из способов закрепления осанки - встать спиной к стене, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками и затылком. В таком положении постоять две минуты, отойти от стены, сохраняя все ту же осанку.

"Отдохни!"

НА ОСКОЛКАХ ЛЮБВИ

Когда роман между мужчиной и женщиной только зарождается, думать о его завершении не хочется. И тем не менее любовь не всегда бывает до гроба. Принято считать, что отношения "после" определяет женщина, а не мужчина. Именно она может отказать бывшему мужу в свиданиях с ребенком, захлопнуть перед его носом дверь и выкинуть его из своей жизни. В этом случае "общественное мнение" становится на сторону мужчины, называет женщину стервой или истеричкой и не вдается в подробности: что бы ни произошло - это не повод для подобного нецивилизованного поведения. Если женщина находит в себе силы "забыть", простить и сохранить ровные дружеские отношения с тем, кого она некогда любила, про нее просто говорят: "Нормальная баба". А что же мужчина? Он, как всегда, остается в стороне, занимая выжидательную позицию. Но только на первый взгляд.

ПРАКТИКА семейного консультирования показывает, что в 90% случаев "постлюбовные" отношения определяются именно поведением мужчины. Одних женщины прощают всегда, других - ненавидят всю жизнь. Психологи, конечно же, погрузились в раздумье: почему? Может быть, первые - добрые, порядочные и обаятельные люди, тогда как вторые - бессердечные и безнравственные разбиватели женских сердец? Но оказалось, что среди и тех, и этих "негодяи" и "хранители нравственности" распределяются примерно одинаково. И только изучив более тысячи мужчин, имеющих опыт "завершенных" романов, психологи нашли "формулу", по которой можно более или менее точно просчитать, способна ли будет ваша бывшая сбросить вам на голову цветочный горшок или же, потеряв любовницу или жену вы приобретете верного друга и советчика на всю оставшуюся жизнь.

Мужчины, оставляющие за собой ненависть, намного сильнее духом. Часто они имеют железную волю, всегда сами принимают решение. Они честолюбивы, требовательны, горды и бескомпромиссны. Вспомните: все на свете этот тип мужчин ценит независимо от пола. Женщина рядом с таким мужчиной просто по контрасту чувствует себя маленькой и хрупкой, женственной и романтической. Он позволяет ей ощущать себя женщиной, а не бесполом существом, тянущим на себе работу, хозяйство, да еще и мужа в придачу. Однако все было бы неплохо, если женщина и на самом деле - нежная овечка. А если нет? Тогда, побыв какое-то время слабой, она начинает социальное соревнование за главенство и часто перегибает



презрением и ненавистью, да и нянчиться с ним после разрыва отношений как-то смешно. Отсюда и шумные процессы по поводу неподеленных детей, швыряние телефонных трубок и не стихающие годами злоба и желание мстить обидчику.

Мужчины, у которых каждая вторая подруга по своему происхождению из бывших любовниц и жен, в своем большинстве очень инфантильны. В отношениях с женщинами они тут же занимают место беспомощного ребенка, зависящего от своих любовниц и жен. Наиболее гротескно этот тип описан Ефимом Шифриным, помните: "Алло, Люся...", - муж беспрерывно звонит жене на работу и детским растерянным голосом задает всякие дурацкие вопросы по хозяйству. В конце концов женщина начинает чувствовать ответственность за того, кого она "приручила", как за маленького ребенка или домашнее животное. Разрыв такого романа оставляет у нее глубокое чувство вины: "Как же он будет теперь жить?" Именно это чувство заставляет женщину поддерживать с "бывшим" хорошие отношения, давать советы, помогать в трудную минуту. Вот такое общение принято считать "дружбой после развода", хотя по сути своей она скорее напоминает опеку.

Настоящая же дружба "после" - явление довольно редкое, а главное ее условие - абсолютное равенство сторон и бескорыстие по отношению друг к другу под лозунгом: "Кто старое помянет, тому и

МИНИ-АБОРТ ИЛИ АЛЬТЕРНАТИВА?

"После аборта врач женской консультации рекомендовал мне постоянно принимать гормональное противозачаточное средство, да знакомые отсоветовали: потолстеешь, вредные они. А через три месяца я опять, что называется, "попала в ситуацию". На этот раз, правда, отделалась мини-аборт. Говорят, он безопасен. Может, это лучше, чем принимать каждый день таблетки?"

А.К., Москва

ЭТО письмо затрагивает вопросы, волнующие многих женщин. Ответить на них мы попросили профессора, члена-корреспондента Российской академии медицинских наук Ирину Александровну МАНУИЛОВУ. Именно она в начале 70-х годов была организатором и руководителем научно-методического Центра репродукции человека Всемирной организации здравоохранения, а с 1992 года по настоящее время - почетный президент и генеральный директор международной ассоциации "Семья и здоровье", председатель проблемной комиссии Российской академии медицинских наук по медико-социальным аспектам планирования семьи.

- Ирина Александровна, сегодня от нежелательной беременности каждая пятая женщина избавляется с помощью мини-аборта. Но, к сожалению, далеко не каждая, решающаяся на этот шаг, знает, что мини-аборт - не простенькая процедура, а операция.

- Это действительно операция прерывания беременности в ранние сроки, когда менструация "задерживается" на 2 - 3 недели. Делается она путем вакуум-аспирации, то есть отсасывания плодного яйца с помощью специальной трубочки диаметром 4-6 миллиметров - канюли Кармана. При этом не требуется специального расширения шейки матки, что выгодно отличает мини-аборт от традиционного аборта или от вакуум-аспирации при 8-10 неделях беременности.

- На Западе мини-аборт часто называют "менструальной регуляцией", как бы подчеркивая его безопасность.

- Я категорически не согласна с подобным определением. Термин "менструальная регуляция" получил за рубежом широкое распространение под влиянием антиабортной политики католической церкви. За "красивыми" словами пытаются скрыть сущность отнюдь не безвредной операции.

В любом случае мини-аборт - искусственное прерывание наступившей беременности, которое не лишено осложнений. Это всегда перестройка эндокринной системы, которая влечет за собой различные неприятности. Достаточно сказать, что у женщин, сделавших аборт, в два раза чаще развивается рак молочных желез.

- Насколько мне известно, после мини-аборта иногда выясняется, что женщина подвергалась операции, не будучи беременной.

- Да, это так. При задержке менструации у каждой третьей женщины - и это подтвердили исследования - беременность отсутствует. Поэтому прежде чем идти на мини-аборт, нужно быть абсолютно уверенной, что беременность наступила, что подтверждает анализ мочи на концентрацию хорионического гормона (ХГ) или ультразвуковое исследование.

Кроме того, за рубежом существуют медикаментозные методы прерывания беременности с помощью аналогов простагландина (мифепре- или антагониста прогестерона - мифепре- или антагониста прогестерона).

... всегда сами принимают решение. Они често-
любны, требовательны, горды и бескомпромиссны.
Всегда всего на свете этот тип мужчин ценит неза-
висимость. Женщина рядом с таким мужчиной про-
сто по контрасту чувствует себя маленькой и хруп-
кой, женственной и романтической. Он позволяет ей
ощутить себя женщиной, а не бесполом существом,
находящим на себе работу, хозяйство, да еще и мужа в
придачу. Однако все было бы неплохо, если женщи-
на и на самом деле - нежная овечка. А если нет?
Тогда, побыв какое-то время слабой, она начинает
соперничество за главенство и часто перегибает
палку, покусывая на святая святых этого типа муж-
чин - независимость и собственное мнение. Короче
говоря, любовь терпит фиаско. А чем женщина мо-
жет отомстить сильному мужчине? Только глубоким

хозяйству. В конце концов женщина на него на-
стоять ответственность за того, кого она "приручи-
ла", как за маленького ребенка или домашнее жи-
вотное. Разрыв такого романа оставляет у нее глу-
бокое чувство вины: "Как же он будет теперь жить?"
Именно это чувство заставляет женщину поддержи-
вать с "бывшим" хорошие отношения, давать сове-
ты, помогать в трудную минуту. Вот такое общение
принято считать "дружбой после развода", хотя по
сути своей она скорее напоминает опеку.

Настоящая же дружба "после" - явление довольно
редкое, а главное ее условие - абсолютное равен-
ство сторон и бескорыстие по отношению друг к
другу под лозунгом: "Кто старое помянет, тому и
глаз вон!"

Юлия МИХАЙЛОВА

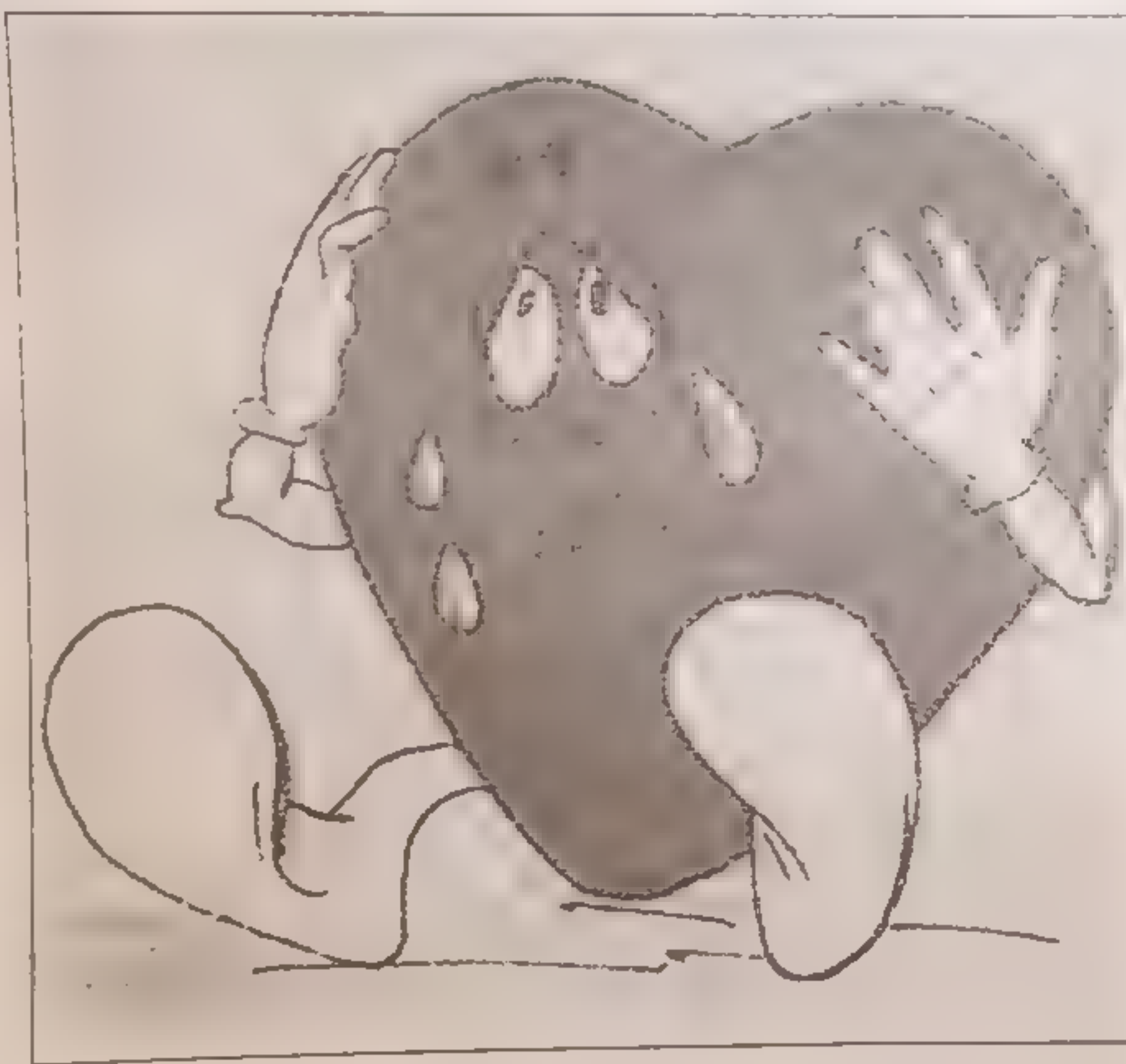
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ У ЖЕНЩИН

Статистика утверждает, что ишемическая болезнь сердца является у пожилых женщин одним из наиболее распространенных заболеваний - и это несмотря на то, что в силу особенностей гормональной системы представительниц слабого пола оно поражает значительно позже, чем мужчин. Зная о тех факторах, которые играют значительную роль в развитии ишемической болезни, можно попытаться избежать ее, ведь, как известно, предупрежден - значит, вооружен!

Ожирение является одним из основных факторов риска. У полных женщин частота возникновения ишемической болезни намного выше, чем у их худых подруг. Существует система подсчета приблизительного нормального веса. Если упростить эту формулу, она приобретет следующий вид: из своего роста в сантиметрах нужно вычесть 100. Полученная цифра покажет, какой вес является для вас предельно допустимым. Однако в каждом случае необходим индивидуальный подход.

Гиперлипидемия - увеличение количества липидов в крови. Обычно повышается содержание липопротеидов низкой плотности и триглицеридов. Профилактическая терапия включает в себя снижение уровня липидов в крови, а также подбор специальных диет, исключающих жирную пищу.

Сахарный диабет. Особенно нежелательно сочетание сахарного диабета с ожирением. Кроме того, статистика свидетельствует о том, что риск возникновения



ишемической болезни сердца у женщин, страдающих этим заболеванием, намного больше, чем у мужчин.

Курение. Все больше женщин у нас в стране пополняют армию курильщиц. Экспериментально доказано, что эта пагубная привычка сильно снижает выработку многих гормонов, в том числе эстрогенов, что способствует преждевременному наступлению мено-

паузы, а это, в свою очередь, существенно увеличивает риск возникновения ишемической болезни. Данные научных исследований говорят о том, что даже те женщины, которые выкуривают 1 - 2 сигареты в день, подвергаются вдвое большей опасности, чем некурящие. Отказ от курения считается одним из самых действенных методов профилактики этого опасного заболевания.

Артериальная гипертензия - повышенное давление. Лечение этой патологии проводится по назначению и под строгим наблюдением врача гипотензивными препаратами, в том числе диуретиками.

Психосоциальные факторы. Стресс в жизни женщин играет, как правило, гораздо большую отрицательную роль, чем в жизни мужчин. Нервозная обстановка на работе и дома, невозможность получить полноценную эмоциональную раз-

рядку способствуют развитию ишемической болезни сердца.

Если заставить себя вовремя сесть на диету, заняться спортом, не нервничать по пустякам, бросить курить, то в будущем вам не придется сожалеть об упущенных возможностях. Начните прямо сейчас! И будьте здоровы!

"Лиза"

шей беременности, которое не лишено осложнения. Это всегда перестройка эндокринной системы, которая влечет за собой различные неприятности. Достаточно сказать, что у женщин, сделавших аборт, в два раза чаще развивается рак молочных желез.

- Насколько мне известно, после мини-аборта иногда выясняется, что женщина подвергалась операции, не будучи беременной.

- Да, это так. При задержке менструации у каждой третьей женщины - и это подтвердили исследования - беременность отсутствует. Поэтому прежде чем идти на мини-аборт, нужно быть абсолютно уверенной, что беременность наступила, что подтверждает анализ мочи на концен-трацию хорионического гормона (ХГ) или ультразвуковое исследование.

Кроме того, за рубежом существуют медикаментозные методы прерывания беременности с помощью аналогов простагландина (наладор) или антагониста прогестерона - мифепристона (Ru-486). Но в любом случае не следует доводить себя до прерывания беременности, так как способа, который был бы абсолютно безвредным для организма женщины, медицина не знает. И вряд ли он когда-либо будет изобретен. Ведь существуют высокоэффективные средства предохранения, такие, как оральные гормональные контрацептивы, внутриматочные средства (ВМС) и другие.

- Из письма нашей читательницы видно, что сохраняется недоверие к противозачаточным пилюлям...

- А в результате по частоте абортотв нашу страну можно сравнить разве что с Румынией. Около 3 миллионов ежегодно! Гигантская цифра.

Что же касается недоверия к гормональным контрацептивам, оно в большей степени связано с многолетней практикой применения первого поколения этих препаратов. Они отличались очень высоким содержанием гормонов по сравнению с гормональными контрацептивами последнего поколения (фемоден и другие).

Сейчас в этой области фармацевты достигли колоссальных успехов. Возьмите фемоден. Это самый низкодозированный контрацептив в мире. Он содержит новый синтетический прогестин гестоген, который высокоэффективен в минимальных дозах, а потому практически отсутствуют побочные действия - тошнота, рвота, боль в молочных железах. При применении фемодена мы не наблюдали увеличения массы тела, повышения артериального давления - факторов, особенно сильно влияющих на негативное отношение женщин к гормональным противозачаточным средствам. Именно поэтому фемоден в последние годы приобрел большую популярность в Европе.

При его использовании женщина практически не испытывает неудобств. При этом препарат, как и другие оральные контрацептивы, снижает риск воспалительных заболеваний внутренних половых органов, частоту внематочной беременности, оказывает благоприятный лечебный эффект при мастопатии, полипозе слизистой матки, эндометриозе и других заболеваниях.

Фемоден не только сводит к нулю возникновение нежелательной беременности, но и помогает избавиться от боли и дискомфорта перед и во время менструаций - они становятся менее обильными и болезненными. После окончания приема препарата в первые полгода у большинства женщин при желании наступает беременность. Вот что такое современный гормональный контрацептив.

- Ирина Александровна, возглавляемая вами международная ассоциация "Семья и здоровье" имеет свою "горячую линию" - телефон 241-77-01. Могут ли женщины, позвонив, получить дополнительную информацию о фемодене, триквиларе, микрогиноне и других противозачаточных средствах?

Да, конечно. Специалисты помогут выбрать метод контрацепции с учетом индивидуальных особенностей каждой женщины, ее возраста и сопутствующих заболеваний. Широкое внедрение современных противозачаточных средств позволит значительно снизить количество абортотв, в том числе и мини-абортотв, избавит от последующего бесплодия невынашивания, воспалительных и других гинекологических заболеваний, причиной которых, как правило, бывает аборт.

Беседовал Альберт ХИСАМОВ, врач
"Здоровье"

УЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Более тридцати лет выходила в эфир очень популярная телевизионная программа «Музыкальный киоск». И на протяжении всего этого времени ее бессменной хозяйкой была удивительно обаятельная, всегда безукоризненно элегантная Элеонора Беляева. Несколько ее простых рецептов, думаем, помогут вам выглядеть не только привлекательно, но и быть здоровыми.

ВСЕ мы когда-то начинаем осознавать, что не всегда нужно «плыть по течению» жизни и не обращать внимания на те неудобства и недомогания, которыми наш организм пытается подать первые тревожные сигналы: часто болит голова, что-то «хандрит» желудок, почему-то появляются изжога и отрыжка и т.д. «Некогда!» — отмахиваемся мы и снова, превозмогая свое плохое самочувствие, продолжаем вести жизненный бой за хорошее мнение о себе на службе и за благополучный быт. Но всему наступает предел, а главное, запасы организма иссякают, и мы переходим на новый режим жизни. В нашем маршруте появляются новые пункты: доктор, аптека... А все оттого, что нас никогда и никто не учил любви к себе. Да, да... Не эгоизм, не эгоцентризм, а именно любовь к себе.

Кто из нас, женщин, не хочет выглядеть моложе, здоровее, а значит, и красивее? Сколько мы тратим денег на чудодейственные кремы, косметику, хотя скудные средства все больше поджимают. А советы в разных журналах, пестрота реклам...

Между тем у каждой женщины, а тем более телезвезды, есть свои «фирменные» секреты красоты и здоровья

РЕЦЕПТЫ ОТ ЭЛЕОНОРЫ БЕЛЯЕВОЙ

Каждое утро я выпиваю натощак, стоя, стакан чистой воды. Это для меня обязательный ритуал, как причесаться или почистить зубы. А ложась спать, я также медленно и маленькими глотками пью горячую, но не обжигающую губы воду с ложечкой меда «вприкуску», так как часто не могу долго заснуть.

Бывает так, что сна нет до утра, но, как ни странно, именно в такие дни я не выгляжу усталой, изможденной. А вот если бы я приняла снотворное, то весь следующий день был бы

испорчен полной «разбитостью». Конечно, разговор идет лишь о тех случаях, когда мы перевозбуждаемся, как дети, или смертельно устаем.

Многие годы я пользуюсь утренним комплексом из 12 упражнений из хатка-йоги: «Здравствуй, солнышко!», «кузнечик», «змея», «березка», когда беспокоит поясница. Утром я обязательно умываюсь льдинками. Это давний рецепт красоты цариц.

Вообще, сам организм многое может подсказать, если к нему внимательно прислушаться, что не очень легко получается и не сразу. Поначалу я просто шутила говорила: «Мы с организмом не хотим... это есть, это пить, спешить». Но потом поняла, что мой организм и в самом деле от чего-то отказывается и зачастую бывает прав. Примером может быть ежеутреннее принятие замоченных овсяных хлопьев. Просто 4 - 5 ложек этой замечательной и сытной еды, залитых кипятком на время утреннего туалета, стали столь же обязательными, как подкрасить ресницы. А чашечку кофе или чая хорошо выпить до еды, а не после. Еще я ем сырую свеклу, натертую на крупной терке, с добавлением чеснока, соли и растительного масла. Очень вкусно на завтрак, особенно с кусочком обдирного хлеба.

Что нужно делать, чтобы хорошо выглядеть? Нарежьте два пучка петрушки в литровую банку, залейте ее крутым кипятком, закройте и дайте этой смеси остыть. Затем слейте жидкость, отожмите туда же зелень. Это и есть заготовка для льдинок. А сама утренняя процедура такова. Не умываясь, нанесите на лицо и шею слой крема (я беру наш прекрасный «Люкс») на 30 - 60 минут. Затем 3 - 4 раза приложите к лицу очень горячую влажную льняную или х/б салфетку - своеобразный компресс, а затем протрите лицо приготовленным льдом. Результат замечательный, особенно если вам необходимо «сегодня хорошо выглядеть». И не вытирайте влажное лицо полотенцем.

Вместо дорогих кремов можно взять 200 г оливкового масла, крошить в него 2 - 3 пучка базилика, поставить на две недели в теплое место, а затем, отливая понемногу, использовать для лица. И еще... Уверена, что у каждого из нас свои привычки, свои рецепты. Я знаю очень известную женщину, которая признает только сметану для лица.

И главный рецепт: не гробите себя бесконечными «надо!», «не успею!», а выделите для себя, любимой, то время, которое необходимо для поддержания здоровья, а значит, и красоты.

«Здоровье и мы»

С МЛАДЫХ НОГТЕЙ

К сожалению, возраст женщины легко определить по ее рукам. Но докучных наблюдателей можно сбить с толку. Достаточно раз в неделю делать маникюр. Вот несколько советов о том, как наносить лак.

Для того, чтобы создать эффект более длинных, более тонких ногтей, достаточно нанести лак следующим образом.

Короткий квадратный ноготь
Форма: ноготь не должен быть слишком длинным. Подстригайте его прямо, закругляя по краям, но не доходя до места соприкосновения ногтя с кожей.

Лак: если вы используете цветной лак, не наносите его по бокам, это зрительно удлинит ноготь. Попробуйте «французский маникюр»: свободный край окрашивается в белый цвет, затем наносится слой прозрачного лака.

Треугольный ноготь
Форма: подстригайте по линии изгиба пальца, придайте пилочкой овальную форму.

Лак: никогда не наносите цветной лак по бокам. Фавориты цветовой гаммы - фиолетовый, коричневый, темные оттенки красного.

Вытянутый, миндалевидный ноготь

У него идеальная форма, так что можете без проблем отрастить его. Подпиливайте по линии естественного изгиба ногтя. Но не заостряйте, это вышло из моды.

Лак: покрывает всю поверхность ногтя.

Длинный прямоугольный ноготь

Ноготь может быть довольно длинным, но его природная форма позволяет сделать его и очень красивым, и коротким. Подстригайте ногти не закругляя края, под прямым углом. Это придаст им шикарный вид!

Лак: либо покрывайте всю поверхность, либо, если хочется удлинить их еще больше, не наносите лак по бокам.

БАЛЬЗАМ НА ГОЛОВУ

Современные бальзамы и кондиционеры и питают, и лечат, и улучшают вид волос. Какие предпочесть, как и когда ими пользоваться, чтобы принести волосам пользу, рассказывает мастер-стилист по прическам Илья Николаевич КОСТИКОВ из столичного салона "Британа".

ЕСЛИ хотите, чтобы волосы были шелковистыми и легко расчесывались, пользуйтесь бальзамами-кондиционерами. Они придают волосам объем и пышность, но большинству из нас этого явно недостаточно. Сегодня практически нет женщин, волосы которых не были бы ослаблены плохой экологией, химическими красителями и завивкой, солнцем и холодом, несбалансированным питанием и хлорированной водой из-под крана, поэтому неплохо бы обеспечить таким волосам дополнительное питание. Для этого существуют восстанавливающие бальзамы-ополаскиватели, которыми можно пользоваться после каждого мытья головы, кремы и маски для интенсивного лечения волос месячными курсами и средства для постоянного питания и увлажнения, не требующие смывания.

Чаще всего волосам не хватает растительных протеинов. Они залечивают трещинки на стержне волоса и помогают восстановить его здоровую структуру. Поврежденным, пересушенным волосам с секущимися концами требуется специальное питание, и поэтому не стоит часто использовать шампуни типа "два в одном", они больше годятся для здоровых нормальных и жирных волос.

Наносить бальзам нужно равномерно от корней до кончиков волос независимо от их длины сразу после мытья на еще влажные волосы. Если обычный бальзам-кондиционер смывают через 3 - 5 минут, средства для интенсивного лечения можно подержать 10 - 20 минут.

Как правильно выбрать бальзам? Если волосы сухие, крашенные или после химической завивки, не ошибетесь, если в его составе будет масло - кокосовое, жожоба, чайного дерева. При регулярном применении таких бальзамов волосы становятся естественными, мягкими, к ним возвращается жизненная сила. Если в составе бальзама есть водоросли, остатки гелей для укладки и лака исчезнут после первого же мытья. Это отличный пилинг для волос, не повреждающий их структуру. Фруктовые кислоты предотвращают развитие дерматитов на коже головы, а входящий в состав витамин В₆ (пиридоксин) активно участвует в выработке белка кератина, главного строительного материала волоса стержня. Фруктовые кислоты улучшают кровообращение, усиливают питание волосяных луковиц, если волосы редкие - это эффективное стимулирующее средство для их роста.

Мария НАРОКОВА

...воду. Это для меня обязательный ритуал, как причесаться или почистить зубы. А ложась спать, я также медленно и маленькими глотками пью горячую, но не обжигающую губы воду с ложечкой меда "вприкуску", так как часто не могу долго заснуть.

Бывает так, что сна нет до утра, но, как ни странно, именно в такие дни я не выгляжу усталой, изможденной. А вот если бы я приняла снотворное, то весь следующий день был бы

каждого из нас свои привычки, свои рецепты. Я знаю очень известную женщину, которая признает только сметану для лица.

И главный рецепт: не гробьте себя бесконечными "надо!", "не успею!", а выделите для себя, любимой, то время, которое необходимо для поддержания здоровья, а значит, и красоты.

"Здоровье и мы"

НУЖНО ЛИ ВАМ ХУДЕТЬ?

Бороться с нормальным или "здоровым" весом опасно, как и со всем, что естественно и физиологично. А если есть явно лишние килограммы? От них избавляйтесь, выбрав наиболее подходящий для вас способ.

КАК ОБХИТРИТЬ ЖИРОВУЮ КЛЕТКУ ПО...

...японски. Не есть, а "клевать". Как можно дольше растягивайте трапезу (приблизительно на 1/5 менее обильную, чем обычно). Блюда накладывайте на десертные тарелки. Попробуйте есть палочками или пользуйтесь десертными вилками и кофейными ложками. Говорят, это способствует похудению.

...американски. Суп на завтрак, суп на обед. Предпочтите супы другим блюдам. Ешьте их не только в обед, но и на завтрак. Бульон, на котором готовится первое блюдо, должен быть достаточно крепким. Весь фокус в том, что на переваривание такой пищи наш организм затрачивает калорий больше, чем в ней содержится, но это не мешает утолить чувство голода.

...русски. Не можете меньше есть - больше двигайтесь. Забудьте о лифте. Ходите пешком до метро или преодолевайте "на своих двоих" хотя бы несколько остановок троллейбуса или автобуса.

...французски. "Худеем и хорошеем". 3 дня в неделю придерживайтесь косметической диеты. Первый завтрак: 100 г фруктового сока (летом - свежих ягод), яйцо или нежирный сыр, ломтик ветчины, тост, чашка чая без сахара. Второй завтрак: салат, нежирный йогурт (творог) или плавленый сырок либо яйцо, кусочек подсушенного хлеба, немного фруктов, стакан чая (можно травяного) или простокваши либо отвара шиповника. Обед: салат, приправленный растительным маслом, отварное (жареное на гриле) постное белое мясо или паровые тефтели (котлеты), фрукты или фруктовый десерт (например, печеное яблоко). Перед сном стакан теплого молока с чайной ложкой меда.

Международное правило: последний раз садитесь за стол не позднее чем за 4 часа до сна.

Л. ОСТАПЕНКО
"Здоровье"

Длинный прямоугольный ноготь

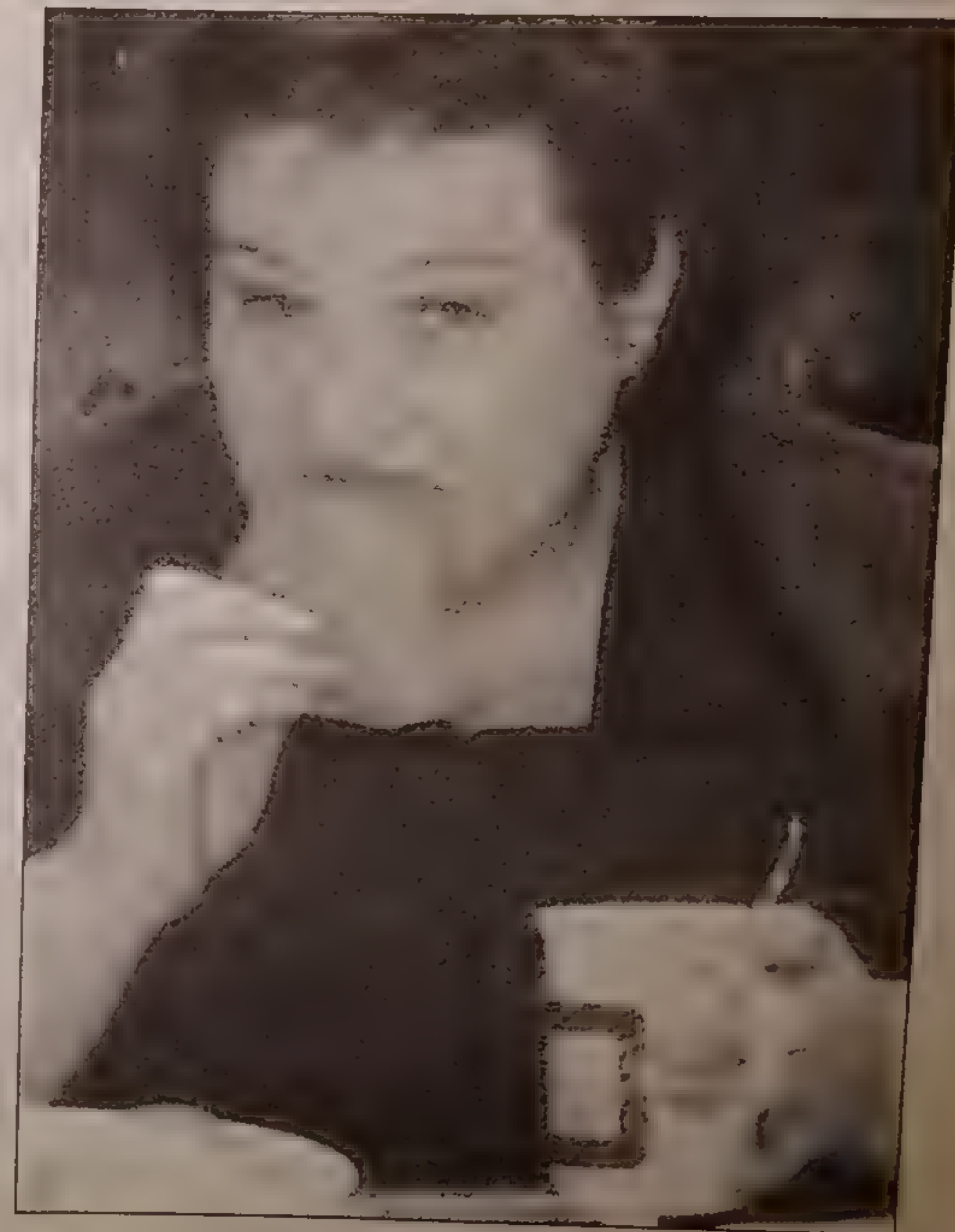
Ноготь может быть довольно длинным, но его природная форма позволяет сделать его и очень красивым, и коротким. Подстригайте ногти не закругляя края, под прямым углом. Это придаст им шикарный вид!

Лак: либо покрывайте всю поверхность, либо, если хочется удлинить их еще больше, не наносите лак по бокам.

Круглый ноготь

Форма: овальная, оставьте немного свободным край, чтобы слегка удлинить его. Не допускайте диспропорции свободного края и величины самого ногтя.

Татьяна АНТЮКОВА
"Мещерская сторона"



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

О гладкой, эластичной, здоровой коже мечтает каждый человек. Но для этого, естественно, необходим ежедневный гигиенический уход. Однако следует знать, что различные гигиенические приемы, а также всевозможные кремы, маски и чистки кожи воздействуют только на внешний слой (эпидермис), но не на дерму, которая находится под ним и превышает его по толщине в 20-40 раз.

Основой дермы является волокнистый белок - коллаген. От состояния дермы во многом зависят внешний вид и здоровье кожи. А состояние дермы, в свою очередь, зависит от того, сколько кислорода она получает с кровью. Насытить же кровь кислородом может правильное дыхание. И здесь метод Александры Стрельниковой становится просто незаменимым.

Ее дыхательная гимнастика, тренируя только активный вдох, насыщает организм кислородом на клеточном уровне, способствуя тем самым регенерации кожного покрова. Благодаря этому активизируется и кожное дыхание, положительно воздействующее на весь организм, включая эндокринную систему. Таким образом, "хорошо дышащая", упругая и эластичная кожа имеет не только красивый внешний вид, но и положительно влияет на половую функцию, которая принимает самое активное участие в омоложении всего организма, что, в свою очередь, также положительно отражается на коже.

Благодаря ежедневным занятиям нашей гимнастикой активизируется кровообращение в соединительной ткани, ликвидируется застой сальных желез, исчезают прыщи и угреватость, а из протоков кожные железы выводится скопившийся секрет. Дыхательная гимнастика Стрельниковой особенно полезна для подростков и женщин в период полового созревания. Поэтому, обратившись к

Продолжаем публиковать главы из книги
М.Н. Щетинина "Дыхательная гимнастика
Стрельниковой".



Тем, кто страдает кожными заболеваниями, начинать урок дыхательной гимнастики рекомендуется с упражнения "Шаги". Особое внимание следует уделить упражнению "Большой мзятник" при его выполнении активно включается в работу весь позвоночный столб и, следовательно, активизируется деятельность центральной нервной системы. Гимнастику необходимо делать чаще, чем обычно, - 3 раза в день, принимая после каждого занятия теплый душ.

Поначалу при этих заболеваниях после выполнения комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики может усиливаться зуд (к вечеру или даже во время тренировки). Не пугайтесь, не прекращайте занятий. Гимнастика Стрельниковой по-ваше спасе

Вместе с этим улучшается и общее самочувствие.

Вот почему своим пациентам я всегда говорю:

- Задыхаетесь?! Идите ко мне на сеанс дыхательной гимнастики! У вас болит сердце, печень, повышено давление, головная боль?... Делайте гимнастику Стрельниковой!

В каком бы плохом состоянии ни был человек (если он, конечно, способен передвигаться), тридцатиминутный "допинг" в виде тысячи двухсот Стрельниковских вдохов-движений обязательно принесет ему облегчение.

Однажды моя пациентка, сорокапятилетняя женщина, лечившаяся у меня по поводу бронхита, рассказала:

- Вчера вечером мой муж опять пришел домой в подпитии и начал, как обычно, "выступать". Ну, мы с ним и сцепились... Скандал, дошло чуть ли

которой было перекошено лицо. К концу первого же сеанса занятий гимнастикой Стрельниковой (минут через 35-40 после начала тренировки) ее лицо стало абсолютно симметричным! На следующий день она снова пришла ко мне на урок с перекошенным лицом, но к концу сеанса асимметрия опять исчезла! И так продолжалось в течение нескольких дней: приходила она ко мне на урок с перекошенным лицом, а уходила абсолютно нормальной, симпатичной женщиной. Через несколько сеансов ее лицо уже больше не перекашивалось, и вскоре ее выписали. Перед выпиской я настоятельно рекомендовал ей делать нашу гимнастику ежедневно (по 15-20 минут) и в случае рецидива болезни (нового "перекоса") прийти опять ко мне на занятия. Но она мне так и не позвонила. Думаю, в этом уже не было необходимости.

В моей практике бывали и случаи, когда с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики удавалось полностью ликвидировать различные подергивания век и мышц лица. Как правило, этим страдают подростки, юноши и молодые мужчины (за двадцать лет практики за помощью ко мне обращались только лица мужского пола, может быть, это простая случайность, а возможно, и закономерность). И всякий раз мне не составляло большого труда вернуть молодым людям нормальную мимику лица.

Таким больным я обычно рекомендую побольше делать три упражнения головой: "Повороты головы", "Ушки" ("Ай-ай") и "Маятник головой" (вниз-вверх). Следует начинать урок с этих трех упражнений и заканчивать ими (в начале урока сделать по 96 вдохов-движений каждого из трех упражнений и в конце урока повторить каждое упражнение в той же самой дозировке). Это не значит, что вы не должны делать весь комплекс.

БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

В последние годы резко воз

упражнения "Обними плечи", потому что оно для сердечников - нагрузочное.

Первые два-три дня после того, как вы начали осваивать упражнение "Обними плечи", делайте только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений. Руки не менять и ни в коем случае не напрягать! Еще через 2-3 дня тренировок можно делать это упражнение уже по 16 вдохов-движений без остановки (всего 6 раз по 16 вдохов-движений), отдыхая по 3-5 секунд после каждого 16 вдохов-движений. И только потом, выполняя несколько дней по 16 вдохов-движений без остановки, можно делать упражнение "Обними плечи" по 32 вдоха-движения - всего 96 вдохов-движений (или 3 раза по 32 вдоха-движения). После каждого 32 вдохов-движений необходима пауза 3-5 секунд.

После того как вы уже начнете делать по 32 вдоха-движения в упражнении "Обними плечи", можно приступить к выполнению упражнения "Шаги".

Если вас внезапно настиг сердечный приступ, сразу же сядьте и приступайте в этом положении к упражнению "Насос". Итак, сядьте на краешек стула или кровати, положите ладони на колени, голову слегка опустите вниз (смотреть в пол) и делайте легкие поклоны, одновременно шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхая воздух. Поклон - вдох, выпрямить спину (но ни в коем случае не откидываясь назад). Выдох после короткого вдоха происходит пассивно (желательно через рот) при выпрямлении. Снова легкий поклон с опущенной вперед головой с одновременным шумным коротким вдохом носом. Выпрямить спину - выдох (пассивный через рот).

При выполнении упражнения ни в коем случае не напрягать спину! Поклон делайте свободно, без напряжения. Воздух при вдохе не задерживайте и не выталкивайте, рот открывайте широко, а лишь чуть чуть

... ткани, ликвидируется закупорка устьев сальных желез, выводится из протоков кожное сало. Может исчезнуть **угревая сыпь (акне)** - хроническое заболевание кожи, особенно часто встречающееся у подростков и юношей в период полового созревания. Правда, обратиться к специалисту (эндокринологу, урологу или гинекологу) тем, кто страдает угревой сыпью, все равно следует. Ведь вполне возможно, что угри являются признаком какого-то серьезного заболевания.

Помимо стрельниковского комплекса, который нужно делать для улучшения состояния кожи дважды в день (утром и вечером), в конце дня необходим теплый душ, чтобы смыть с кожи выделения и грязь. Раз в несколько дней используйте жидкое мыло. Помните, что кожа очень страдает от недостатка влаги. Поэтому никогда не вытирайтесь насухо и тем более не растирайте тело полотенцем, а лишь мягко промокайте стекающие с него капли воды.

Александра Николаевна, которая, как известно, много работала с актерами, давно заметила, что три упражнения ее гимнастики стареющие примадонны делали всегда: "Повороты головы", "Ушки" и "Маленький маятник" ("Маятник головой"). Потому что они великолепно разглаживают морщины на шее, а шея - это "паспорт" женщины! Но я рекомендую все же не ограничиваться только ими. Эффект будет более впечатляющим при регулярном выполнении всего комплекса.

У самой Александры Николаевны были удивительно стройная фигура и гладкая кожа. Возраст (ей было уже далеко за семьдесят!) выдавали только небольшие морщинки под глазами и на шее! И это при том, что Александра Николаевна никогда не пользовалась косметикой.

Стрельниковская дыхательная гимнастика поможет и тем, кто страдает различными кожными заболеваниями - **нейродермитом, диатезом, псориазом**. Их причинами обычно являются наследственная предрасположенность, аллергия, расстройства обмена веществ, расстройства нервной системы, патология желез внутренней секреции и т.д. Поэтому для их лечения требуется комплексное воздействие на весь организм, которое и оказывает стрельниковский метод.

После каждого занятия теплый душ.

Поначалу при этих заболеваниях после выполнения комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики может усиливаться зуд (к вечеру или даже во время тренировок). Не пугайтесь, не прекращайте занятий. Гимнастика Стрельниковой - это ваше спасение! В дальнейшем зуд уменьшится, а со временем (после нескольких месяцев ежедневных тренировок) прекратится совсем. При псориазе красные пятна на коже начнут светлеть, станут почти незаметными либо исчезнут вовсе, а при диатезе кожа может полностью очиститься от высыпаний. Через 2-3 месяца занятий вы забудете о бессоннице, раздражительности, которые обычно сопутствуют кожным заболеваниям.

НЕВРОЗ, НЕВРИТ, ДЕПРЕССИЯ...

К сожалению, не каждый человек может быстро "погасить" раздражение, гнев, "взять себя в руки" и успокоиться. Еще труднее избавиться от формирующегося годами так называемого **астенического синдрома**, при котором наблюдаются ослабление внимания, ухудшение памяти, снижение физической и умственной работоспособности, повышенная утомляемость и раздражительность, эмоциональная неустойчивость с резкими изменениями настроения и, наконец, головные боли.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способна через полчаса после начала тренировки улучшить ваше состояние и настроение. Вам захочется танцевать, петь, смеяться и радоваться жизни! Ведь совсем не случайно она получила название "актерская гимнастика". В считанные минуты (а актеры часто делают упражнения прямо перед выходом на сцену, стоя за кулисами, уже в гриме и костюме) она создает особое психоэмоциональное состояние, при котором появляются смелость и уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности всего тела. Человек ощущает колоссальный эмоциональный подъем! Трудно сказать, что именно происходит во время занятий стрельниковской гимнастикой в коре головного мозга (это задача будущих исследований), но очевидно, что упражнения вызывают у человека массу положительных эмоций и прилив сил.

... в виде тыся-чи дунов-Стрельниковских вдохов-движений обязательно принесет ему облегчение.

Однажды моя пациентка, сорокапятилетняя женщина, лечившаяся у меня по поводу бронхита, рассказала:

- Вчера вечером мой муж опять пришел домой в подпитии и начал, как обычно, "выступать". Ну, мы с ним и сцепились... Скандаль был грандиозный, дошло чуть ли не до драки! Выбегаю на кухню, меня всю трясет, жить не хочется... Распахиваю окно (живем на девятом этаже) ... и начинаю делать вашу гимнастику. Через 10 минут "подкачки" успокаиваюсь и думаю: "Боже мой, несколько минут назад я хотела выбраться из окна!.. Из-за кого? Из-за этого алкаша?! Бог с ним! Я интересная женщина, найду себе другого!"

Такие случаи в моей практике не редкость. Возникшие в результате истощения нервной системы **неврастения** или в результате эмоционального стресса **невроз** при регулярных ежедневных занятиях стрельниковской гимнастикой начинают постепенно отступать без применения транквилизаторов и психотерапии.

Сложнее поддается лечению **невротическая депрессия**, когда человек испытывает гнетущую тоску, все воспринимает в мрачном свете, вспоминает прошлые обиды и несчастья, а будущее видит черным и безысходным. Но и в этом случае постепенно будет достигнут желаемый результат. Только следует учесть, что занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой для пациента, страдающего депрессией, должны стать ежедневными и желательными групповыми. Занимающийся в группе невольно отвлекается от своих черных мыслей.

В начале моей медицинской практики (я несколько лет проработал в городской клинической больнице № 50 широкого профиля) у меня лечились больные с **невритом лицевого нерва**. Это заболевание чаще возникает после различных инфекций (гриппа, простуды и т.д.) и довольно редко - после воспаления среднего уха или перелома основания черепа. При этом заболевании на соответствующей стороне лица развивается паралич мышц, рот перекошен в здоровую сторону. Больной не может наморщить лоб, зажмурить глаза. И это доставляет ему массу неудобств и даже страданий.

Помню женщину средних лет, у

легкий поклон с опущенной вперед головой с одновременным шумным коротким вдохом носом. Выпрямить спину - выдох (пассивный через рот).

При выполнении упражнения ни в коем случае не напрягайте спину! Поклон делайте свободно, без напряжения. Воздух при выдохе не задерживайте и не выталкивайте, рот открывайте не широко, а лишь чуть-чуть, едва заметно.

БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

В последние годы резко возросло количество сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как **стенокардия, аритмия, инфаркт миокарда**, причиной которых является нарушенное кровоснабжение сердечной мышцы.

Гимнастика Стрельниковой, улучшающая кровоснабжение и насыщение кислородом (оксигенацию) сосудов рук и ног, полезна многим больным этой группы, особенно на ранних стадиях заболевания.

Врачи не зря говорят, что любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому не доводите себя до состояния, при котором возникнет реальная угроза вашей жизни. Начните делать стрельниковскую дыхательную гимнастику сегодня, сейчас! Начните с первых четырех упражнений ("Ладошки", "Погончики", "Насос" и "Кошка") и сделайте по 12 "восьмерок" (8 вдохов-движений) каждого упражнения. Это будет 4 "сотни" ("сотня" - это 96 раз, или 12 раз по 8 вдохов-движений). Повторяйте урок дважды в день: утром и вечером по 30 минут, не дольше! На следующий день можно выполнять уже не по 8 вдохов-движений без остановки, а по 16 (6 раз по 16 вдохов-движений). А еще через 2-3 дня - 3 раза по 32 вдоха-движения. Итого:

"Ладошки" - 32 вдоха-движения $\times 3 = 96$ ("сотня");

"Погончики" - 32 вдоха-движения $\times 3 = 96$ ("сотня");

"Насос" - 32 вдоха-движения $\times 3 = 96$ ("сотня");

"Кошка" - 32 вдоха-движения $\times 3 = 96$ ("сотня").

Затем можно с каждым днем добавлять по одному упражнению в такой последовательности: "Повороты головы" (12 раз по 8 вдохов-движений, через день-два можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения без остановки); затем "Ушки" и "Маятник головой". Потом постарайтесь освоить "Перекаты" и "Большой маятник" (телом). И только после этого очень осторожно приступите к выполнению

легкий поклон с опущенной вперед головой с одновременным шумным коротким вдохом носом. Выпрямить спину - выдох (пассивный через рот).

При выполнении упражнения ни в коем случае не напрягайте спину! Поклон делайте свободно, без напряжения. Воздух при выдохе не задерживайте и не выталкивайте, рот открывайте не широко, а лишь чуть-чуть, едва заметно.

Сделайте 2 шумных, коротких вдоха-движения, затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 2 поклона с одновременным вдохом на каждом поклоне. "Пошмыгайте" по 2 вдоха на поклоне минут 10-15. Вам обязательно станет легче! Можно делать не по 2 вдоха-движения подряд без остановки, а по 4 или по 8 вдохов-движений (по самочувствию), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 или 8 вдохов-движений.

Во время приступа стенокардии делать подряд более 8 вдохов-движений я не рекомендую. "Пошмыгав" 10-15 минут на легком поклоне, отдохните 20-30 минут и снова "пошмыгайте" 10-15 минут. Если в течение 10-15 минут "подкачки" вам не стало легче, советую не отдыхать, а продолжать делать по 2 или по 4 вдоха-движения. И так минут 20 или 30. Если за 30-минут стрельниковской гимнастики все-таки не стало легче, значит, вы делаете ее неправильно, допуская какую-то ошибку. В этом случае остановитесь и примите лекарство или вызовите "скорую".

Потом, когда угроза жизни минует, читайте более внимательно правила выполнения стрельниковской гимнастики, чтобы в следующий раз постараться самостоятельно "отбиться" от сердечного приступа.

Наша дыхательная гимнастика имеет один очень большой недостаток: она необычайно специфична, делать ее правильно по описанию очень трудно. И тем не менее не отчаивайтесь, гимнастика А.Н. Стрельниковой настолько эффективна, что помогает даже тогда, когда ее делают далеко не идеально.

"С тех пор как начал заниматься гимнастикой по методу А. Стрельниковой, я могу выполнять все домашние работы без болей в груди и в области сердца, - пишет пожилой сердечник из Херсона, бывший проездом в Москве и побывавший у меня всего лишь на одном сеансе.

Улучшается и проходит плохое

настроение и самое главное: мне хочется заниматься этими упражнениями, это моя надежда!"

Родина Таисия Алексеевна из г. Аткарска Саратовской области познакомилась с нашей гимнастикой на больничной койке. "Доктор, который лечил меня, при каждом утреннем обходе разводил руками и говорил: "Не знаю, что с вами делать". Я выписалась и дома начала делать вашу гимнастику. Через три недели я буквально ожила, прекратились приступы стенокардии, реже стало повышаться давление..."

В.А. Стельмакова (64 года из г. Уфы) начала делать четыре упражнения стрельниковской гимнастики по публикации в газете "Труд" от 16 января 1996 года: "У меня диагноз - ИБС (стенокардия, атеросклеротический кардиосклероз), церебросклероз, холецистит, гастрит. Лекарства уже не помогают. Но благодаря гимнастике мне немного стало лучше".

М.Г. Ипполитов, 1916 года рождения, участник Великой Отечественной войны, живущий на Украине, пишет: "Занимаюсь гимнастикой по методу Стрельниковой систематически, без пропусков. Сначала почувствовал все свои недуги, а через 5 дней стало намного лучше. Через 10 сеансов все органы стали работать без перебоя. Уменьшилось выделение мокроты, легче дышится".

Кузьмина В.В. из Пензенской области начала заниматься стрельниковской гимнастикой, прочитав о ней в газете "Сельская жизнь". "Мне 70 лет, - пишет она, - у меня хроническая ИБС и гипертония II степени. Стала чувствовать себя лучше: раньше по ночам было затруднено носовое дыхание, сейчас дышу свободно. Уменьшились боли в сердце, меньше стала пить таблеток от давления..."

И еще немало подобных отзывов людей, укрепивших свою сердечно-сосудистую систему с помощью стрельниковской гимнастики. Эти отзывы хранятся в моем архиве. Они собраны от людей, которые получили пользу от гимнастики и о ней пишут в печати и ощущают ее целительную

Поскольку с января к нам присоединились тысячи новых подписчиков, повторяем для них основной комплекс упражнений Александры Николаевны СТРЕЛЬНИКОВОЙ. Думаем, что не лишне его напомнить и нашим постоянным читателям

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

Итак, переходим к основному комплексу. Но прежде еще раз повторим правила, которые начали усваивать при выполнении первых трех упражнений.

ПРАВИЛА

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

УПРАЖНЕНИЯ

1. "Ладочки" - рис. 1. Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

рис. 1

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выход через рот.

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

2. "Погончики" - рис. 2.



И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него



рис. 4

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).



рис. 5

5. "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки) - рис. 5. И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу

до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении "Обними плечи" голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

6. "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи") - рис. 3 и 6.



И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь впе-

9. "Маятник головой" ("Маленький маятник") (вниз-вверх) - рис. 9.

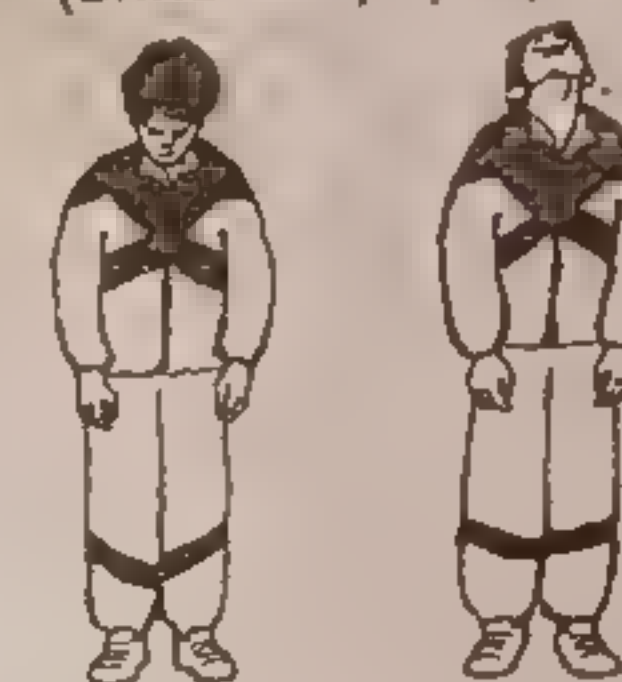


рис. 9

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо че-

рез рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делайте эти упражнения сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

10. "Перекаты" - рис. 10.



рис. 10

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая ко-

роткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - выдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.
Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение "Перекаты" можно делать также стоя.

Стрельниковской гимнастики хранится в моем архиве. Отдельно лежит огромная пачка писем, полученных от людей, которые делали нашу гимнастику во публикациям в печати и ощутили на себе ее целительную силу.

Я не боюсь громких слов: рядом со стрельниковской гимнастикой сегодня нельзя поставить ни одно лекарство, никакой другой метод естественного оздоровления организма. Утверждаю это не потому, что каждый кулик хвалит свое болото. Я ведь сам когда-то испытал на себе много различных методик, но помогла мне лишь стрельниковская дыхательная гимнастика. Да и мои пациенты, как правило, уже побывали у разных целителей, врачей, профессоров и академиков. Однако не вылечились. И не потому, что столкнулись с недобросовестными лекарями. Просто они оказывались бессильны против тех недугов, от которых пытались избавиться своих пациентов, потому что современная медицина зачастую не способна их вылечить.

Очень показательны в этом плане письмо В.Е. Тейковцева, 84-летнего пенсионера из г. Выкса Нижегородской области: "В 1972 году мне посчастливилось познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Он увлек меня настолько, что я занимаюсь им уже 23 года. С 1973 года стал выписывать журнал "Физкультура и спорт". Он мне дал возможность познакомиться с различными комплексами и системами академика Амосова, Бутейко, Купера, Порфирия Иванова. Испытал на себе систему голодания по Брэггу. И все-таки я остановился на комплексе А.Н. Стрельниковой.

Я имел целый букет болезней, но после того, как освоил гимнастику А.Н. Стрельниковой, избавился от этих недугов. Ко мне вообще перестали "приставать" болезни. Вот почему, с кем бы ни вел разговор о здоровье, я всегда советую заняться комплексом дыхательной гимнастики Стрельниковой".

"Гениальна не я, - говорила Александра Николаевна Стрельникова моя учительница, моя учительница. - Гениальна гимнастика, которую мы с мамой проводили!"

2. "Погончики" - рис. 2.

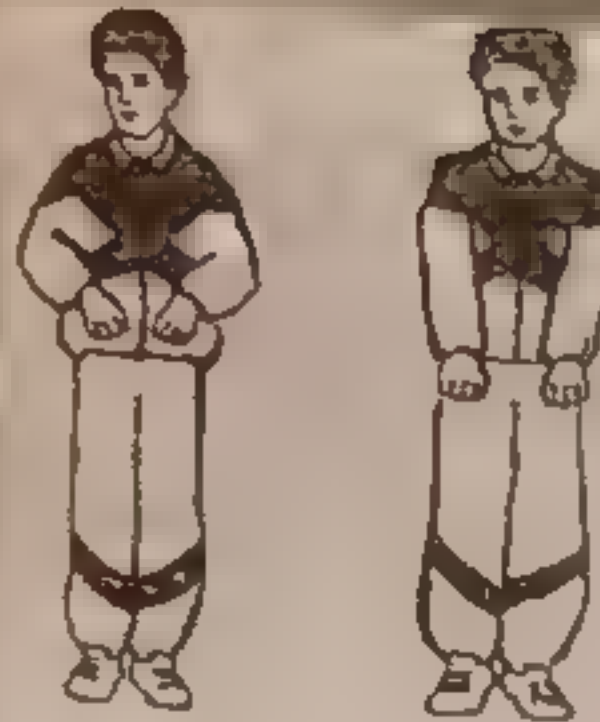


Рис. 2

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов-движений. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

3. "Насос" ("Накачивание шины") - рис. 3.

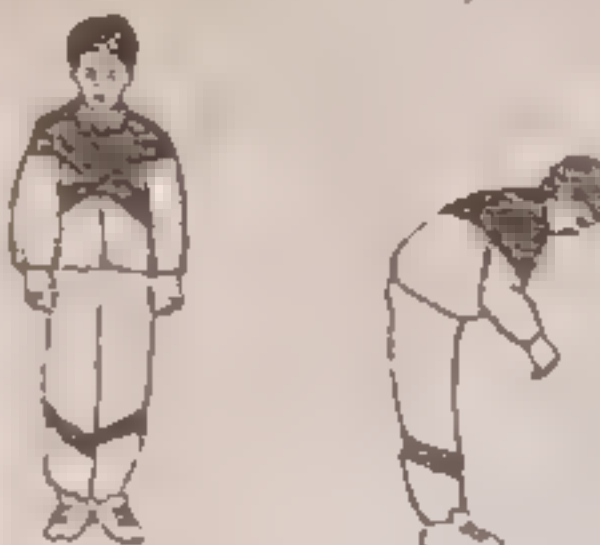


Рис. 3

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темп ритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя. Ограничения: при травмах головы и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

4. "Кошка" (приседание с поворотом) - рис. 4.

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево,

только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

6. "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи") - рис. 3 и 6.



Рис. 6

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение "Большой маятник" делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным.

Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

7. "Повороты головы" (вправо - влево) - рис. 7.

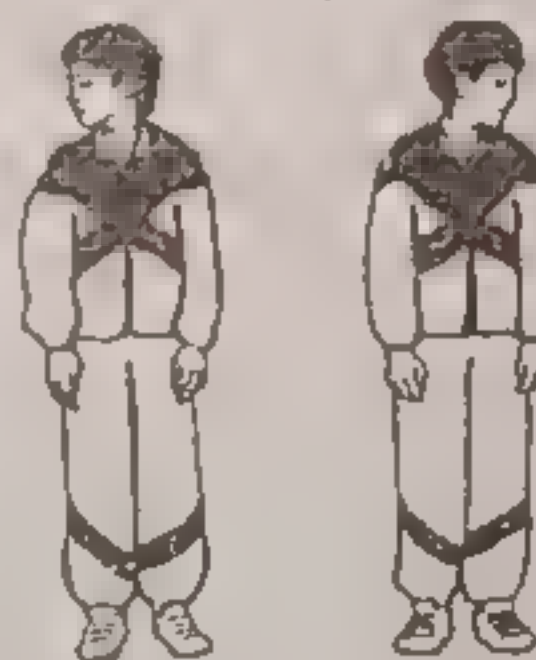


Рис. 7

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

8. "Ушки" ("Ай-ай") - рис. 8.

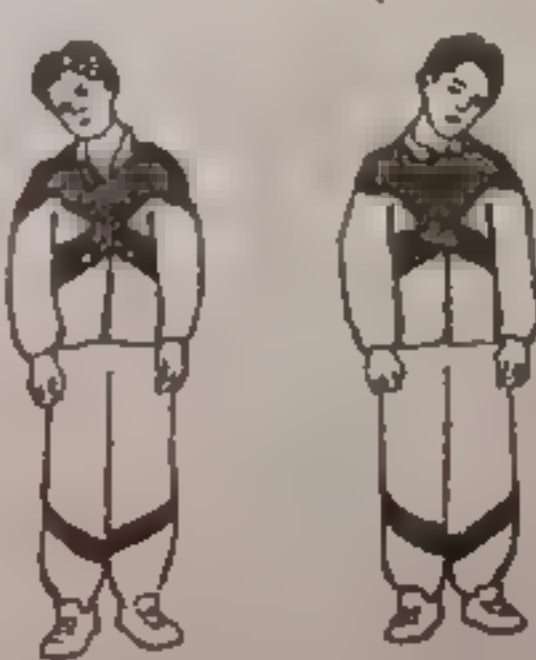


Рис. 8

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотрите нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает "китайского болванчика").

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

11. "Шаги" - рис. 11.



Рис. 11

А. "Передний шаг" (рок-н-ролл).

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете).

На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутой ноги вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд.

При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении "Передний шаг" высоко колени не поднимать!

Б. "Задний шаг". И.п. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгайте" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание. Это упражнение делается только стоя.

Помните! Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

“ВИАГРА” НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

В ПРОШЛОМ году многие мужчины вновь обрели способность любить. Радость плотской любви им подарили синие ромбовидные таблетки, которые стали известны всему миру как “ВИАГРА”. Естественно, это порадовало и их возлюбленных, но в целом женщины почувствовали себя немножко обделенными - для них такого лекарства пока не изобретено.

А многие представительницы прекрасного пола о нем просто мечтают. Ведь, как свидетельствует немалая статистика, более сорок процентов женщин часто не имеют оргазма, а 7 - 10 процентов не испытывали его никогда.

Проблемы с оргазмом могут существовать с самого начала половой жизни. Но очень много женщин теряет интерес к сексу позже, обычно после гинекологических операций. Из приятной процедуры он становится болезненным. Похоже, перемены бывают и у представительниц прекрасного пола, вступивших в период золотой осени. Сохранив желание любить, они вынуждены ограничивать свою сексуальную жизнь из-за неприятных ощущений, возникающих при половом контакте. Нетрудно догадаться, что многие из них мечтают вновь достичь сексуального апогея.

Но самое интересное, что эректильной дисфункцией (научное название импотенции) страдают не только мужчины. У прекрасного пола есть свой аналог мужского достоинства - медики называют его клитором. Обычно этот орган бывает настолько маленьким, что его сравнивают с горошиной. Но, так пока не проводились исследования, проведенные совсем недавно, “женское достоинство” по своим размерам оказалось более внушительным. Вообще оно похоже на айсберг, “подводная

часть которого много больше “надводной”. По сути, речь идет о том, что на исходе второго тысячелетия анатомы открыли новый орган. В клиторе, как и в мужском фаллосе, есть свои пещеристые тела, которые переполняются кровью и вызывают эрекцию.

От способности женского достоинства наполняться кровью во время интимной близости и зависит качество оргазма. Плохое наполнение - плохая эрекция, а значит, трудно достичь сексапогея плюс половой акт сопровождается неприятными ощущениями. “Виагра” помогает сильному полу, увеличивая кровенаполнение мужского достоинства... Вы, наверное, уже догадались, что она точно также может помочь и женщинам.

Первая часть клинических испытаний у женщин уже закончилась. Они проводились в Европе в строжайшей тайне. Вторая часть исследований должна закончиться в этом году. Скорее всего, препарат для женщин окажется не менее желанным, чем для мужчин. Предварительные данные позволяют надеяться на такой прогноз. Более того, вопреки официальным показаниям врачи нередко уже назначают препарат и представительницам прекрасного пола. В США назначения получили не менее 150 тысяч американок.

Но применение “Виагры” у женщин ставит одну щекотливую проблему, которая пока не обсуждается. Для слабого пола этот препарат может стать самым настоящим афродизиаксом - веществом, стимулирующим сексуальный “аппетит”. Фирма “Пфайзер” везде подчеркивает, что “Виагра” не имеет никакого отношения к подобным средствам.

“Мир новостей”



Можно ли достичь гармонии в супружеской постели? Однажды на консультацию к известному московскому психологу, специалисту по семейным проблемам **Михаилу ЛАБКОВСКОМУ** пришел мужчина: “Доктор, посоветуйте, что делать. Моя жена мне постоянно изменяет. Причем иногда с совершенно незнакомыми мужчинами. Потом кается в этом и обещает, что больше никогда... Но проходит время, и все повторяется! Мы пытались

В ПОСТЕЛИ С ВРАГОМ

но. Она либо окажется на панели, либо попадет в руки насильника.

- И все-таки женские прыжки налево бывают гораздо реже мужских. Недаром представители сильного пола так любят ссылаться на полигамную природу любви, оправдывая свои измены. Существует ли этому научное объяснение или сверхтемпераментные мужчины - обычные развратники?

Чаще всего такие раскаявши-

томатически испытывать желание, глядя на симпатичную женщину. Многим не нужно даже знать имени незнакомки, чтобы желать с ней секса, который, скорее всего, закончится полноценным оргазмом. Поэтому мужчины не могут взять в толк, почему женщины так странно ведут себя в постели? Говорят, что любят, а сами отказываются от секса. И если до брака мужчины такой женской привередливости еще могут найти объяснение, то после свадьбы

причина ее внезапной холодности, скорее всего, кроется в каких-то психологических проблемах.

- И все-таки отказы женщин заниматься сексом чаще продиктованы физической усталостью или скрытой обидой на мужа?

- Женщина с нормальным темпераментом может отказаться от интимных отношений из-за усталости один-два раза, а если “голова болит” постоянно, значит, причина в чем-то другом.

дать. Объясните ему, я стесняюсь...” Или вот типичная жалоба мужа: “Жена ведет себя в постели, как проститутка. Скажите ей, чтобы она так больше не делала”. Прямо детский сад какой-то!

- Но, наверно, не каждому дано от природы умение вести разговоры на интимную тему?

- Но этому нужно учиться. Если каждый из партнеров будет замалчиваться, копиться обиды и недомолвки, то в итоге придется развестись, что второй сам не захочет.

психологию, специалист по семейным проблемам Михаилу ЛАБКОВСКОМУ пришел мужчина: "Доктор, посоветуйте, что делать. Моя жена мне постоянно изменяет. Причем иногда с совершенно незнакомыми мужчинами. Потом кается в своих грехах, обещает, что больше никогда... Но проходит время, и все повторяется! Мы дважды подавали на развод, но в последний момент мирились. У нас двое маленьких детей, и, как это ни странно, я все еще люблю ее..."

"СЕКС" и "семья" - эти два понятия многим кажутся абсолютно органичными, но, увы, не всем. Существует предостаточно супружеских пар, для которых постель превратилась в ожесточенное поле сражений. Как сделать интимную жизнь мужа и жены гармоничной? Об этом наш сегодняшний разговор с психологом.

- Михаил Александрович, неужели "спермотоксикоз" бывает и женского рода?

- Представьте, да. И проявляется он не только весной. Практически круглый год в крови страстной женщины, нимфоманки, бурлят гормоны. Их уровень значительно выше установленной нормы и очень быстро восстанавливается после оргазма. Поэтому такая женщина постоянно испытывает зов плоти и даже при сильном половом партнере никогда не достигает полного сексуального насыщения. Известный, сексолог Крафт Эбингом описал историю похождения одной нимфоманки, которая совершала половые акты с мужчинами по 10 - 15 раз на дню, и все ей было мало.

- Большинство мужчин мечтает о страстной любовнице или жене, но при этом каждый предполагает, что дама сердца будет страстной только с ним одним и только когда он этого захочет сам...

- Однако страсть по расписанию - явление столь же редкое, как гроза в январе. Поэтому быть мужем нимфоманки - нелегкая доля. Если его жена не приемлет измен, ее необузданное либидо может довести единственного полового партнера до полного физического истощения. Такой мужчина, как говорят, "валится от ветра"! Если же она неразборчива и готова отдаваться кому угодно и где угодно, то ее похождения могут закончиться весьма плачев-

но. Она либо окажется на панели, либо попадет в руки насильника.

- И все-таки женские прыжки налево бывают гораздо реже мужских. Недаром представители сильного пола так любят ссылаться на полигамную природу любви, оправдывая свои измены. Существует ли этому научное объяснение или сверхтемпераментные мужчины - обычные развратники?

- Чаще всего такие раскаявшиеся грешники искренне хотели бы остепениться, но не знают как. Некоторые из них просто впадают в отчаяние. Они чувствуют, что секс превратился для них в своеобразный наркотик. И, между прочим, они правы.

Во время оргазма они испытывают очень сильное удовольствие, которое сродни наркотическому кайфу. Недаром наркоманы, подсевшие на героин, сравнивают состояние "прихода" с оргазмом. Этому есть простое объяснение: в момент оргазма вырабатывается специальный гормон "счастья" - эндорфин, и наркотик производит тот же эндорфин, только в еще более сильной концентрации.

Что же тут плохого, скажете вы? Плохо то, что, когда "счастья" становится слишком много, организм к нему быстро привыкает, и приходится дозу "счастья" постоянно увеличивать. Наверно, человек не приспособлен для того, чтобы постоянно купаться в плотских удовольствиях, и тех, кто самовольно нарушает этот баланс, природа жестоко наказывает. Они попадают в зависимость, каждый от своего источника удовольствия.

- Можно ли избавиться от сексомании?

- Безусловно, да. Но если секс стал для мужчины или женщины самой главной жизненной потребностью, им без помощи специалиста не обойтись. Определить с ходу, что послужило в том или ином случае причиной необузданного темперамента, бывает очень сложно. Иногда нужны серьезные гормональные обследования и длительное лечение у эндокринолога. А бывает, что все дело в неправильных жизненных установках, и тогда нужна помощь опытного психоаналитика.

- Нередко разлад в семье возникает, когда жена систематически отказывается от секса, а муж воспринимает ее "нет" как оскорбление, шантаж или просто каприз. Кто из них неправ?

- Мужской оргазм и женский, как говорят в Одессе, две большие разницы. Мужчина может ав-

томатически испытывать желание, глядя на симпатичную женщину. Многим не нужно даже знать имени незнакомки, чтобы желать с ней секса, который, скорее всего, закончится полноценным оргазмом. Поэтому мужчины не могут взять в толк, почему женщины так странно ведут себя в постели? Говорят, что любят, а сами отказываются от секса. И если до брака мужчины такой женской привередливости еще могут найти объяснение, то после свадьбы женский отказ в сексе воспринимается многими мужьями как смертельное оскорбление. И только единицы понимают, что женская сексуальность намного сложнее устроена, чем мужская.

На желание или нежелание женщины заниматься сексом влияет очень много различных факторов. - Например, поведение мужа в постели...

- Не только. Иногда причиной отказа может послужить ситуация, никак не связанная с сексом. Например, конфликт на бытовой почве: свекровь с невесткой не ладят, и последняя чувствует себя в доме, как в тылу врага. А одна моя пациентка, у которой, кстати, были не самые худшие отношения с родителями мужа, призналась, что мысль, как бы "старики" не услышали ее страстные стоны или не вошли в комнату, когда они с мужем занимаются сексом, мешает ей расслабиться в постели и получить удовольствие.

Причин сексуальной неотзывчивости множество. Если до свадьбы супруги имели половые отношения и партнерша в постели никогда не жаловалась на "усталость, головную боль" и т.д., то

причина ее внезапной холодности, скорее всего, кроется в каких-то психологических проблемах.

- И все-таки отказы женщин заниматься сексом чаще продиктованы физической усталостью или скрытой обидой на мужа?

- Женщина с нормальным темпераментом может отказаться от интимных отношений из-за усталости один-два раза, а если "голова болит" постоянно, значит, причина в чем-то ином. Некоторые из таких "динамисток" объясняли мне свое поведение тем, что их партнеры в постели небрежны, грубы, занимаются сексом на скорую руку. Но однажды я слышала и такое признание: "Мой муж очень добросовестный любовник. Он честно старается доставить мне удовольствие. Но мне так надоело, что все 10 лет он действует всегда по одному и тому же сценарию! Иногда хочется страстного, спонтанного секса без всяких прелюдий. Мечтаю, что он когда-нибудь придет домой, и, не говоря ни слова, без всякой романтики сорвет с меня одежду или просто задерет подол и повалит на кровать!"

- Вы объяснили мужу этой дамы, в чем его ошибки?

- Да, хотя это должна была сделать она сама. Вообще психологу довольно часто приходится объяснять одному из партнеров, что от него хочет второй. Приходит на прием женщина и с ходу начинает жаловаться: "Мой муж не умеет правильно меня возбуж-

дать. Объясните ему, я стесняюсь..." Или вот типичная жалоба мужа: "Жена ведет себя в постели, как проститутка. Скажите ей, чтобы она так больше не делала". Прямо детский сад какой-то!

- Но, наверно, не каждому дано от природы умение вести разговоры на интимную тему?

- Но этому нужно учиться. Если каждый из партнеров будет отстраняться, копить обиды и надеяться, что второй сам догадается, что от него хотят, то сексуальные проблемы никогда не разрешатся. Допустим, жене не нравится, как ее ласкает муж, а сказать об этом она стесняется. Так пусть возьмет его руку в свою и покажет, как бы ей хотелось. Уверяю вас, нормальный мужчина поймет ее жест без всяких слов.

- Но ведь бывают женщины, которые не хотят заниматься сексом без всяких на то причин. Темперамент, наверно, как и музыкальный слух, у каждого разный, а у кого-то его и вовсе нет?

- Французы в таких случаях говорят: нет холодных женщин, есть неловкие мужчины. Фригидность - полное отсутствие сексуального желания - встречается очень редко. Чаще всего женщины не хотят заниматься сексом, потому что он не приносит им удовольствия. Но большинство страдающих аноргазмией могут справиться и с этой проблемой, если захотят. В современной сексотерапии существует множество различных методов, с помощью которых врач научит своих пациентов, как действовать, чтобы половой акт заканчивался для обоих партнеров желанным оргазмом.

"Клиент всегда прав"



С наступающим Новым годом, дорогие россияне! Да не подумайте вы, будто от постоянных наблюдений за небесным коловращением у звездочета «крыша поехала» - коль скоро вы читаете восточные астрологические прогнозы, так и отмечайте Новый год по восточному календарю. В соответствии с принятым на Востоке летоисчислением, Новый год - год Железного (Металлического) Дракона - наступает 5 февраля в 16.03 по московскому времени. В этот примечательный день попробуйте поворожить или попросту загадать желание. Для этого с наступлением темноты поставьте на окно сосуд с водой. Утром же, мысленно означив себе некую благую цель, ополосните этой водой лицо и руки - велика вероятность, что ваше желание исполнится. Что касается февраля в целом, то о влиянии космических факторов на людские судьбы рассказывает Сергей Буланцев - действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия).



которому постоянно задерживают нищенскую зарплату, временно лишится благорасположения планет. Первый подпишет выгодные контракты, которые надолго обеспечат стабильные доходы. Внимательно следите за зигзагами финансово-экономической политики господ министров. Для второй категории, может стать, наступит полоса сплошного невезения, причем в первую очередь это относится к руководящему составу. Вы рискуете допустить некое упущение, которое будет мгновенно использовано недоброжелателями. Вам предписана повышенная осторожность при хранении документов, не подлежащих широкой огласке. Тщательно изучите «подводные камни», прежде чем ставить свою подпись. Возможно, кто-то из вас почувствует себя в западне. В таком случае не доводите дело до служебного разбирательства и - что не исключается - суда и уходите «по собственному желанию».

Помните: особенно опасна вторая декада февраля. Многие представительницы прекрасного пола на инут заметно прибавлять в весе. Вы приближаетесь к некому весьма интересному любовному повороту.

ности от мира брэнного в вас проснется интерес к парапсихологии, оккультизму или астрологии.



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Астрологу не видится никаких серьезных факторов, которые могли бы помешать вашему стабильному продвижению к поставленным целям. Главный помощник и советчик в течение февраля - ваша собственная интуиция. Вероятно, родственники и друзья будут из сугубо благих побуждений навязывать вам свои решения, следует тактично отклонить их и поступать по собственному разумению. Может случиться, вам предложат весьма заманчивую перспективу на работе в другой фирме и организации. Не поддавайтесь посулам - скоро вы добьетесь блестящих результатов на нынешнем месте. Если располагаете свободными средствами, без колебаний вкладывайте их в недвижимость, ибо столь благоприятный, как теперь, период для таких операций может вновь наступить не скоро. Однако во второй декаде проявите крайнюю осторожность, действуйте взвешенно, бойтесь недобросовестности партнеров.

Сердце неоднократно учащено забьется от встречи с весьма привлекательной особой противоположного пола. Даже у примерных супругов не раз возникнет сильнейший соблазн завести любовную связь «на стороне». Если такое случится, флирт будет скоротечен и может завершиться эмоциональным потрясением.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Должно быть, вас не раз посетят депрессия и чувство разочарования. Резолюция высокопоставленного чиновника по вашему вопросу, скорее всего, надолго «ляжет под сукно» или окажется отрицательной. Вероятно, вас измучает нудная рутинная ежедневная работа, не приносящая ни видимых результатов, ни надежд на более светлую перспективу. Возможно, внутри вашего «Я» произойдет конфликт между высокими помыслами и той реальной канителью, которая съедает время и нервы. К этому может добавиться неприятная выходка кого-то из родственников, связанная с

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ПОТРЯСЕНИЙ



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Для родившихся под этим знаком зодиака месяц будет разделен волей Провидения на две части. До 20 февраля вы сами себя не узнаете - все словно валится из рук, происходят досадные упущения, которых вы легко избежали бы в другое время. Проблемы накатываются лавиной, по большей части бесполезные попытки их решения «съедают» ваше время. Средства заморожены, партнеры неуступчивы. Не садитесь за зеленый стол и не играйте на бегах - разоритесь вчистую. Не спорьте с начальством - скоро все утрясется.

принимать хорошо взвешенные решения - никаких импульсивных поступков! Еще одна рекомендация астролога - скрупулезно придерживайтесь своего рабочего графика, особенно в отношениях с партнерами. Вам могут предложить новую престижную должность на нынешней работе и одновременно занятость с весьма высокой зарплатой в коммерческой структуре. Правильный выбор подскажет только интуиция, однако звездочет считает полезным напомнить вам слова евангелиста: «Оставайся всяк на своем месте».

Постарайтесь выкроить несколько дней для отдыха в течение первых двух декад. Это позволит вам лучше подготовиться морально к тому резкому взлету, который вас ожидает. Кстати, в третьей декаде месяца вы имеете все шансы сорвать шальные

ям, - это красный и розовый цвета в окружающей вас обстановке. Что ж, нейтрализация потенциальной опасности не составит особого труда: не носите розовую блузку или красный галстук, не садитесь - особенно на деловых встречах и переговорах - в кресло с обшивкой этих цветов, не езьте в лимузине красного цвета. Судя по конфигурации планет, многие из вас продвигаются по служебной лестнице, пополняют накопления, отправятся в увлекательную зарубежную поездку. По всей видимости, руководитель-Телсц добьется от денег предержавших ликвидации задолженности по зарплате для трудящихся предприятия, целой отрасли или региона.

Будьте крайне осторожны, контролируйте себя особенно внимательно в конце второй декады. Недоброжелатели могут сильно испортить вам настроение. Пре-



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

В целом вполне благоприятный месяц, хотя некоторые капризы фортуны и не исключены. По всей видимости, большинство из вас сможет пополнить накопления или хотя бы залатать прорехи в семейном или личном бюджете. Судя по расположению планет, наиболее удачливы будут врачи, юристы и операторы ЭВМ. Во второй декаде месяца, вероятно, всплывет какое-то старое дело, от которого вам ранее по разным причинам пришлось отказаться. Реанимируйте его, однако и близко не подпускайте лицо, из-за которого оно не удалось прежде. Если вы по натуре мстительны, то сможете свести счеты с давним или новым врагом, однако лучше простить ближнему его прегрешения.

В конце февраля читайте как

лавиной, по большей части бесполезные попытки их решения "съедают" ваше время. Средства заморожены, партнеры неуступчивы. Не садитесь за зеленый стол и не играйте на бегах - разоритесь вчистую. Не спорьте с начальством - скоро все утрясется само собой.

В третьей декаде месяца обязательства обещают круто перемениться к лучшему, вы наверняка упущенное время и нереализованные возможности. Испытайте судьбу в игре случая - вам почти наверняка повезет. Деловые операции, кажущиеся проигрышными, принесут удачу. Ситуация в семье будет преимущественно наполнена гармонией и сердечностью. Многие любовники прервут старые связи и почти сразу завяжут новые интимные отношения. Одиноким представители этого Знака имеют возможность встретить свою половинку.



ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

День Новолетия по восточному календарю - 5 февраля - почти наверняка принесет большинству из вас приятное известие или некую благую жизненную перемену. Вся первая неделя месяца будет наполнена предвестием этого события. Именно в этот период следует подавать прошение или писать заявление - в скором времени на него будет наложена положительная резолюция.

Первая половина февраля благоприятна для осуществления ваших планов и начинаний. Бизнесмен, столкнувшийся с недостатком средств, получит ссуду на льготных условиях. Безработный имеет реальный шанс подписать выгодный трудовой контракт. Инвестиции начнут приносить должные дивиденды. Можно вступать в долгосрочные финансовые обязательства, причем это нужно сделать до 15 февраля.

Во второй половине месяца сбавьте обороты, побольше размышляйте, подведите итоги прошедших дней. Семьдесят раз отмерьте, прежде чем резать. Проявите крайнюю осторожность в делах. Не обижайте домашних, больше времени уделите семье, проявите заботу о детях. Терпеливые поклонник и поклонница добьются взаимности со стороны объекта своего вожделения.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Февраль вряд ли принесет вам какие-либо серьезные потрясения, если будете

высокой зарплатой в коммерческой структуре. Правильный выбор подскажет только интуиция, однако звездочет считает полезным напомнить вам слова евангелиста: "Оставайся всяк на своем месте".

Постарайтесь выкроить несколько дней для отдыха в течение первых двух декад. Это позволит вам лучше подготовиться морально к тому резкому взлету, который вас ожидает. Кстати, в третьей декаде месяца вы имеете все шансы сорвать шальные деньги - если не боитесь рисковать, испытайте судьбу в лотерее, рулетке или игре на бирже.

Не исключена болезнь кого-то из ваших близких родственников, ни в коем случае не пускайте дело на самотек. Полная сумятица в делах сердечных. Ссора по пустяку может навсегда разлучить влюбленных. Запечатайте поцелуем гневные уста дорогого вам человека.



ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Февраль поделит родившихся под вашим знаком Зодиака на счастливых и временных неудачников. Провидение всегда справедливо, поэтому в третьей декаде месяца жизненный вектор тех и других изменится на 180 градусов: первым предстоит познать теневые стороны бытия, а вторым будет ниспослано испытание успехом. Так объективно февраль благоприятен для совершения крупных покупок и операций с недвижимостью, в первую очередь земельными участками. Однако кому здесь повезет и кому не выпадет ни одной козырной карты, астролог сказать не берется, ибо Высший Замысел не укладывается в его, бренного, небесные раскладки. Пожалуй, очевидно одно: коли преуспели в чем-либо до 20 февраля, в последующий период оставьте это занятие до лучших времен. И наоборот: если в первые две декады некая твердыня вам не покорилась, вновь идите на ее приступ 21-29 февраля.

И еще: те и другие имеют реальный шанс обрести надежного спутника жизни. Вы помните своих идеальных зодиакальных партнеров? Это - Лев, Весы и Стрелец. Прочным может также оказаться союз с Близнецами и Водолеем.



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Пожалуй, единственное, что может помешать вашему прорыву к успеху практически по всем направлениям

те в лимузине красной раскраски. Судя по конфигурации планет, многие из вас продвинулись по служебной лестнице, пополняют накопления, отправятся в увлекательную зарубежную поездку. По всей видимости, руководитель-Телец добьется от денег предержавших ликвидации задолженности по зарплате для трудящихся предприятия, целой отрасли или региона.

Будьте крайне осторожны, контролируйте себя особенно внимательно в конце второй декады. Недоброжелатели могут сильно испортить вам настроение. Пресловутый "сильной половине" следует помнить, что невнимательность - даже по самым объективным причинам - к супруге или любовнице может бросить их в объятия некоего соблазнителя. Цветы и флакончик духов предотвратят такое нежелательное для вас развитие событий.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Месяц благоприятен для достижения любой благой цели. Вам выпадут возможности, о которых вы лишь мечтали долгое время. На общем фоне редкостного везения 4, 13 и 23 февраля обещают принести поистине сказочную удачу на службе, в предпринимательстве, любви и игре случая - лотерее, бегах, рулетке или за зеленым столом. Если в этом месяце возникнет судебное разбирательство, оно завершится в вашу пользу. Кто-то въедет в новую квартиру или собственный коттедж. Астролог уверен, что в особой фаворе планет окажется прекрасный пол.

Единственная опасность может исходить от вас самих, если поддадитесь "головомозию" от успехов и пустите дела на самотек - все может пойти кувырком и наперекосяк. Жизнь, полная всплесков авантюрной романтики, будет отмечена некой любовной интригой. Не исключено, что вы очертя голову броситесь сразу в два сексуальных омуты. Впрочем, из обоих выберетесь скоро и благополучно. Ветренный рыцарь вернется к прежней даме с подарком и покаянием. Она его встретит с радостью, хотя показывать первое время этого не будет.

Уделите внимание детям и родителям. Они так соскучились по вашей ласке.



РАК (21 июня - 20 июля).

Денежный бизнесмен, скорее всего, преуспеет, а вот бедненький служащий,

заведать провалом. Судя по расположению планет, наиболее удачливы будут врачи, юристы и операторы ЭВМ. Во второй декаде месяца, вероятно, всплывет какое-то старое дело, от которого вам ранее по разным причинам пришлось отказаться. Реанимируйте его, однако и близко не подпускайте лицо, из-за которого оно не удалось прежде. Если вы по натуре мстительны, то сможете свести счеты с давним или новым врагом, однако лучше простить ближнему его прегрешения.

В конце февраля читайте как можно больше газет самого разного профиля - вы наверняка обнаружите весьма ценную подказку или информацию. Однако не стремитесь сразу же воплощать в жизнь ваши мысли. Немного поостерегитесь.

Планеты особо благоволят энергичным дамам, вас ждет крупная удача в сфере рекламы. Юная и привлекательная победит на конкурсе красоты. Новое знакомство выльется в длительную сердечную связь, если не поспешите вступать в интимные отношения. В первой декаде весьма велика вероятность нежелательной беременности.



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Мобилизуйте умение убеждать окружающих в своей правоте - в этом залог вашего успеха в феврале. Как видите астрологу, вы сможете преодолеть некоторые неизбежные трудности, наверстать упущенное время и посягнуть конкурентов. Для осуществления некоего предприятия вам, по всей видимости, потребуются деньги выше тех, которыми вы располагаете. С уверенностью можно сказать, что вы получите заем на весьма выгодных условиях. Теперь от вас потребуются энергичные целенаправленные усилия при правильно означенных приоритетах.

Третья декада месяца особо благоприятна для наступления на твердыню успеха. Снежный ком работы нарастает лишь потому, что вы добились признания в своей сфере деятельности - вам доверяют, с вами хотят сотрудничать. Если кто-то и решится затеять против вас склочное разбирательство, оно наверняка завершится в вашу пользу. Вероятно, к концу месяца вы сильно устанете. В последние два-три дня не принимайте серьезных решений и избегайте деловых поездок - вам требуется уединенный отдых. Возможно, именно в отрешен-

чувство разочарования. Резолюция высокопоставленного чиновника по вашему вопросу, скорее всего, надолго "ляжет под сукно" или окажется отрицательной. Вероятно, вас измучает нудная рутинная ежедневная работа, не приносящая ни видимых результатов, ни надежд на более светлую перспективу. Возможно, внутри вашего "Я" произойдет конфликт между высокими мыслями и той реальной канителью, которая съедает время и нервы. К этому может добавиться неприятная выходка кого-то из родственников, связанная с деньгами. Не исключено, что сыр-бор разгорится вокруг дела наследства. В этой ситуации вы сгоряча рискуете совершить весьма опрометчивый поступок. Станет мучать досада на самого (или саму) себя.

Ищите эмоциональную опору в близком, хорошо понимающем вас человеке и на данном этапе ни в коем случае не флиртуйте. И еще один совет: посетите Храм Божий, поставьте свечку и пожертвуйте, сколько можете. Это вернет душевное спокойствие.

В третьей декаде вы вновь почувствуете, что жизнь - очень интересная штука!



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Большинство Стрельцов смогут повысить свой жизненный уровень и профессиональный статус. Преуспеют предприниматели и представители практически всех профессий. Бизнесмена завалит выгодными деловыми предложениями. Требуйте от потенциальных партнеров детальную проработку их планов сотрудничества с вами. Многим из вас доверят возглавлять зарубежную миссию. Получите заплутавшие где-то деньги, исчисляемые цифрой со многими нулями. Взлетит престиж возглавляемого вами частного охранного бюро. Возможно, вашим парням удастся обезвредить группу наемных убийц. Однако будьте настороже во вторую декаду месяца.

Важные перемены к лучшему произойдут в жизни служащего среднего звена. Вы приблизились к пику своей карьеры. Здесь вас подстерегает опасность, связанная с бездумной тратой денег. Отношения с друзьями почти идеальны. Вероятно, состоятельная дама решит сделать в квартире евроремонт. Влюбленные переживают счастливые часы и минуты взаимной нежности. В вашей семье царит полное согласие. Супружеская жизнь наполнена гармонией.

КТО ВЫ - ЧЕЛОВЕК ЛЕТА ИЛИ ЗИМЫ?

Еще великий Гиппократ за 400 лет до нашей эры в «Афоризмах» заметил: «Организмы людей ведут себя различно в отношении времени года; одни расположены больше к лету, другие - к зиме. И болезни протекают различно - хорошо или плохо - в разные времена года». Современные многочисленные исследования подтвердили: времена года и самочувствие взаимосвязаны.

ЕСЛИ страдаете хронической кислородной недостаточностью - гипоксией, гипотонией, сердечно-сосудистыми и бронхиальными заболеваниями или предрасположены к этим недугам, вы, скорее всего, образно говоря, человек зимы.

Когда стоят ясные погожие солнечные дни с легким морозцем, вы испытываете прилив сил и бодрости.

Лето (как и резкое потепление в холодное время года) некоторым может доставить хлопоты со здоровьем. Плохо действует теплый, особенно влажный воздух, поскольку, чем теплее он становится, тем меньше в нем кислорода. У больного

человека постоянный кислородный дефицит превращается в острую кислородную недостаточность. Высокие температура и влажность вкупе с низким давлением могут привести к обострению сердечно-сосудистого заболевания, приступу бронхиальной астмы.

Люди зимы в большинстве своем и те, кого дожимают аллергии и кожные заболевания, «просыпающиеся» с потеплением

Тот, кто страдает болезнями легких (нефритом или гломерулонефритом), гипертонической болезнью, нарушениями опорно-двигательной системы или имеет к ним склонность, может считать себя человеком лета. Теплая сухая погода для таких людей - благо, отличное время, чтобы укрепить здоровье: они практически не болеют, не напоминают о себе хронические недуги. Зимой же вероятность появления или обострения воспалительных процессов довольно высока. Да и гипертоники в промозглую ненастную погоду чувствуют себя значительно хуже.

В. БАРАБАШ.
«Здоровье»



**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство
«Домашний доктор»
- Люкс

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

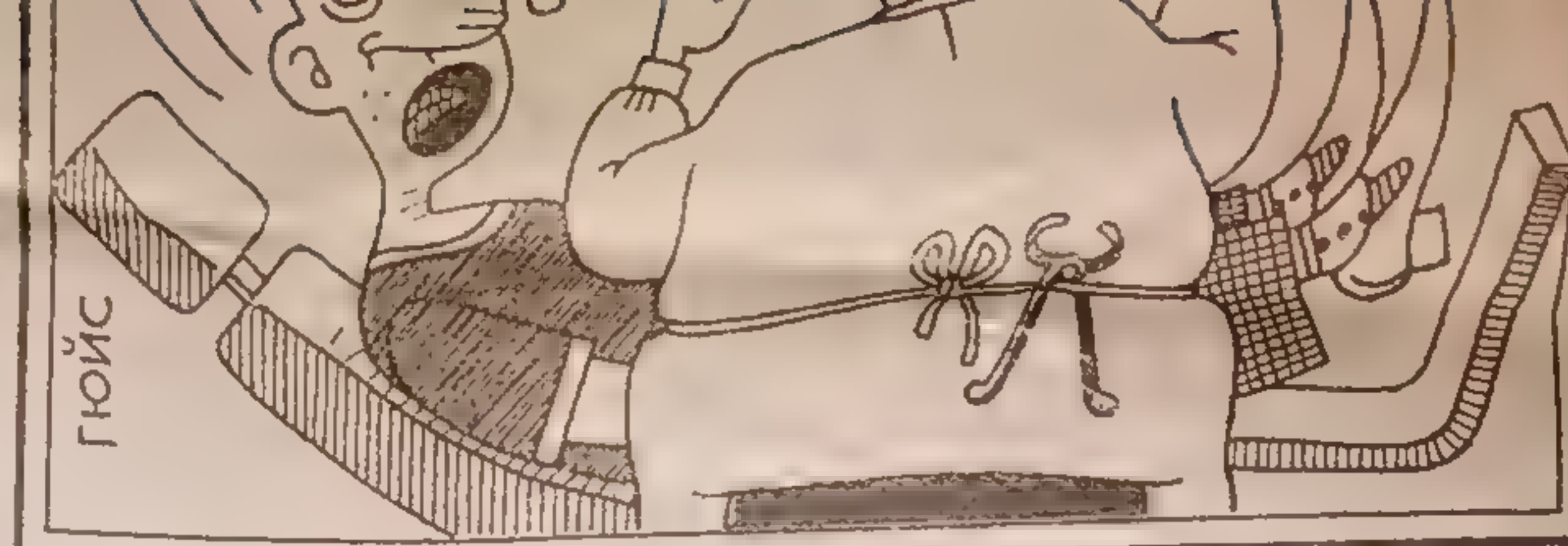
Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Видим Сайдман

они практически не болеют, не накладывают на себя хронические недуги. Зимой же вероятность появления или обострения воспалительных процессов довольно высока. Да и гипертоники в промозглую ненастную погоду чувствуют себя значительно хуже.

В. БАРАБАШ.
"Здоровье"



РОДИТЬСЯ ВОВРЕМЯ И С ХОРОШИМ АППЕТИТОМ

ТЕСНУЮ связь между преждевременными родами и последующим расстройством аппетита у ребенка обнаружили медики шведского Karolinska Institute в Швеции. Проведя исследование большого числа рожениц, они установили, что это касается в первую очередь девочек. Возникающая послеродовая анорексия при преждевременных родах обусловлена нарушениями деятельности пищевого центра.

"Девочки, родившиеся значительно раньше срока, впоследствии страдают потерей аппетита и веса до такой степени, что им часто требуется лечение в стационаре, - рассказал профессор Свен Снаттингуис. - Существует научная гипотеза: преждевременное появление на свет сопровождается мелкими повреждениями головного мозга, в частности, - пищевого центра, которые вызывают нарушения зрительного восприятия и аппетита"

НОВАЯ ЧУМА

ВОЗМОЖНОЙ "чумой" XXI века может стать так называемый "малайзийский вирус", считает британский научный еженедельник "Нью Сайентист". Он напоминает о недавней вспышке в Малайзии неизвестного современной науке вируса. Тогда за неделю он унес жизни 110 малайзийских крестьян. Таинственный "возбуди-

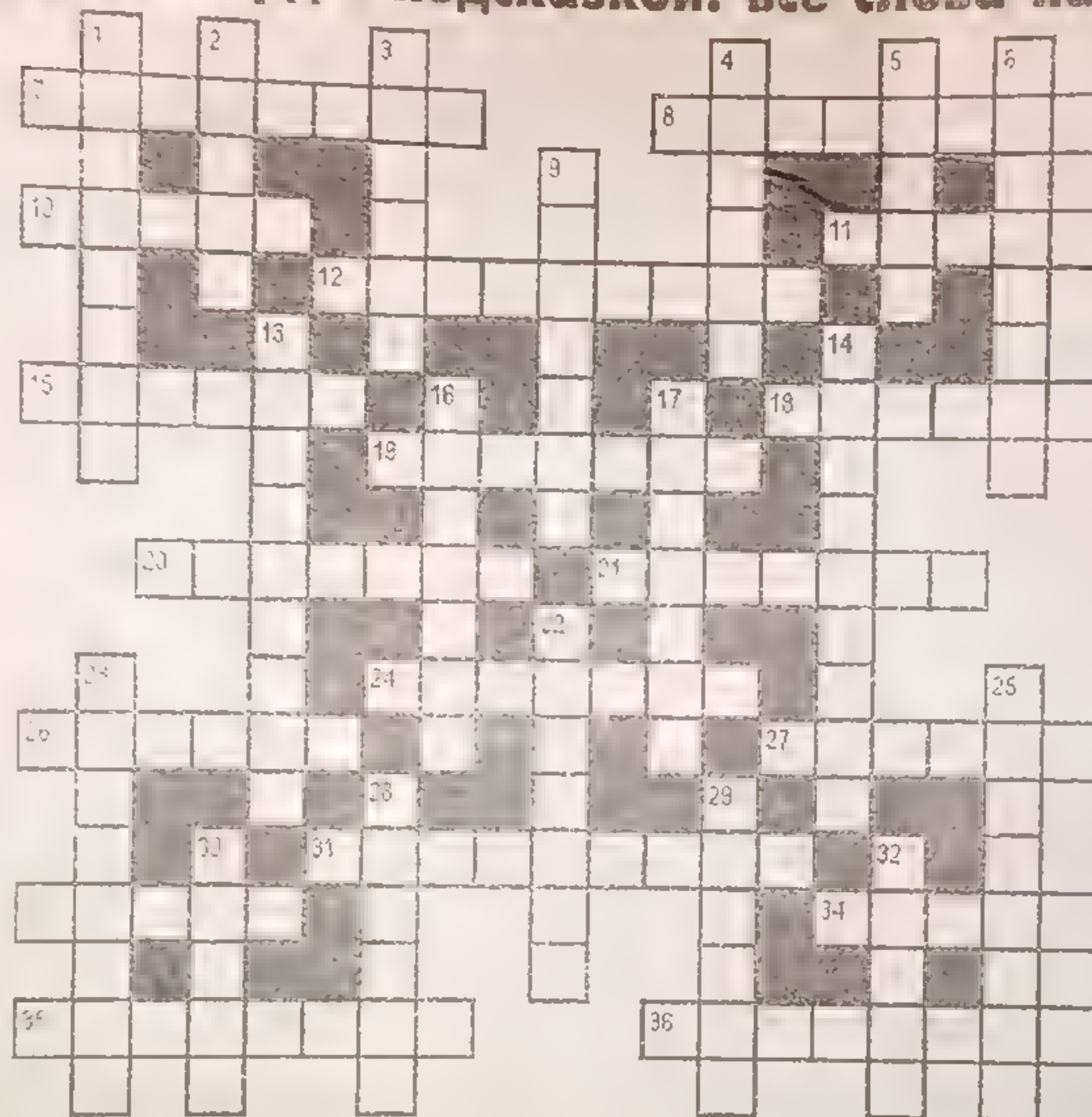
тель" гораздо более агрессивен и напорист, чем все ныне известные вирусы. Попав в организм человека, он в течение суток практически полностью разрушает его, вызывая 100-процентный летальный исход.

Борьба с этим природным "биологическим оружием" наверняка станет одной из серьезных проблем уже в ближайшем будущем.

ЖЕЛАЕМОЕ - ЗА ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ

НЕ полагайтесь на судьбу, если у вас плохое настроение - внушите себе, что вы счастливы. Эту мудрую рекомендацию дает известный американский психолог профессор Шленкер. Он утверждает, что желаемое действие не заставит долго ждать. Проведенные им наблюдения с группами людей однозначно подтверждают правоту его теории. Таким образом, с помощью внушения на успех мы можем сказать себе: "Да, мне нравится телепередача". Или: "Мне нравится здесь метод Шленкера".

Кроссворд с подсказкой: все слова начинаются на букву Б



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Задняя часть автомобиля, правда в "Запорожце" она передняя. 8. Украинский город, в котором венчался Бальзак в последний год своей жизни. 10. Магазин для богатых. 11. Жилье Диогена. 12. Отец Дездемоны. 15. Самое древнее и самое глубокое озеро на Земле. 18. Самая известная его роль в кино - Аркадий Дзюбин в фильме "Два бойца", а самые известные песни его репертуара из этого же фильма. 19. Шалун. 20. Участвующая в религиозных церемониях индийская танцовщица. 21. Стебель травы. 24. Волжские персонажи картины И.Репина.

26. Готовящаяся к пострижению в монахини. 27. У англичан больница, а у нас беспорядок. 31. Остров, на котором Санчо Панса был губернатором. 33. Рюмка для шампанского. 34. Арбузное поле. 35. Сорт груши. 36. Анатомия, ботаника, зоология одним словом.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Знакомый с эпохой Ивана III, с бытом и нравами русской жизни XV в. Роман И.Лажечникова. 2. Хозяин крепостных, который придет и рассудит. 3. Французский ресторанчик (а слово-то русское). 4. "Еда" для автомобиля. 5. Фаворит Анны Иоанновны, фактически

ки неограниченный правитель России. В 1740г. был свергнут гвардией и сослан в Березов. 6. 10 пудов в России. 9. Стрельба на лыжах. 13. Красная ткань для царской одежды. 14. Шутливое имя, которым в деревне называют героя Ст.Любшина в фильме Р.Нахапетова "Не стреляйте в белых лебедей". 16. Американский фантаст, создатель одного из самых известных литературных героев - Тарзана. 17. Предмет, который когда-то моряки использовали вместо конверта в экстремальных ситуациях. 22. Композитор, написавший музыку к одной из самых известных наших песен "Катюша". 23. Его сонату "Аппассионата" обожал слушать Ленин. 25. Создатель Чапаева на советском экране. 28. В романе "Евгений Онегин" Пушкин назвал этого английского поэта "Певцом Гульнэры", а Белинский называл "Прометеем XIX века". 29. Первая в мире напечатанная книга. 30. Собака Понтия Пилата. 32. Форма хлеба.

Ответы на кроссворд опубликованный в № 12 1999г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Ален-това. 8. "Антигона". 10. Абрек. 11. Авель. 12. Арендатор. 15. Август. 18. Альтен. 19. Акулина. 20. Армения. 21. Аретино. 24. Америка. 26. Арамеи. 27. Ассоль. 31. Астрахань. 33. Акант. 34. "Алиса". 35. Андропов. 36. Аракчеев.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Алябьева. 2. Антей. 3. Аврора. 4. Аналой. 5. Агава. 6. "Англетер". 9. Абдулла. 13. Ассамблея. 14. Альпинист. 16. Аксиома. 17. Андрокл. 22. Артман. 23. "Арлекино". 25. Алексеев (Станиславский). 28. Астров ("Дядя Ваня"). 29. Ангара. 30. Антре. 32. Алыча.

и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

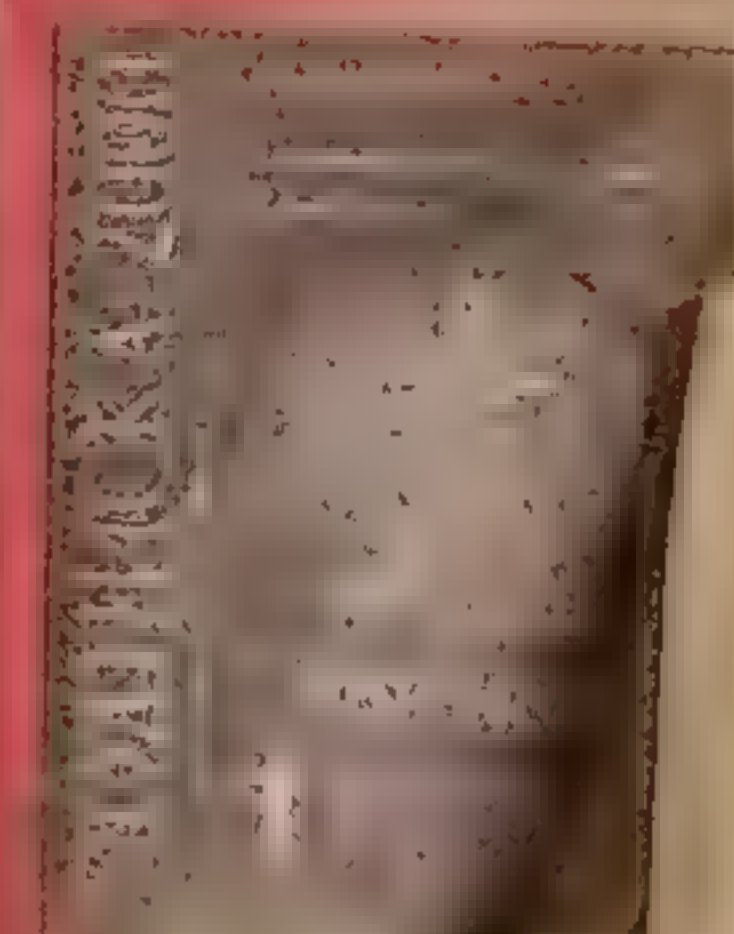
Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 10147

Наши индексы
32254 (подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА ЭТОГО
КАТАЛОГА
В ОТДЕЛАХ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ШАНТАЖ

Понятие «шантаж» привычнее связывать с политикой или детективами. Но, оказывается, с его двойником - «эмоциональным шантажом» - мы сталкиваемся ежедневно.

ЛЮБОЙ шантаж замешан на угрозе: в его классическом варианте жертву запугивают разглашением тайны. Эмоциональный шантаж - это способ добиться желаемого, манипулируя чувствами близкого человека: «Если ты не будешь вести себя так, как я хочу, тебе будет очень плохо». Шантажист интригует даже в мелочах, каждый день, бесцеремонно навязывая свое мнение.

Свекровь сразу стала «трещиной» семьи Васильевых. Что бы ни планировали молодые, всему она пыталась помешать. Ей не хотелось отдавать единственного позднего ребенка капризной невестке, поэтому она старалась держать Игоря в поле зрения. На любое неповиновение свекровь «отвечала» сердечным приступом. Невестка не выдержала конкурентной борьбы и уехала из «палаты № 6» в родительский дом.

Подобно матери Игоря, некоторые «кошки» готовы виртуозно манипулировать чужими судьбами, лишь бы добиться своего. Но почему попадают в «мышловку» неглупые люди? А все дело в том, что шантажисты так искусно маскируют свои злонамерения, что часто трудно понять их замысел.

ШАНТАЖИСТЫ И ИХ ЖЕРТВЫ

Почему любящие друг друга люди вдруг оказываются шантажистами или жертвами? Превращение происходит незаметно. Когда человек любит, он готов буквально на все ради любимого и не замечает, как партнер начинает этим пользоваться. Интригуют удачливые бизнесмены-мужья и бизнесменши-жены, угрожая отлучением бедным супругов от рога изобилия; родители терзают детей, не давая своего благословения на их самостоятельную

жизнь. Многие считают, что они должны догадаться и о его нуждах. Но родственники не всегда способны понять и откликнуться на немые просьбы, ведь постепенно они приучаются брать, ничего не отдавая взамен. К безмолвному и не требовательному исполнителю привыкают, его судьба вообще перестает кого-либо интересовать. Сопротивление бесполезно: мышловка захлопнулась. Но выход из нее есть: не надо скрывать свои желания, надо требовать внимания к себе. В домашнем кодексе за вами числятся не только обязанности, но и права.

ЖИВОЙ ИНСТРУМЕНТ

У наших домашних шантажистов есть различные приемы добиться от жертвы желаемого и оправдать свои действия в ее глазах.

Кнут и пряник

Когда Володя познакомил родителей со своей невестой, они устроили скандал. Девушка приехала учиться в Москву из маленького городка и, как им казалось, совсем не соответствовала облику молодой жены единственного сына преуспевающих бизнесменов. Мама плакала и говорила, что разбито ее и без того больное сердце. Отец вообще не разговаривал. Давление со стороны родителей было настолько сильным, что сын сдался. Невеста исчезла, зато у Володи появилась машина и перспектива учиться в Англии. «Пряники» надолго (а может быть, навсегда?) отучили его сопротивляться «доброжелательному» родительскому мнению.

Эту же тактику часто используют и экс-жены, когда не разрешают бывшим мужьям встречаться с детьми. Чтобы получить право на свидание, отлученному родителю приходится соглашаться на ряд

постоянно находить оправдание его поступкам.

Костя всегда был баловнем судьбы и с легкостью вошел в роль нового русского и обожаемого мужа жены-домохозяйки. «Одеяло» он тянул только на себя и не подозревал, что у жены Юли могут быть свои интересы. Ее протесты против «тюремной жизни в золотой клетке» упирались в его раздражение и угрозу: «Что тебе еще надо? Я тебя обещиваю, одеваю, новую квартиру обставил. Ты хочешь всего лишиться?» Костя готов был дать отпор любому «капризу» жены.

Если рядом закоренелый эгоист, у вас есть альтернатива - либо принять его таким, каков он есть, не стараясь изменить, либо оставить его совсем, без всяких сожалений и надежды, что он вас когда-нибудь поймет.

Большие маневры

Конечно, сложнее всего, когда шантажист - человек, который обладает какими-то полномочиями, например начальник. Ему особенно трудно противостоять. Служебный шантаж часто основывается на страхе подчиненного остаться без работы, что вынуждает его принимать любые условия работодателя.

Когда требования босса начинают выходить за рамки ваших служебных обязанностей, необходимо дать отпор. Будьте готовы к его мощному натиску и сопротивлению вашему новому поведению. Проявите силу воли, ваша задача дать понять, что вы поменяли правила игры и больше не намерены терпеть манипуляции собой. Вероятно, такое поведение позволит вам с достоинством справиться с ситуацией.

интересах, причиняют другим боль. Их успех гарантирует сам безропотный партнер. Ведь эмоциональный шантаж является

часто именно люди с низкой самооценкой. Они сами идут на встречу шантажисту - это им просто необходимо. Таким образом,



буквально на все ради любимого и не замечает, как партнер начинает этим пользоваться. Интригуют удачливые бизнесмены-мужья и бизнесменши-жены, угрожая отлучением бедным супругам от рога изобилия; родители терзают детей, не давая своего благословения на их самостоятельную жизнь; боссы манипулируют подчиненными, лишая их уверенности в завтрашнем дне. Но чаще всего шантаж - "необъявленная война": условия не оговариваются, угрозы не выполняются, но жертва идет на заклятие часто вопреки собственной воле.

Особенно беспомощны близкие люди: они привыкли доверять и не ждут подвоха. Добрый и щедрый человек, отдавая близким душев-

машина и перспектива учиться в Англии. "Пряники" надолго (а может быть, навсегда?) отучили его сопротивляться "доброжелательному" родительскому мнению.

Эту же тактику часто используют и экс-жены, когда не разрешают бывшим мужьям встречаться с детьми. Чтобы получить право на свидание, отлученному родителю приходится соглашаться на ряд условий. Стоит отцу нарушить "свод законов" - и он рискует больше не увидеть сына.

Рандеву с эгоистом

Есть шантажисты-профессионалы - это категория очень эгоистичных людей, не способных отдавать и не желающих меняться. Иногда их партнерам приходится вырабатывать защитную тактику: не замечать эгоизм любимого,

когда требования босса начинают выходить за рамки ваших служебных обязанностей, необходимо дать отпор. Будьте готовы к его мощному натиску и сопротивлению вашему новому поведению. Проявите силу воли: ваша задача дать понять, что вы поменяли правила игры и не намерены терпеть манипуляции собой. Вероятно, такое поведение позволит вам с достоинством выйти из сложившейся ситуации и предохранит от беды в будущем.

ИГРА В ПОДДАВКИ

Тараны не всегда сознательно хотят зла (ведь не просыпается свекровь с мыслью: "Как бы мне сегодня насолить невестке!"). Иногда они и сами не понимают, что, используя ситуацию в своих

интересах, причиняют другим боль. Их успех гарантирует сам безропотный партнер. Ведь эмоциональный шантаж является обоюдным процессом. Шантажист может добиться своего лишь в том случае, если жертва позволит манипулировать собой. Согласитесь, если на вас кричат, угрожают, то, естественно, у вас возникает желание оправдаться, загладить мнимую вину. Тем самым вы и подыгрываете шантажисту.

В категорию жертв попадают

часто именно люди с низкой самооценкой. Они сами идут на встречу шантажисту - это им просто необходимо. Таким образом, они бессознательно стремятся повысить собственную ценность в глазах других. Угодать, соглашаться с требованиями - один из способов показать: посмотри, какой я хороший.

Инга БАРКОВА
Тамара ГАЙВОРОНСКАЯ

ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

БЫВАЕТ, что человек вполне сознательно приходит к выводу, что гораздо удобнее и выгоднее брать, то есть быть шантажистом, чем отдавать. Хотя по натуре он и вполне способен пойти навстречу другому, но не хочет, особенно в обществе отдающего. А в компании человека, не позволяющего бесцеремонно использовать себя, его поведение коренным образом меняется.

Если вы сделали для себя открытие, что близкий человек способен отдавать: быть внимательным, заботливым, инициативным - действуйте! Создайте ситуацию, когда он не сможет отказать. В конце концов, не делайте то, что он может сделать сам. Знайте: чтобы противостоять шантажисту, требуется мужество и сила характера, зато наградой для вас будет уважение к себе и чувство свободы.

НЕОБХОДИМОЕ И ИЗЛИШНЕЕ

ВОЗЬМИТЕ за правило (буквально или образно) не мчаться среди ночи в том случае, когда можно подождать до утра. Или ограничьтесь телефонным разговором, или... ограничьте сам разговор. Подруга бросил муж, она пребывает в депрессии и потому звонит вам по два-три раза в день? Ее, конечно, жаль и каждый раз хочется утешить, но если в это время пришел с работы ваш муж, усталый и голодный, займитесь лучше им.

Чем скорее человек поймет, что вы не будете каждый раз с готовностью хлопотать вокруг него, а лишь сдержанно окажете самую необходимую помощь, он призадумается: стоят ли все его усилия такого скудного результата? Только НЕ ПЕРЕГНИТЕ ПАЛКУ, НЕ ОТСТРАНЯЙТЕСЬ ОТ ЧУЖИХ БЕД ОКОНЧАТЕЛЬНО И БЕСПОВОРОТНО - старайтесь каждый раз нащупать тонкую грань между необходимым и излишним.

Возможно, вам придется нелегко. Порой одни люди вцепляются в других с таким отчаянием, что у тех не хватает духа от них отстраниться. Как быть? Думайте. Решайте. Найдите, с кем посоветоваться по этому поводу (это может быть умудренный опытом человек, еще лучше - психолог). Но только знайте: ваша собственная жизнь - не придаток к чьей-либо другой, и она у вас одна.

Вера СЕЛЕЗНЕВА, психолог
"Здоровье"

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ

ЕСЛИ вы оказались жертвой, проанализируйте, почему так случилось. Исходя из этого, действуйте.

Не откликайтесь сразу на просьбы и требования, которые вам предъявляют. Шантажисты настолько искусны, что не оставляют времени для обдумывания вопроса, вынуждая на немедленное действие. Возьмите себе за правило: прежде чем уступить, скажите, что вам требуется время для обдумывания.

Отследите те действия, которые вы делаете против собственной воли. И перестаньте это делать.

А может быть, вам выгодно быть жертвой? Вы всего лишь исполнитель, не принимаете решений, не берете на себя ответственность. Признайтесь, путь не всегда, но вам это нравится - так удобнее. Ваши действия обусловлены психологической позицией: раз отдаете больше, значит, вы безнаказанны, а виноват другой. Даже шантажист не сразу понимает, что его обвели вокруг пальца. Эту позицию сломать сложнее, ведь отказать от психологической выгоды трудно. В данном случае поможет только самоанализ.

По материалам газеты
"Слово Кыргызстана"



НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНА ТРАВКА

“За” и “против” вегетарианского питания

Вопрос о пользе вегетарианского режима в последнее время приобрел особенную популярность в связи с историями о “бешеных коровах” и неконтролируемом использовании гормонов при кормлении домашних животных. Тем не менее исключение из рациона мяса (а также некоторых других продуктов животного происхождения) не так уж и безобидно. Конечно, грамотно составленная вегетарианская диета приносит пользу организму. Но это еще не означает, что такой режим может быть рекомендован абсолютно всем.

ПОЭТОМУ прежде чем прибегнуть к основам здорового питания, необходимо выяснить для себя, чем рискует вегетарианец и в чем его преимущества.

Уровень содержания холестерина у вегетарианцев обычно заметно ниже, чем у людей, употребляющих мясо. Кроме того, у них ниже и артериальное давление, что, безусловно, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Средний вес вегетарианцев меньше, чем у приверженцев классического рациона, к тому же среди них редко встречаются люди, страдающие от ожирения и камней в желчном пузыре.

Вегетарианцы меньше подвержены желудочно-кишечным заболеваниям, а женщины реже болеют остеопорозом.

И наконец, среди вегетарианцев не столь часто встречаются случаи заболевания раком. Но, как подчеркивают врачи, это относится к тем, кто употребляет мясо эпизодически и в небольших количествах, а не к тем, кто исключает его вовсе.

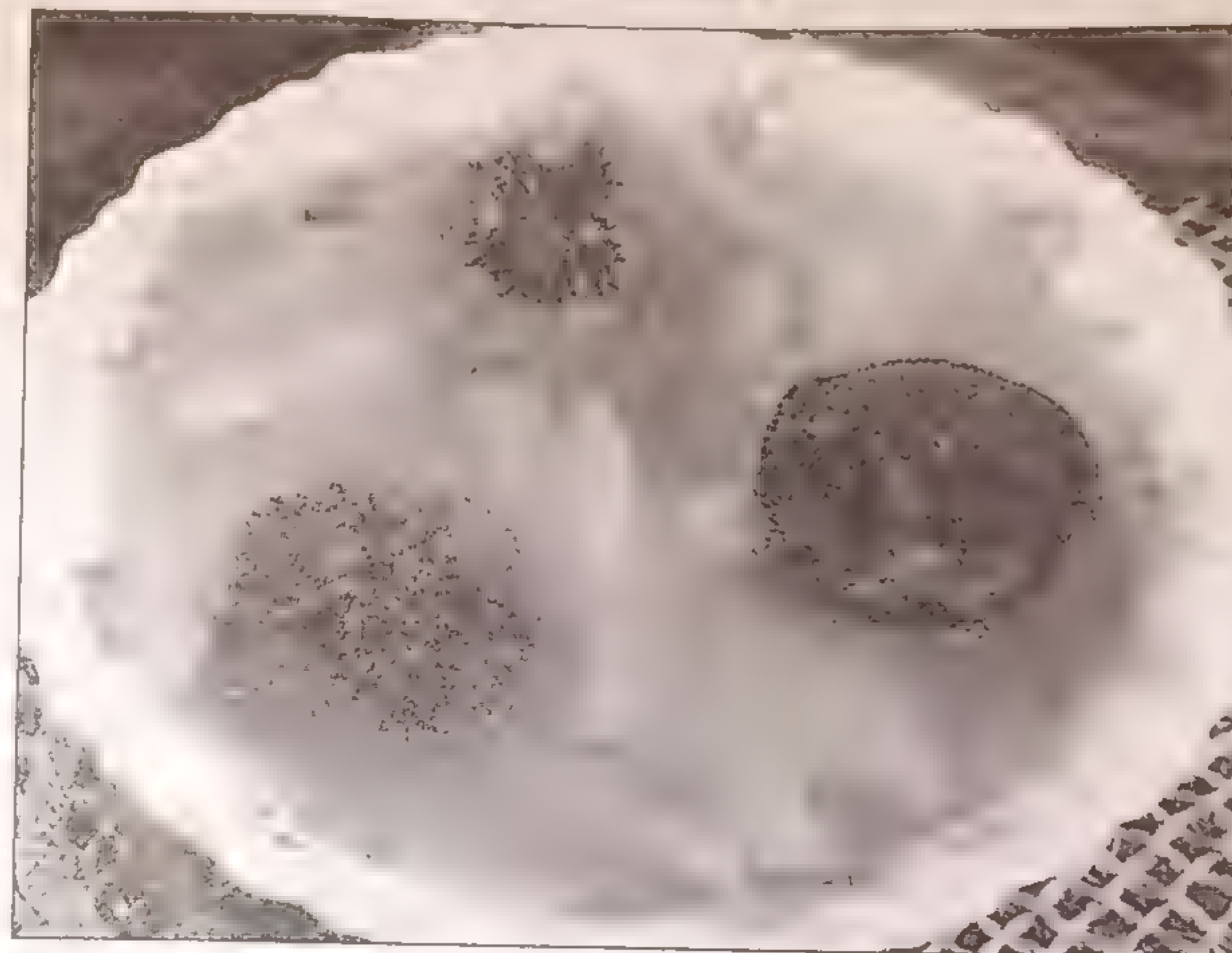
Многие специалисты, однако, склонны считать, что режим питания не столь сильно влияет на развитие раковых опухолей. Во многом этот эффект может быть

связан с тем, что вегетарианцы склонны вообще вести здоровый образ жизни. И это уменьшает риск, связанный с употреблением табака, алкоголя и т.п.

Как бы то ни было, польза вегетарианского режима во многом объясняется веществами, содержащимися в овощах, фруктах и злаках. Богатое содержание клетчатки, калия, веществ, обладающих антиокислительными свойствами (витамин С, провитамин А, селен, флавоноиды...), в сочетании с низкой калорийностью позволяют удовлетворять потребности организма.

В то же время никакие научные данные не доказывают, что мясо само по себе способно нанести вред здоровью. Более того, с точки зрения диетологов, мясо содержит протеины высокого качества. А это - прекрасный источник железа, хорошо усвояемого организмом, а также цинка, необходимого для деятельности иммунной системы. Кстати, и результаты обследований показывают, что полное исключение из рациона мяса наносит гораздо больший вред организму, чем его ограниченное, но все же потребление.

Таким образом, основной совет диетологов: **выбирайте умеренное вегетарианство и избегайте крайностей.** Привер-



женцы суровых ограничений в питании подвергают себя серьезному риску. Исключая из рациона мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, жиры животного происхождения, мы неизбежно лишаем организм необходимых веществ.

Также практически невозможно возместить недостаток таких жизненно важных элементов, как железо, кальций, цинк, витамин В₁₂. Именно поэтому строгий вегетарианский режим категорически запрещен в период созревания организма и в период беременности. А женщинам в любом возрасте он разрешен только под наблюдением врача и с дополнением, в случае необходимости, лекарственных средств.

Существует несколько типов вегетарианских диет, большинство

из которых связано с определенным риском для здоровья:

● **Из рациона исключаются мясо и мясные продукты, иногда и рыба.**

В отдельных случаях разрешается их употребление в небольших количествах.

Плюсы: такой режим дает возможность обеспечить сбалансированное питание.

Минусы: не рекомендуется беременным женщинам в связи с возможным недостатком железа.

● **Исключаются мясо, рыба и яйца.**

Минусы: большой риск появления недостатка железа, цинка и витамина В₁₂. Не рекомендуется детям, подросткам и беременным женщинам.

● **Исключаются мясо, рыба и молочные продукты.**

Минусы: большой недостаток кальция, железа и витамина В₁₂.

● **Исключаются все продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты...).**

Минусы: большой недостаток витаминов А, Д, В₁₂, протеинов, кальция и железа. Такая диета может существовать в различных вариантах: на базе злаков, фруктов или овощей. Но любой ее вид связан со значительным риском для здоровья.

Тем, кто решил изменить режим питания, необходимо изучить питательную ценность продуктов для того, чтобы обеспечить ежедневные потребности организма. Следует учитывать, что в правильной комбинации протеины животного и растительного происхождения могут быть либо взаимозаменяемы, либо дополнять друг друга.

Для того чтобы обеспечить организму от 8 до 10 г протеинов, необходимы:

Протеины животного происхождения (обеспечивают организм необходимыми аминокислотами):

- 50-60 г мяса или рыбы;
- 1 крупное яйцо;
- 30-40 г сыра (в зависимости от сорта);
- 1/4 л молока;
- 2 йогурта;
- 150-180 г творога.

Протеины растительного происхождения (требуют сочетания между собой или с протеинами животного происхождения):

- 100 г хлеба;
- 120 г белой фасоли;
- 175 г бобов или чечевицы;
- 200 г макаронных изделий;
- 350 г риса.

Галина ЛОСКУТОВА,
врач-диетолог
“Врачебные тайны”

ВОЛШЕБНАЯ СОЯ

восстановить нормальную работу печеночной клетки, необходимо заново построить защищающий ее фосфолипидный барьер

ВОЛШЕБНАЯ СОЯ

СОЯ, как известно, принадлежит к однолетним травам семейства бобовых. В семенах сои содержится (в %): белка - 34,9; жирного масла - 18,6; гемицеллюлозы - 6,3; клетчатки - 4,5; крахмала - 3,5; незаменимых аминокислот - 12,6; заменимых аминокислот - 21,7.

В соевых бобах большое количество витаминов В₁, В₂, В₃, В₆, Р, К, Е, С, РР, а также провитамины А. Только одного витамина В₁ в соевом зерне втрое больше, чем в сухом коровьем молоке. А поскольку витамин В₁ предотвращает расстройства нервной системы и улучшает сердечную деятельность, то вполне ясна роль сои, снижающей современное зло - неврастению. Витамин В₂ в сое в 6 раз больше, чем в пшенице, ячмене, овсе, гречихе, и в 3 раза больше, чем в зерне желтозерной кукурузы.

Соя содержит почти полный набор важнейших микроэлементов, в частности калия, кальция, кремния, магния, натрия, серы, фосфора, хлора, алюминия, бора, железа, йода, кобальта, марганца, меди, молибдена, никеля, стронция, фтора, хрома, цинка и др. Особенно много в соевом зерне калия, кальция, фосфора и железа. В нем калия в 12 раз, фосфора в 8 раз и железа в 7 раз больше, чем в пшеничном хлебе. Причем железо сои хорошо усваивается организмом, поскольку оно биологически доступно.

Соевые бобы содержат и ценное вещество - лецитин. Особый раздел в своей книге "Как сохранить сердце здоровым" П. Брэгг посвятил лецитину. "Это один из основных подарков Бога человеку", - писал он. Кроме холестерина печень вырабатывает также лецитин. Он смешивается с желчью в желчном пузыре и поступает в тонкий кишечник, являясь мощным агентом, измельчающим жир.

Лецитин - одно из замечательных открытий современной науки о питании. Важнейшим естественным и богатейшим источником этого вещества является соя.

Еще в древние времена бобы этой культуры использовались не только как продукт питания, но и в качестве лечебного средства при заболевании желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей. Повязки из бобов применялись при лечении опухолей молочной железы, мастита, болей в суста-



вах, особенно при подагре. Кашица из соевых бобов рекомендовалась для того, чтобы избавиться от веснушек, улучшить цвет лица и т.д. В народной медицине соя широко применяется в качестве слабительного, очищающего и ветрогонного средства.

В настоящее время семена сои и соевое масло считаются хорошими диетическими и лечебными продуктами. Белки сои имеют преимущество перед животными белками. В них гораздо меньше жира, они лишены холестерина, являются источником веществ, которые защищают организм человека от рака, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Продукты, содержащие сою, показаны при гастритах с повышенной кислотностью, белковой недостаточности, сахарном диабете и др. Из нее готовятся препараты, стимулирующие нервную систему, а также используемые при лечении лучевой болезни. Соя способствует повышению син-

теза желчных кислот и уменьшению образования холестерина, в результате чего снижается риск возникновения желчных камней. Под воздействием сои уменьшается процесс свертывания крови, что имеет большое значение для профилактики инфаркта миокарда, тромбозов и связанных с этим тяжелых последствий. Бобы сои обладают жаропонижающим и противовоспалительным свойствами, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли.

Очень полезна соя при циррозе печени. Так, А. Моловичко отмечает, что в печени, как и в других органах, клеточная стенка состоит из двух слоев фосфолипидов (особых жирных кислот, в которые "встроены" белки-ферменты, ответственные за обмен веществ). Вредные агрессивные вещества разрушают эту стенку и приводят к постепенному отмиранию печеночной клетки и к образованию на ее месте рубца. Чтобы

восстановить нормальную работу печеночной клетки, необходимо заново построить защищающий ее фосфолипидный барьер. Как это сделать? Существуют пищевые продукты, содержащие большое количество фосфолипидов. Это, например, сало и бобовые растения (особенно соя). Сало - это не только фосфолипиды, но и огромное количество вредного для печени жира, а бобовые плохо сказываются на работе кишечника и увеличивают нагрузку на печень. Фосфолипиды сои не только очень похожи на фосфолипиды печеночных клеток, но и превосходят их по отдельным показателям - в частности, по родству с печеночными клетками.

Надо иметь в виду, что подобно другим бобам соевые содержат некоторые сахара, не перерабатываемые ферментами организма человека. Поэтому у отдельных лиц могут образовываться газы в толстом кишечнике. Причем метеоризм - не только эстетическая проблема, но и фактор, напрямую влияющий на наше здоровье: при этом оказывается затруднена работа всего желудочно-кишечного тракта. Такое явление легко предотвратить, очистив семена сои от кожуры, либо долго их варить и употребляя укроп, сельдерей или чай, заваренный семенами зиры (южное растение).

Тем не менее каких-либо серьезных ограничений для употребления продуктов из сои практически не существует. Пожалуй, только для беременных женщин могут быть сделаны некоторые исключения. В соответствии с последними рекомендациями американских диетологов, потребление продуктов из сои может влиять на вынашивание плода, хотя, как уже отмечалось, соя защищает женщину от заболевания раком груди.

За последние годы исследованию вопросов влияния сои на здоровье человека много внимания уделяют зарубежные ученые. В изданной в 1995 г. в России книге "Обыкновенная соя и ваше здоровье" группы американских авторов (М.Мессина, В. Мессина, К. Сетилл) отмечается, что соя - это эффективное средство профилактики и лечения рака, сердечно-сосудистых и почечных заболеваний, диабета, остеопороза, желчнокаменной и других болезней. Утверждается, что она смягчает признаки климакса, аллергии, способствует сохранению хорошей памяти.

Подготовил Павел СИДОРОВ
"АиФ-Здоровье"

МОСТ ЧЕРЕЗ РОТ



выми, а десны не воспринимают похорошевших соседей в штыки, как бывает, когда за дело берется протезист.

В коммерческих клиниках для обезболивания применяют импортные анестетики, которые считаются безопасными как для детей, так и для беременных женщин, а также для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. А главное - они обезболивают гораздо сильнее новокаина. Таких средств много. Врач сам определит, каким лучше воспользоваться, учитывая ваше состояние и возможные противопоказания. А вы будьте готовы заплатить за укол 50 - 60 рублей.

ПТИЧКА ТАРИ

Между прочим, стоматолог - это не только зубной врач. Он лечит и болезни десен, и стоматиты, и вообще все, что вас беспокоит в полости рта. А также проводит гигиенические процедуры, например, снимает налет и зубной камень (20 рублей с одного зуба), проводит противовоспалительную терапию десен (80 рублей - полчелюсти). Он и косметолог в некотором смысле: при необходимости может отбелить ваши зубы (170 рублей - половина челюсти), отполировать зубную эмаль, покрыть зубы специальным фтористым лаком, который в течение шести месяцев обеспечит дополнительную защиту (60 рублей - 1-6 зубов).

А вот что может сделать для вас добросовестный стоматолог бесплатно, если уж вы попали к нему на прием, - так это посоветовать, какой зубной пастой вам лучше пользоваться, жесткую, мягкую или средней жесткости щетку следует купить с учетом особенностей вашей эмали, а если увидит, что вы самостоятельно не справляетесь с зубным налетом, - научить пользоваться этой самой щеткой, зубочисткой и специальной вощеной нитью для чистки зубов, преподать другие уроки гигиены. Порой такие бесплатные советы дорогого стоят.

Но есть и клиники, в преискурантах которых имеется строка «Обучение гигиене рта».

Куда пойти, куда податься?
Посещение зубного врача - это не визит вежливости. О светской беседе в стоматологическом кабинете можете забыть, поскольку, оказавшись в кресле и открыв рот, вы так и останетесь немым свидетелем манипуляций врача - до конца приема. Так что все вопросы, которые могут возникнуть, лучше выясните до того, как вы переступите порог кабинета.

А вопросов таких масса. Например, тот ли порог вы собираетесь переступить. Дело в том, что сегодня можно лечить зубы бесплатно и за деньги. Первый вариант проходит лишь по месту жительства при наличии полиса обязательного медицинского страхования. В каждом районе есть стоматологическая поликлиника либо стоматологический кабинет при обычной поликлинике, где для вас «забронировано» место в многодневной очереди. Если вам не к слуху и ваши зубы - не такое уязвимое место, как кошелек, милости проси. Однако когда терпеть «скрежет зубовой» больше нет мочи, у вас одна дорога - в платную клинику, если, конечно, средства позволяют.

ДОКТОР, У МЕНЯ ЧТО?

Любое лечение начинается с диагноза. Прежде чем врач включит бормашину или возьмет в руки шприц, выясните, что, собственно, он собирается лечить и как. Опытному стоматологу достаточно один раз заглянуть в ваш рот, чтобы поставить диагноз и определить «объем работ». И то и другое он должен довести до вашего сведения, а также сообщить, сколько раз вам придется посетить его кабинет и во что все это обойдется, если вы лечитесь за деньги. Только получив ваше согласие, врач может приступать к работе. Обратите внимание, что цена осмотра входит в стоимость консультации. Исключение - консультация зав. отделением или специально приглашенного специалиста.

В некоторых случаях требуется рентгеновский снимок. Это отнюдь не бесплатно в преискуранте,

в день пугает нас кариесом. И правильно делает: кариес - очень неприятная болезнь, которая рано или поздно оборачивается дырками в зубах. А значит - неизбежна бормашина.

Для того, чтобы победить кариес, врач сверлит зуб, удаляя все пораженные ткани (это называется «формированием кариозной полости») и стоит около 60 рублей). Если кариес глубокий, дно устилается специальными лечебными прокладками (за 20 рублей - из гидроокиси кальция, за 50 рублей - из стеклокерамического цемента (СИЦ), выделяющего пол-литра (СИЦ). Затем от-

довольно прочен в затвердевшем, но с течением времени под воздействием слюны и кислот, образующихся в полости рта, начинает крошиться. У амальгамы нет этого недостатка, и она довольно прочна, однако ее можно применять не всегда. Так, амальгаму не ставят в тех случаях, когда полость слишком велика, а стенки зуба, соответственно, тонки: как и любой металл, при нагревании она расширяется и может разломать зуб во время очередного чаепития.

Сегодня для пломбирования используют как проверенные временем, так и принципиально новые

- 450 рублей. И то и другое - это искусственная смола с наполнителями. Принципиальное различие состоит лишь в катализаторах химической реакции, приводящих к отверждению, или полимеризации.

При желании можно полностью обновить свой «фасад», получив возможность сверкать ослепительной улыбкой. Правда, это дорогое удовольствие. Косметическая реконструкция одного зуба с помощью химически отверждаемых эвикрола или дегуфила стоит, по самым скромным расценкам, 300 рублей, а светоотверждаемые спектр или дайрект обойдутся в 600. В некоторых

...инского светила.
В некоторых случаях требуется рентгеновский снимок. Это отдельная строка в преискурante, которая увеличит ваши расходы на 30 - 50 рублей, если требуется изображение одного зуба, и на 100, если заказан панорамный снимок всей челюсти.

ТЯЖЕЛАЯ ЭТО РАБОТА
Телевизионная реклама изо дня

...Если кариес глубокий, дно утиляется специальными лечебными прокладками (за 20 рублей - из гидроокиси кальция, за 50 рублей - из стеклоиномерного цемента (СИЦ), выделяющего полезный для нас бор). Затем отверстие герметично закрывается пломбой.

Раньше выбор был невелик: для пломбирования использовали цемент или амальгаму. Цемент - простой или фосфатный - достаточно пластичен в сыром виде и

...соответственно, тонкий: как и любой металл, при нагревании она расширяется и может разломать зуб во время очередного чаепития.

Сегодня для пломбирования используют как проверенные временем, так и принципиально новые материалы - так называемые композитные. Они бывают химически отверждаемые и светоотверждаемые. Пломба из первых (эвикрол, дегуфил и др.) стоит 100 - 150 рублей, из вторых (валюкс, спектрум, дайрект и др.) дороже - 300

...возможность сверкать ослепительной улыбкой. Правда, это дорогое удовольствие. Косметическая реконструкция одного зуба с помощью химически отверждаемых эвикрола или дегуфила стоит, по самым скромным расценкам, 300 рублей, а светоотверждаемые спектрум или дайрект обойдутся в 600. В некоторых преискурантах фигурирует даже цифра 1200 рублей за один реконструированный зуб. Дорого, конечно, но дешевле, чем металлокерамика, и при этом ваши зубы остаются живыми и здоро-

налетом, - научить пользоваться этой самой щеткой, зубочисткой и специальной вощеной нитью для чистки зубов, преподать другие уроки гигиены. Порой такие бесплатные советы дорогого стоят.

Но есть и клиники, в преискурантах которых имеется строка: "Обучение гигиене полости рта". Стоит такая услуга 70 - 100 рублей...

Елена БОРИСОВА
"Спрос"

КАК ВЫБРАТЬ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

С одной стороны, вопрос очень прост: полезней материнского молока для малыша ничего нет. Это даже указывают на упаковках с заменителями молока. Правда, так поступают далеко не все производители детского питания, а только те, кто соблюдает правила Международного кодекса о продаже заменителей материнского молока. Кстати, так было не всегда,

ведь кодекс был подписан только в 1981 году. До этого времени находились производители детского питания, уверявшие, что их продукт полезнее молока матери.

Но совсем без детского питания не обойтись. Во-первых, есть малыши, которые обделены материнским молоком полностью или частично. Во-вторых, с возрастом надо вводить прикорм - дополнительное питание,

включающее твердые компоненты пищи. В третьих, некоторые дети не переносят молока матери: у одних может быть на него аллергия, у других - недостаток фермента лактазы, с помощью которого переваривается молочный сахар (лактоза). Обратите внимание на написание фермента и молочного сахара, они отличаются только одной буквой: сахар - лактоза, а фермент - лактаза. Поскольку в материнском молоке из всех сахаров присутствует лактоза, то детей с недостатком фермента, ее переваривающего, постоянно мучает диарея (понос).

Еще недавно выбор заменителей материнского грудного молока был прост - брали то, что могли достать. Сегодня процесс выбора представляет настоящую муку. Ориентируйтесь на продукцию фирм, соблюдающих уже упоминавшийся Международный кодекс о продаже заменителей материнского молока и требования Всемирной организации здравоохранения по детскому вскармливанию.

Учитесь читать информацию о питательных компонентах. Идеальный заменитель должен быть близок к материнскому молоку. Поэтому в качественном продукте заменителем сахара бывает не сахароза, фруктоза или глюкоза, а лактоза (молочный сахар), составляющая важнейший компонент грудного молока. Например, если вы внимательно прочтете информацию на упаковках датской смеси "Беби Дано-1" (фирма "Milco"), швейцарской "НАН" ("Nestle"), "Инфант формулы" ("Piltti") и "Тутелли" ("Valio"), предназначенных для искусственного вскармливания, то увидите, что иных углеводов, кроме молочного сахара, они не содержат.

Но для детей с недостатками фермента лактазы не подойдут ни такие смеси, ни ма-

теринское молоко. Им будут полезней заменители молока, лишенные лактозы, например, "Соя Тутелли" ("Valio"), "Алсой" и "Ал 110" ("Nestle"). Обязательно обращайте внимание на соотношение сывороточных белков и казеина. В идеале они должны соотноситься как 3:2. Именно в такой пропорции они содержатся в материнском молоке.

Обычно начиная с четвертого месяца детям дают прикорм, содержащий полутвердые компоненты пищи, в качестве которых используют различные крупы, обогащенные добавками натуральных фруктов. "Milco", "HIPP", "Nestle", "Danon" и многие другие фирмы выпускают пюре и молочные каши с пшеницей или рисом, добавляя в них в различных комбинациях бананы, абрикосы, яблоки, груши, другие фрукты и овощи или мясо. Покупая их, обращайте внимание на то, чтобы натуральные компоненты добавлялись без консервантов и красителей.

Помимо полутвердых компонентов фруктово-крупяные каши должны содержать витамины и микроэлементы. Особенно ребенку необходимы кальций и фосфор - для роста костей, и железо - для синтеза гемоглобина. Поскольку беременность и роды обязательно приводят организм матери к большой потере железа, это может не хватать и в грудном молоке. В такой ситуации прикорм смесями, обогащенными железом, окажется совсем нелишним.

Как видите, выбрать детское питание совсем нетрудно. Но, делая это, стоит посоветоваться с педиатром. Самостоятельно врач может малышу и навредить.

"Мир новостей"



МЕДОВАЯ "АЗБУКА"

Ах, как славно холодным зимним вечером достать из буфета баночку золотистого меда и под горячий чаек совместить приятное с полезным! Что вкусней и лекарственней меда ничего на свете нет, все мы усвоили с детства, но вот то, что его различные сорта помогают при разных болезнях, знает не каждый. А сортов у меда великое множество.

- Акациевый - успешно применяется в диетическом питании детей и как успокоительное средство при нервных заболеваниях.
- Гречишный - лучший антисептик, эффективно лечит кожные заболевания: трофические язвы, гнойные раны, фурункулы (принимается как внутрь, так и наружно в виде марлевых компрессов)
- Горчичный - выводит из организма токсичные вещества, шлаки, улучшает работу почек
- Горный - обладает высоким тонизирующим свойством: очень полезен для слабых легких и желудочно-кишечного тракта.
- Донниковый - хорошее слабительное; рекомендуется при атрофии кишечника, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях.
- Женьшеневый - самый-самый: повышает работоспособность, улучшает сон, зрение, аппетит, снимает головные боли, шум в ушах и прекрасно тонизирует.
- Клеверный - эффективно используется в гинекологической практике (в виде тампонов): лечатся эндоцервициты, бели, кольпиты, эрозии, миомы.
- Липовый - прекрасное профилактическое и лечебное средство при простудах и легочных заболеваниях.
- Луговой - регулирует работу кишечника, хороший антисептик.
- Люцерновый - благотворно влияет на печень, является желчегонным средством.
- Малиновый - помогает при гриппе, незаменим при стоматите и легочных инфекциях.

ЗИМА НА ДВОРЕ - БОЛЕЗНИ У ПОРОГА

Зима - не только пора веселых праздников, но и время эпидемий гриппа и других простудных заболеваний. Профилактика гриппа все та же: не переохлаждаться, употреблять как можно больше лука, чеснока, протертой черной смородины, лимонов, домашних компотов, соков.

НУ а если вас угораздило все-таки занедужить гриппом или другими простудными заболеваниями - надо лечиться. И не таблетками, а так, как советовал князь Парфений Енгалев в своей книге "Важнейшие постановления о предупреждении

уксуса и меда в воде. Сим составом рот полощется три или четыре раза в день.

● В воспалениях горла очень сильных можно получить великую пользу от нарывного, приложенного к затылку или за ушами.

От насморка помогают такие



- Осотовый рекомендуется послеоперационным больным, старикам и детям для поддержания истощенного организма.
 - Подсолнечный - нормализует все обменные процессы в организме
 - Рапсовый - дает высокий терапевтический эффект при варикозных язвах (на ночь накладывается на пораженные места и крепко забинтовывается).
 - Синяковый - используется при сердечно-сосудистых заболеваниях и как успокоительное средство при неврозах и бессоннице.
 - Фацелиевый - спасает от желудочно-кишечных заболеваний.
 - Эспарцетовый - улучшает кровообращение, укрепляет капиллярные сосуды, обладает мочегонным и потогонным действием.
- Употребляют мед два-три раза в день по 1 чайной ложке.

"Слово Кыргызстана"

ПЧЕЛИНАЯ ТЕРАПИЯ

1. Продукты пчеловодства - мед, пыльца и перга - укрепляют иммунную систему организма, особенно в период выздоровления. Кроме того, они нормализуют функции печени и желудочно-кишечного тракта, а также используются для профилактики атеросклероза. Ни пыльца, ни перга, ни прополис не вызывают аллергии.

2. С помощью прополиса можно лечить язву желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму. Урологические и эндокринные нарушения лечатся с помощью пчелиного яда и прополиса. Мед и прополисная мазь в гинекологии используются для лечения эрозии шейки матки и других заболеваний.

3. При болезнях суставов, ушибах, болях в области шеи можно делать самостоятельно медовый массаж. На больное место нанести натуральный мед, который во время массажа впитывается в кожу.

Это очень эффективная и безболезненная процедура.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С КОМПЬЮТЕРОМ



всегда не таблетками, а так, как утверждал князь Парфений Енгалевич в своей книге "Важнейшие представления о предупреждении болезней и хранении своего здоровья Его Императорскому Величеству Александру Первому, Императору и Самодержцу Всероссийскому". Эта книга - для тех, кто хочет поддерживать здоровье простыми, всегда доступными средствами. Она увидела свет в начале прошлого века, однако и ныне интересна не только для профессиональных врачей, но и для каждого человека. Вот некоторые из его советов.

● Ежели с начала болезни больной будет держан в тепле, ежели около шеи его обернут будет кусок фланели или сукна, ежели будет он у себя мыть теплою водою ноги и голени, ежели диета будет легкая, а пития мокрожидительными, то сия болезнь разве редко усилится или не часто делаться будет опасною.

● Желе из черной смородины почитается хорошим лекарством в болях горла, больному надобно беспрестанно иметь его во рту и понемногу только глотать.

● Полоскание в сей болезни также весьма полезно. Оно делается из небольшого количества

сильных можно получить великую пользу от нарывного, приложенного к затылку или за ушами.

От насморка помогают такие снадобья.

● Питие настоя с мятою и медом, опускать ноги в теплую воду, держаться в постели, пить овсяную воду или сухую малину вместе чаю: сие надежнее восстановит испарину, нежели все горячительные, потогоничельные лекарства аптекарей. Хорошо нюхать табак.

● Если больной потерял обоняние, то в таком случае употреблять пар уксуса, налитого на горячую сковородку, принимаемый в ноздри.

● Величайшее средство предохранять себя от насморка есть то, чтоб избегать, сколько возможно, жарких покоев, и когда кто разгорячился, то не иначе прохладиться, как только постепенно. Купание в холодной воде и частое умывание лица, шеи и груди холодною водою превосходно предохраняет от насморка.

О кашле.

● Больному надобно пить теплый настой из шалфею с клюквенным соком и медом, ставить ноги в теплую воду каждый вечер.

● Необходимо принимать грудной сироп, делаемый из равных частей лимонного сока, леденца и меда. Он весьма полезен от кашля. Принимать его по ложке, когда захочет.

● Первое средство для охранения себя от простуды есть повседневное выдерживание тела на вольном воздухе, следует избегать поспешного выхода из тепла на стужу, не пить холодного питья разгорячившись. Купание же в холодной воде и натирание всего тела льдом превосходно отвращает кашель.

**Нина
НЕНАЙДЕНКО
"Рабочий путь"**

● Нарушения зрения чаще всего связаны с недостаточной резкостью и мельканием изображения.

● Неприятности с кожей вызываются потоком заряженных частиц с экрана монитора.

● Стол, на котором стоит компьютер, и рабочее кресло следует подобрать по росту оператора.

● Покрытие пола не должно электризоваться.

● Спинка кресла должна поддерживать позвоночник в поясничной области.

● Немаловажную роль играет освещение монитора. Источник света должен быть расположен так, чтобы он не отражался в экране.

● Не рекомендуется также сидеть спиной к окну.

● Сидите прямо. Когда печатаете текст, старай-

тесь, чтобы пальцы, запястья и предплечья были на одной линии.

● Не колотите из всех сил по клавиатуре, а легко касайтесь клавиш.

● Не сжимайте судорожно "мышь".

● Если вам приходится работать за компьютером много часов, необходимы перерывы. Примерно раз в час закрывайте на минуту глаза, чтобы они отдохнули.

● Каждые два часа расслабляйте позвоночник, опускайте руки и делайте упражнения для пальцев рук, попеременно раскрывая и сжимая их в кулак.

"Лиза"

ВНИМАНИЕ: ТОК!

СЕГОДНЯ в быту каждый из нас ежедневно использует самые разнообразные электрические устройства, и поэтому очень важно иметь представление об оказании первой помощи при электротравме, являющейся, как правило, следствием неосторожного обращения с приборами.

Чаще всего электротравмы возникают от прикосновения к плохо изолированным проводам, к находящимся под напряжением контактам. Тяжесть поражения зависит как от силы тока и его напряжения, так и от длительности воздействия на организм. Существенное значение имеют электрическое сопротивление тканей (одежды, обуви) в зоне контакта с током и особенности окружающей среды (сухая, влажная и т.д.), в которой действует ток. В случаях, когда поверхность контакта велика или нарушена целостность кожи, а также если в этот момент человек либо стоит на сырой земле, либо на нем влажные одежда и обувь, сопротивление току резко снижается и опасность поражения значительно возрастает.

В одних случаях при электротравме все ограничивается ожогами той или иной степени (хотя при тяжелых электротравмах возможны даже обугливание и обгорание отдельных частей тела), в других случаях возникают головная боль, головокружение, слабость, тошнота. Человек может потерять сознание, впасть в шок с остановкой сердца и дыхания.

Как оказать пострадавшему первую помощь? Прежде всего надо немедленно прекратить действие тока, но сделать это осторожно. Можно, воспользовавшись резиновыми перчатками или прорезиненным плащом, оттащить пострадавшего в сторону; можно сухой деревянной палкой отбросить от него источник тока.

Дальнейшие меры зависят от обстоятельств. Предположим, человек чувствует себя удовлетворительно, он в полном сознании, лишь жалуется на головную боль, "перебои" сердца, в местах соприкосновения с электрическим проводом у него ожоги. В таком случае его следует уложить в постель, тепло укрыть и до прихода

врача напоить сладким теплым чаем, ожоги закрыть стерильной салфеткой или чистым проглаженным платком и забинтовать. Пострадавшему необходима госпитализация, так как возможны отсроченные осложнения.

Если же пострадавший потерял сознание, тяжело дышит, без промедления следует применить искусственное дыхание. При остановке сердца нужно мгновенно начинать массаж сердца. Техника его несложна. Человека кладут на какую-нибудь твердую поверхность (земля, пол, стол). Тот, кто оказывает помощь, встает сбоку, кладет ладони одну на другую (под углом) и толчками надавливает на нижнюю часть грудной клетки пострадавшего. Скорость - один толчок в секунду. Нельзя только прилагать слишком много усилий, иначе можно повредить ребра, особенно пожилым людям. Хорошо, если бы одновременно кто-то другой мог проводить искусственное дыхание. Если же в момент происшествия никого рядом нет, то искусственное дыхание и массаж сердца следует делать попеременно до прихода врача.

"Помоги себе сам"

В ЗДОРОВОМ ЛИФЕ - ЗДОРОВЫЙ БЮСТ

Для многих изысканное нижнее белье - это уверенность в себе и сексуальность. Чтобы исправить мрачное настроение, американские психологи советуют надеть красивое белье. Однако так ли уж безобидны все эти шелка и кружева? С точки зрения современной медицины неправильно подобранные трусики могут стать причиной не только нервного срыва, но и куда более серьезных заболеваний.

ИЗВЕСТНЫ случаи, когда изделия с лайкрой провоцировали у аллергиков острый дерматит, синтетическое белье становилось источником грибковых заболеваний, а ношение тесного бюстгалтера приводило к онкологическим болезням. Дело в том, что кожа пронизана огромным количеством пор, через которые выделяются пот и кожный жир. А с поверхности кожи постоянно слущиваются отмершие клетки. Поэтому материал, из которого сделано белье, должен хорошо поглощать пот, то есть быть гигроскопичным, сохранять тепло и не раздражать кожу. Это прежде всего хлопок. Однако с точки зрения моды экологические тенденции уже не очень актуальны. Считается, что только синтетические кружева могут быть по-настоящему изысканными, однако при ношении белья из гладких капроновых нитей коже сильнее загрязняется продуктами обмена. Конечно, белье надо менять ежедневно. Ведь если в течение трех дней носить белье из капрона, то на коже останется 30% органических веществ и 67% хлоридов, а при ношении хлопчатобумажных изделий - 11% органических веществ и 27% хлоридов.

Зимнее белье ко всему прочему должно защищать от холода. Это качество обусловлено пористостью тканей. Чем более

пориста ткань, из которой сделано белье, тем меньше его теплозащитность. Например, пористость фланели составляет 92%, а хлопка - 37-44%. Синтетические волокна - лайкра, полиамид, полиэстр и др. - увеличивают плотность изделия, а значит, и теплозащитность. Поэтому зимой рекомендуется носить белье из смешанных тканей.

Сейчас чрезвычайно популярны изделия из микрофибры. Эту ткань можно назвать компромиссом между красотой и здоровьем. Мягкое, эластичное полотно по качеству близко к натуральным тканям. Такое белье с умеренной эластичностью плотно облегал фигуру и утягивает избыток жировых отложений как у мужчин, так и у женщин. Однако при чрезмерном сдавливании тканей может нарушиться циркуляция крови, что в лучшем случае приведет к усталости и создаст некоторые неудобства, а в худшем - вызовет аллергический контактный дерматит. Так что не увлекайтесь и не заковывайте себя ежедневно.

Исследования ученых показывают, что давление бретелей бюстгалтера на определенные части тела приводит к болям в шее, руках и плечах. По мнению американских врачей, бюстгалтер, сдавливая ткани, нарушает кровообращение в области молочной железы и препятствует нормаль-

ному лимфооттоку. В результате этого обменные процессы в молочной железе нарушаются - ткани плохо снабжаются кислородом и не освобождаются от канцерогенных веществ. Задыхающиеся ткани, накапливая токсины, могут переродиться, превращаясь в опухоль. Рак молочной железы встречается реже именно в тех странах, где в обычаях не числится ношение бюстгалтера. Распространенное мнение о том, что бюстгалтер спасает грудь от растягивания и обвисания, - легенда, сошедшая модельерами нижнего белья, не выдерживающая, с точки зрения физиологии, никакой критики. Грудь поддерживают мышцы грудной клетки, поэтому если они достаточно развиты, а сама грудь небольшая (размер бюстгалтера А), то и без этого предмета одежды ваш бюст вряд ли опустится. В конечном итоге только сама женщина в состоянии решить, носить ей бюстгалтер или нет. Но если носить, то непременно соблюдая следующие правила.

- не носите бюстгалтер более 12 часов в сутки;
- ни в коем случае не спите в нем;
- надевайте только перед выходом из дома и снимайте сразу по возвращении;
- делайте массаж груди после того, как снимете бюстгалтер;
- покупайте бюстгалтеры из натуральных волокон;
- не используйте спортивные бюстгалтеры каждый день;
- бюстгалтеры без бретелей неправильно распределяют тяжесть груди.

И, наконец, о лечебном нижнем белье. При ревматизме, артритах, невралгиях ре-



комендуется пользоваться нижним бельем из хлорина, поскольку ткань из этих волокон обладает высокими теплозащитными, электростатическими и сорбционными свойствами.

«МК-бульвар»

ГОТОВИМСЯ К ЗАЧАТИЮ

КСОЖАЛЕНИЮ, как показывается практика, эту очевидную для врачей мысль некому подсказать молодым родителям. До того, как наступит беременность, с подобными вопросами в консультацию не обращается никто.

Знаете ли вы, что первая встреча с врачом-гинекологом в женской консультации должна произойти не для того, чтобы засвидетельствовать наличие беременности. Первый визит туда будущей мамы должен состояться, когда она только думает о ребенке.



тому, что рождается он плохо приспособленным к жизни, слабым, быстро простуживается, у него неважны защитные функции организма. Внутритрубно плод у матери, пусть правильно питающейся и выполняющей предписания врача, но изначально нездоровой, будет лишен нужного количества кислорода или необходимых для развития веществ. И это понятно: организм женщины должен будет не только плод вынашивать, но и справляться с собственной болезнью!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

Дефицит движения сказывается прежде всего на этой части тела. В этом случае эффективен целенаправленный тренинг.

● Укрепляет. Лягте на живот, поднимите голени согнутых в коленях ног и скрестите ступни. Обопритесь о руки, поставленные перед собой. Держите ноги на

До того, как наступит беременность, с подобными вопросами в консультацию не обращается никто. А жаль. Ведь перед зачатием надо обязательно пройти разнообразные "женские" обследования: сдать анализы крови, сделать исследования микрофлоры влагалища, поскольку это будущие родовые пути и надо, чтобы они были "очищены" от болезнетворных микроорганизмов.

Беременность - немалое испытание для любой женщины. Если в организме есть какое-то слабое место - во время беременности вы обязательно это почувствуете: ухудшится самочувствие. А главное, вместе с вами будет страдать плод! Кроме того, не надо забывать, что плод как бы "строится", создается. За кратчайшие сроки природа формирует ткани и механизмы, которые закладываются на всю жизнь. Любая оплошность или неправильность впоследствии отзовется каким-нибудь заболеванием. Влияние не учтенных заранее факторов на здоровье развивающегося плода громадно. Сами биологические особенности периода внутриутробного развития определяют необычайно высокую чувствительность клеток и структур плода. И борьба младенца в материнской утробе с неблагоприятными, как говорят врачи, факторами приводит к

уду будущей мамы должен состояться, когда она только думает о ребенке.



плод у матери, пусть правильно питающейся и выполняющей предписания врача, но изначально нездоровой, будет лишен нужного количества кислорода или необходимых для развития веществ. И это понятно: организм женщины должен будет не только плод вынашивать, но и справляться с собственной болезнью!

Итак, перед запланированной беременностью надо:

1. ...по крайней мере, за 2-3 месяца бросить курить, причем обоим родителям.
2. ...по крайней мере, за месяц будущие отец и мать не должны употреблять спиртных напитков.
3. ...определить резус-фактор обоих родителей.
4. ...женщинам с заболеваниями печени, почек, поджелудочной железы, органов желудочно-кишечного тракта, легких, сердца, сосудов пройти диспансеризацию по своему профилю и у гинеколога.
5. ...сделать анализ на наличие хламидий, цитомегаловируса, вируса герпеса.

И тогда будущая беременность будет не только желанной, но и счастливой.

В. СЕМЕНОВА,
кандидат медицинских наук
"Папа, мама,
я - здоровая семья"

ЛЕЙКОПЛАКИЯ

ЛЕЙКОПЛАКИЯ (leukoplakia) - дословно переводится, как белая пластинка. При заболевании поражаются слизистые оболочки: шейка матки, наружных половых органов, языка, щек, дна полости рта, почечной лоханки и т.д. Образующиеся опалесцирующие или молочно-белые пластины представляют собой ороговевшие уплотнения покровного эпителия слизистой оболочки.

Чаще всего встречается лейкоплакия шейки матки. Ею страдают как молодые женщины (детородного возраста), так и женщины старшего возраста. Опасность заболевания в том, что оно, как правило, себя никак не проявляет - ни ухудшения самочувствия, ни боли. На сопутствующие бели женщины, как правило, мало обращают внимания. Насторожить может небольшая кровоточивость при половых контактах, но она наблюдается далеко не всегда.

Выявляется заболевание при осмотре, поэтому хотя бы раз в год следует посещать гинеколога.

Заподозрив лейкоплакию, врач проводит комплексное обследование. Обязательно берется мазок и проверяется микрофлора, с помощью специальной аппаратуры исследуется состояние эпителия шейки матки, влагалища, проводятся цитологические и морфологические исследования. Как правило, лейкоплакия наблюдается на фоне снижения иммунитета. Пациенту желательно пройти диспансеризацию, так как лейкоплакии часто сопутствуют другие заболевания.

Например, лейкоплакию могут спровоцировать гормональные нарушения при неполадках в эндокринной системе или длительные и хронические воспалительные процессы половых органов, вызванные наличием патогенной флоры (кандиды, хламидии, гонококки и др.).

Причины заболевания могут быть многочисленными: аборты, выкидыши и т.д.

При лечении лейкоплакии многие специалисты отдают предпочтение криотерапии. Это "криохиргический" метод. С помощью низких температур вызывают некроз патологически измененных тканей, а образующиеся на их месте ранки очень быстро заживают. В последнее время все реже используют электрокоагуляцию и химические средства. Доказана неприемлемость использования таких биостимуляторов, как сок алоэ, масло облепихи и т.д. Эти средства увеличивают делительную способность клеток эпителия шейки матки и тем самым усугубляют болезнь. А при наличии аномальных клеток это может привести к перерождению в злокачественную опухоль.

И.В. РЕДНИКОВА, врач
"Мир здоровья"

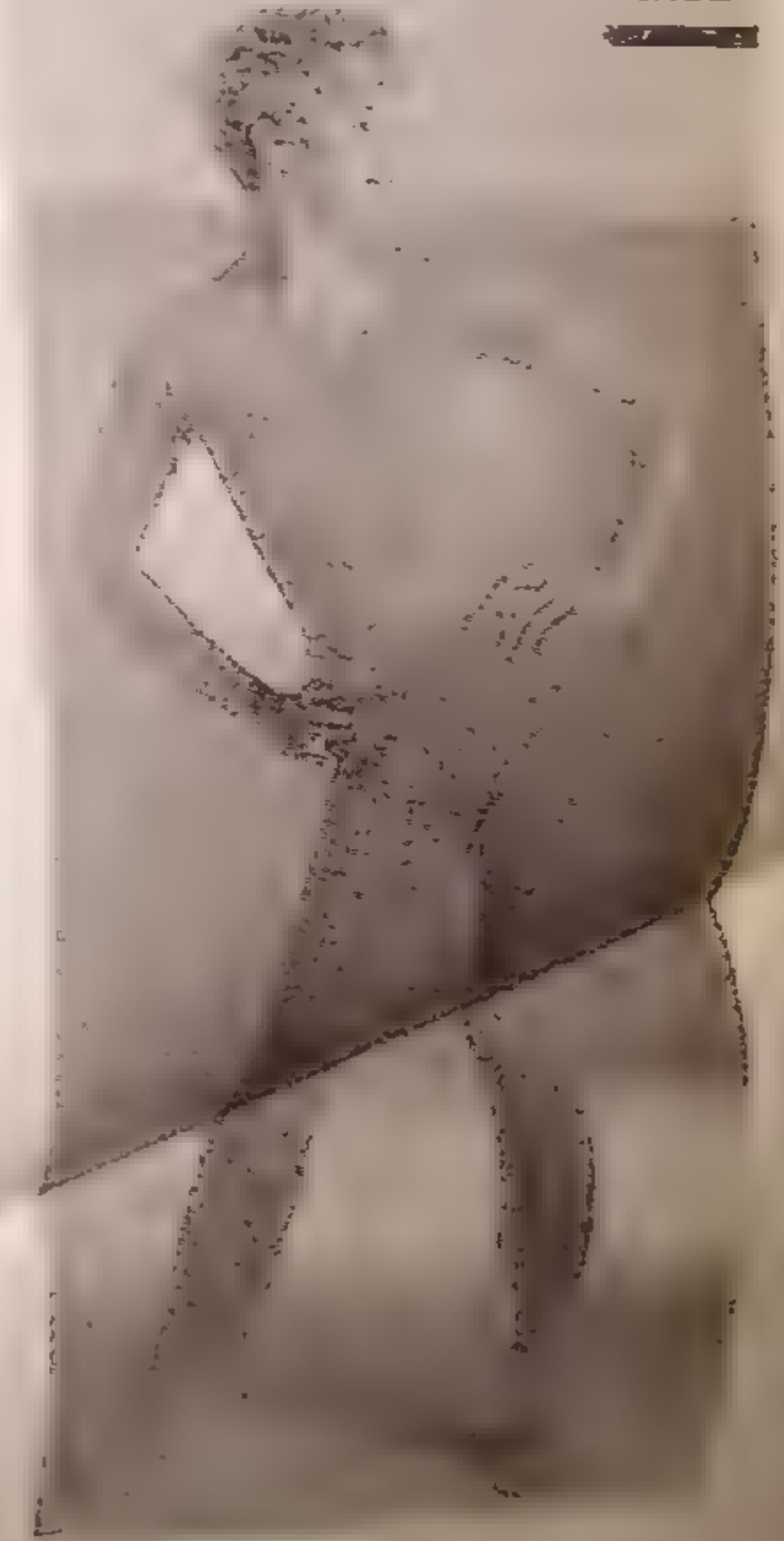
дефицит энергии сказывается прежде всего на этой части тела. В этом случае эффективен целенаправленный тренинг.

● **Укрепляет.** Лягте на живот, поднимите голени согнутых в коленях ног и скрестите ступни. Обопритесь о руки, поставив их перед собой. Позвоночник при этом остается абсолютно прямым, а мышцы живота сильно напряжены. Руки сгибайте и выпрямляйте.

● **Тренирует.** Лежа на боку, согните ноги в коленях. Обопритесь на предплечье. Локти и плечи должны находиться на одной линии. Предельно напрягите мышцы живота, приподнимите таз и несколько секунд сохраняйте эту позу, затем опуститесь.

● **Вытягивает.** Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Руки разведите в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Таз медленно приподнимайте над полом, полностью сконцентрировавшись на этом движении. Упражнение повторите 10 - 15 раз.

Лиза





КРОШКА СЫН К ОТЦУ ПРИШЕЛ...

БЕЗОТЦОВЩИНА. Еще совсем недавно это слово было синонимом если не беды, то, во всяком случае, неблагополучия. Теперь же разводом никого не удивишь, да и что греха таить: довольно распространенным явлением стало "одиначество вдвоем".

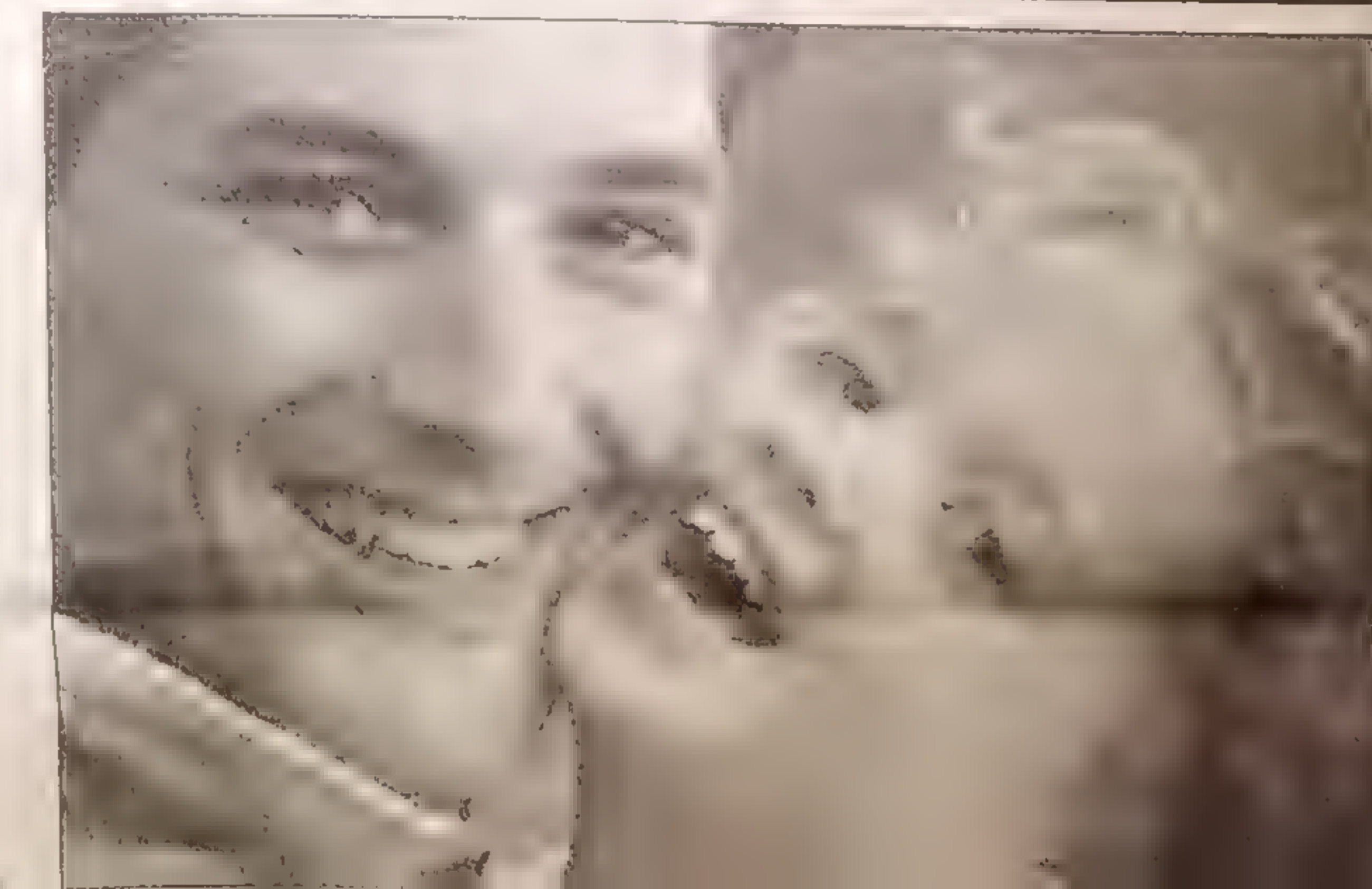
И все же психологи по-прежнему считают, что лучше плохой брак, чем никакого. Даже если родители ссорятся, но не расходятся, - детям лучше.

Но давайте рассмотрим одну довольно распространенную причину ссор - неумение супругов выработать единый подход к воспитанию детей. С ролью мамы все более или менее ясно: в классическом варианте она - воплощение любви, преданности и жертвенности. С мужчиной сложнее. Имеет ли право отец, неспособный обеспечить семью, быть ее главой? Как показывают новейшие социологические опросы, мужчины, несмотря ни на что, совершенно необходимо чувствуют себя в семье лидером. Поэтому жена и дети должны предоставлять ему верховенство в принятии решений. А слабой половине следует сохранять свою женскую сущность и быть щедрой на ласку, заботу и нежность - это ее естественная природная роль.

Отец скорее, чем мать, способен заставить детей слушаться. Доктор Б.Спок, авторитет в мировой педагогике, объясняет это отнюдь не наличием покоряющей мужской силы, а тем, что женщина, если она сидит дома, к вечеру просто психологически истощается. Да чаще всего она и не может быть строгой - боится обидеть детей, задеть их самолюбие. Иное дело отец, который проводит с детьми гораздо меньше времени. Он вполне может оказать на них необходимое влияние.

Тут может прийти на помощь и выверенный многими годами опыт известных педагогов супругов Никитиных: отец является олицетворением силы, твердости и вообще волевого начала в семье, а у доброй ласковой мамы можно и нужно искать разрядку. Ведь ребенок - не автомат и, как любой человек, должен вовремя напрячься или расслабиться. И пусть "мобилизуется" он под руководством отца, а под крылышком мамы - "разряжается".

Марина УМАНСКАЯ



ГАЙМОРИТ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

... Малышу неможется. Щечка распухла и как будто отяжелела, нижнее веко отекает, на сузившийся в щелку глаз сами собой набегают слезы, приступами накатывает головная боль, а потом отдается болезненным эхом в области виска, лба, щеки, верхних зубов. Appetit и настроение снижены. Температура - 38. Гайморит.

“ИЗЛЮБЛЕННЫЙ возраст” гайморита - дети 4 - 6 лет и старше. Крошечные верхнечелюстные пазухи малышей до 3 лет воспаляются реже (образно говоря, гаймориту в них негде развернуться), и само заболевание протекает в стертой форме.

Пазухи, расположенные в толще верхней челюсти по обе стороны от носа, напоминают спрятанную в укромном месте пещеру. Но болезнетворным микробам при гриппе, кори и других инфекциях, сопровождающихся насморком, доступ в эти полости свободен. Им только нужно подняться по среднему носовому ходу к выводному отверстию гайморовой пазухи, а там - пошло-поехало.

Очень важно научить ребенка правильно сморкаться: не пытаться прочистить не обе ноздри сразу, а по очереди, одновременно прижимая другую ноздрю пальцем к носовой перегородке). Родителям также нужно помнить, что нельзя отправлять ребенка с насморком на занятия в бассейн, на море, иначе инфекция с полутным ветром победно влывет в гайморову пазуху.

лости носа. Подчас микробы добираются в верхнечелюстную пазуху издалека по кровеносному руслу. Так бывает при ангине, скарлатине. Не забудьте о больных зубах! Особое внимание клыккам и коренным - именно они подпирают нижнюю стенку гайморовой пазухи и, подточенные кариесом, представляют для нее нешуточную угрозу.

Диагноз острый гайморит в детском возрасте равносителен путевке в больницу. Бояться этого не следует, очень важно соблюдать все рекомендации врача. Одним из методов лечения гайморита является пункция (прокол). Не надо ее бояться. Успокойтесь сами и, главное, не запугивайте малыша, не произносите при нем слова "прокол", "игла", просто скажите, что нужно смазать нос лекарством. Отвлеките внимание малыша при проведении процедуры, если вам разрешат присутствовать.

Гайморит, продолжающийся более 3 недель, специалисты называют затяжным, а после 6 недель - хроническим. При нем характерны бледность, синева под глазами, невысокая температура, постоянная заложенность носа, часто краснеющие, слезящиеся глаза, пролажа обоняния. При этом состоянии очень важно соблюдать не только предписания врача, но и режим, полноценно питаться, часто пребывать на воздухе.

Запир ДИБАРОВ, Зав. лоротделением Детской республиканской клинической больницы
“Дагестанская правда”

каждую по очереди, одновременно прикладывая другую большим пальцем к носовой перегородке). Родителям также нужно помнить, что нельзя отправлять ребенка с насморком на занятия в бассейн, на море, иначе инфекция с попутным ветром победно влывет в гайморову пазуху.

Источник опасности не обязательно кроется в по-

режим, полноценно питается, чисто и регулярно поддухе

Запир ДИБАРОВ, Зав. лоротделением Детской республиканской клинической больницы "Дагестанская правда"

УДАЧА УЛЫБНЕТСЯ ТЕРПЕЛИВЫМ

В ПЕРВЫЕ пазл (слово это английское и означает не что иное, как просто "составная картинка") сделал, естественно, англичанин. Жители туманного Альбиона свято хранят его имя - Джон Спилбери. Случилось это в середине восемнадцатого века. Серьезный великобританец совсем не собирался становиться родоначальником салонной игры и пустого времяпрепровождения: его изобретение представляло собой обычную географическую карту, разрезанную на кусочки, и это сооружение должно было быть учебным пособием. Но новой придумке не суждено было зачахнуть в пыли скучных географических уроков. Новинка, продемонстрированная на публике, пришлась той настолько по вкусу, что сразу несколько предприимчивых людей открыли целые цеха по производству пазлов. Чего только на них не изображали! Вначале сюжеты были серьезные - из истории и Библии, потом изготовители перешли на сказки, народные песни и просто на яркие забавные картинки. Да-да, техника, как помните, развивалась, и черно-белое изображение вскоре сменили яркие краски. Такими они и дошли до наших дней. Нынче пазлами никого, пожалуй, не удивишь - покупай детям какие хочешь коробочки, пусть складывают на здоровье! И это отлично.

Паззлы - прекрасное средство развивать у детей терпение и усидчивость. Занятия с бумажными кусочками увлечет всех, но детям с так называемым возбудимым типом нервной системы они

придутся особенно кстати. Дело в том, что детей, которых специалисты так и называют легковозбудимыми, бывает трудно приучать к порядку, заставлять доводить дело до конца. А именно такие навыки им очень пригодятся в жизни - прежде всего в школе. Поэтому паззлы - то самое "дело", результаты которого очень хочется увидеть прежде всего самому ребенку. Правда, чтобы желание не было бесплодным, не покупайте, особенно в первые разы, очень сложные картинки.

Помните:

Совсем крошкам - годовалым и двухлетним карапузам - сделайте паззлы сами. Дело в том, что для таких малышей в магазине они не продаются. Зато вы сможете приохотить ребенка к творчеству, разрезав, например, на несколько несложных частей - квадраты, прямоугольники, круги - яркую губку для купания. Заняться складыванием можно прямо во время купания, когда у малыша хорошее настроение. Можно разрезать на несколько крупных частей самим, наклеив предварительно на толстую картонку, любую понравившуюся картинку с крупными нарисованными деталями. Малыш будет в восторге!

Для 3-летних малышей подойдут паззлы, имеющие 10 - 15 разрезных кусочков. Сюжеты тоже должны подбираться по этому возрасту - 2-3 крупные фигурки сказочных героев или предметов (машинки, куклы).

Для старших дошкольников, уже занимавшихся паззлами, покупайте картинки, разрезанные на 50 - 100 частей. Дети, как прави-

ло, очень внимательны, и вскоре складывают целое просто виртуозно - привыкают к картинкам, которые есть дома. Поэтому время от времени приносите сыну или дочке новинку. А старые картинки (конечно, обращаться с ними надо очень аккуратно, не терять) можно передать друзьям. Такой обмен очень полезен и для детского развития, и не нанесет урон родительскому кошельку. Правда, если ребенок пока не желает расставаться с полюбившейся картинкой - не настаивайте. Дети любят "закреплять успех" - снова и снова выполнять одну и ту же работу, сознавая, что она

получается хорошо. Это оправданно психологически: ребенок инстинктивно стремится доказать себе, что он многое может и не хуже других.

Девяти-десятилетние дети - уже асы по складыванию паззлов. Им по плечу более сложные задачи - до 300 - 500 кусочков. Хотя все-таки до "взрослых" вариантов дело не доводите (некоторые паззлы выпускаются специально для взрослых, и дело не в сюжете, как вы могли бы подумать, а в контрасте цветов - слишком однотонные картинки, в которых раскраска очень плавно перетекает из одного оттенка в другой - животные,



море - под силу собрать только очень опытному и искушенному человеку с большим опытом игроку).

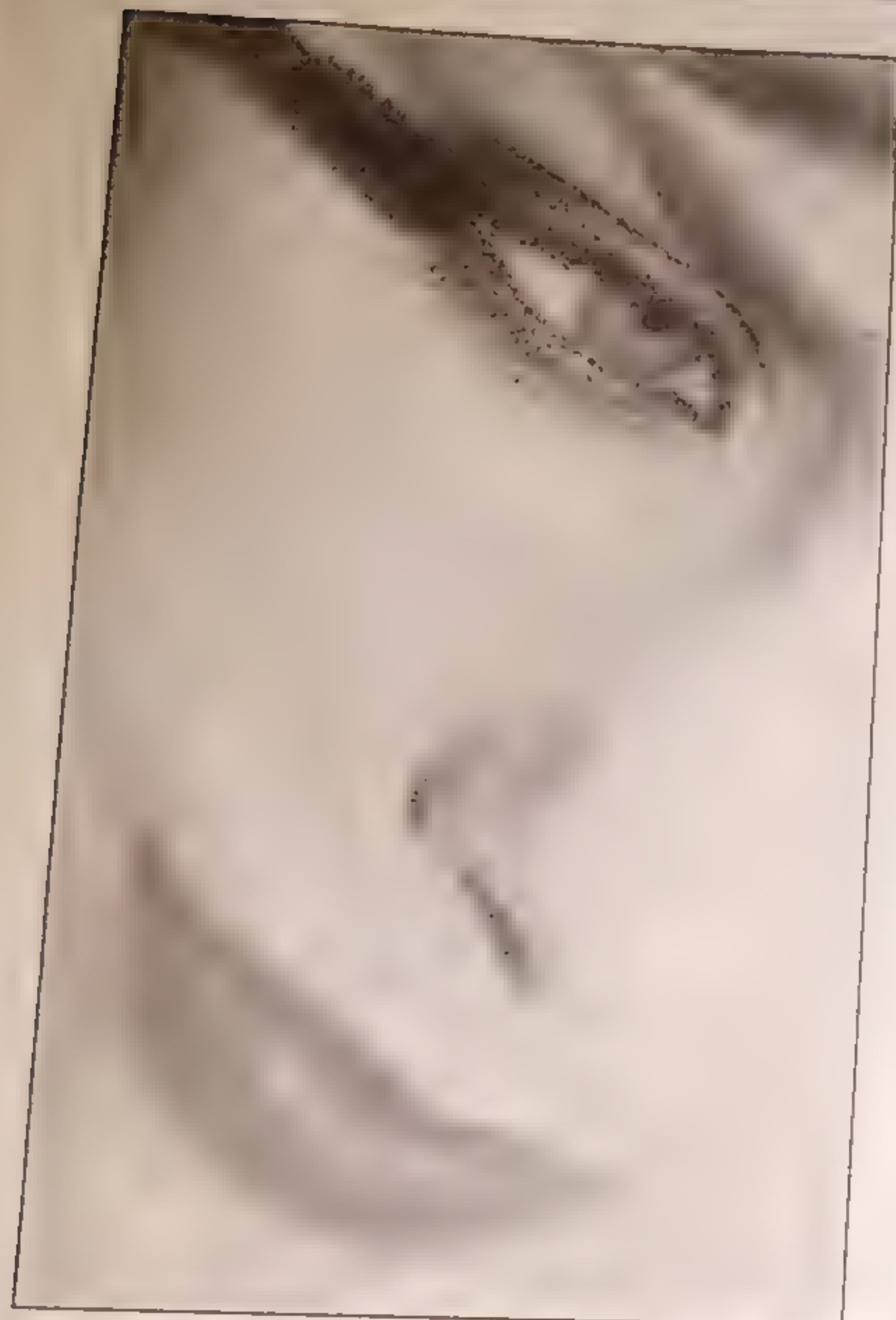
Наконец, подростки могут складывать все, что хотят.

Вопрос, который часто задают родители, - надо ли помогать ребенку складывать паззлы?

И да, и нет. Во время освоения новых картинок (особенно старшими дошкольниками) будьте где-то рядом и исподтишка поглядывайте за чадом. Как только станут заметны признаки "бури" - а ведь далеко не все будет сразу получаться, или отвлеките ребенка на другое занятие, или подсадьте невзначай рядом со словами: "Можно и я попробую?" Именно с этими, не предлагайте напрямую помочь! Иначе закрепится известный у психологов рефлекс "скорой помощи", к которой ребенок станет стремиться прибегать и в остальных трудных случаях. А когда попросите позволения как бы разделить игру, уставший ребенок, начавший нервничать, с удовольствием уступит вам главенствующее место. Оцените ситуацию и найдите наиболее сложные фрагменты, дальше скорее всего он справится сам. Ребенок не должен дома закреплять какие-то свои неуспехи. дома он всегда должен быть уверен в себе и быть победителем над житейскими проблемами.

Психологи и специалисты по дошкольному воспитанию приветствуют паззлы, ибо они не несут никакой агрессии, учат использовать внимание, развивают усидчивость, прекрасно влияют на развитие мелкой моторики кисти.

Т. ПЕРЕВЕРЗЕВА
"Папа, мама,
я - здоровая семья"



ЧТОБЫ ГЛАЗОНЬКИ БЛЕСТЕЛИ

В НАЧАЛЕ умойтесь теплой водой с мылом, затем ополосните лицо прохладной водой или протрите кусочком льда. Если кожа переносит воду плохо, воспользуйтесь лосьоном или жидким кремом. После этого нанесите на лицо освежающую маску. Тем, у кого жирная кожа, подойдет дрожжевая маска: четверть пачки дрожжей, немного воды, 1 ч.л. растительного масла тщательно перемешать до состояния кашицы. Для сухой кожи можно сделать маску из 3 ст.л. молока и 1 ч.л. меда. С маской полежите в темноте 20 минут, расслабившись. Усталость выдают отечность и мешки под глазами. Снять их поможет сырой тертый картофель - положите его на веки во время маски.

Маску смойте теплой водой, затем прохладной и нанесите питательный крем. Спустя 15 - 20 минут снимите крем, промокнув лицо бумажной салфеткой.

Теперь можно приступить к макияжу. Для коррекции нужно два тональных крема - темный и светлый. Сначала наложите общий тон - светлый - на лицо и шею. Те места, которые зрительно требуется уменьшить, затушуйте темными тонами, которые увеличить - светлыми. Например, круглое лицо затените по бокам: квадратное - сни-

зу, а румяна наложите от висков до уголков рта, «вытянув» его таким образом. Если лоб суживается кверху, его можно увеличить, осветлив углы. Широкий нос будет казаться тоньше, если посередине вы проведете светлую полоску. Румяна наносите очень тонким слоем, особенно следите за тем, чтобы не было видно границ. Наложите несколько тонких штрихов на скулы с каждой стороны - прямо под глазом и ближе к наружной стороне лица - и мягкими движениями разотрите их по щекам.

Теперь начинайте подкрашивать глаза. Общее правило: верхнее и нижнее веко красят карандашом у корней ресниц. Если глаза круглые, их надо удлинить тенями, наложенными на внешней части верхнего века к уголкам бровей. Глубоко сидящие глаза выделяются светлыми, блестящими красками, ресницы следует загнуть вверх. Маленькие глаза также увеличивают светлыми тенями. Если глаза немного нависают, тени рекомендуется наносить чуть выше ресниц. Если глаза удалены друг от друга, веки затените ближе к переносице, а брови подкрасьте у самого начала переносицы.

Несколько слов о бровях. Правильно найденная форма часто изменяет лицо к лучшему. Им придают мягкую восходящую ли-

нию и при необходимости подчеркивают карандашом. Цвет бровей должен гармонировать с цветом волос.

Губы можно слегка припудрить, а потом нанести помаду - она будет лучше держаться. Придавая губам определенную форму, следует помнить основное правило: верхняя губа должна быть продолжена до углов рта, нижняя, напротив, не до самых углов, но зато она должна быть круглой и полной, несколько выходя за естественную границу.

Не следует пудрить лицо, не намазав его предварительно кремом. Пудра быстро впитывает влагу, а поры засоряются.

Возьмите себе за правило - как бы вы ни устали после бурно проведенного вечера, обязательно очистите лицо от декоративной косметики.

Не поленитесь каждый день после того, как снимете краску с ресниц, причесывать их маленькой щеточкой, смоченной касторовым маслом. Через некоторое время вы заметите, что они потемнеют и укрепятся. То же самое нужно делать и с бровями.

«Лекарь»

ТАКИЕ ВОЛОСЫ НАМ НЕ НУЖНЫ

Не только барышням из кордебалета присуще стремление продемонстрировать безукоризненную кожу своих ножек. Все женщины или, по крайней мере, подавляющее большинство временами испытывают определенное стеснение, полагая, что волосы на ногах (равно как и на других открытых частях тела) всем бросаются в глаза. И на какие только хитрости не идут, чтобы избавиться от этого жалкого напоминания о собственных прапращурах.

ВЫЩИПЫВАНИЕ. Этот способ также подходит и для удаления волосиков на лице и груди, а вот его применение на больших участках кожи затруднительно. Правда, процедура эта довольно болезненная.

Перед тем как начать выщипывание, проведите по коже тампоном с лосьоном или одеколоном. Волос тяните в сторону, противоположную другой

неделю.

Бритье не займет у вас много времени, если станок острый, а кожа хорошо увлажнена и на нее нанесен слой мыльной пены. Неплохой результат дают и электробритвы, при этом не требуется никакой дополнительной подготовки.

ЭПИЛЯТОР. В основе действия эпиляторов лежат различ-

го парафина или воска наносится на кожу, и, после того как слегка остынет, его снимают вместе с волосами, вырывая их у основания корня. Новые появляются через 3 - 6 недель. Регулярное использование воска угнетает рост волос, и они почти перестают расти. Однако это болезненная процедура, особенно на чувствительных участках кожи или если воск нанесен неправильно или недостаточно охлажден.

ОСВЕТЛЕНИЕ. Вы не желаете терпеть боль даже ради достижения красоты? Тогда воспользуйтесь каким-нибудь осветлителем, чтобы редкие темные волосы на лице и теле сде-

ный крем для бритья. Получается густая мыльная пена, которую наносят на нужное место, дают высохнуть, затем смывают теплой водой.

Волосы от этих процедур бледнеют, а при длительном применении становятся сухими и ломкими, нередко почти исчезают.

ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИЯ. Коротковолновая диатермия (диатермокоагуляция) и электролиз - эти способы обеспечивают желаемый результат раз и навсегда. При этом разрушается корень волоса, окружающие его клетки погибают, и волосы уже никогда не вырастут на этом месте. При диатермии корни разруша-

ются электрическим током. Для мягких волос достаточно одного сеанса, для жестких необходимо несколько. При удалении волос этими методами используются очень тонкие иголочки, которые вставляются в волосяные фолликулы. У оператора должны быть очень чуткие пальцы, и он должен обладать известным мастерством, чтобы правильно воздействовать на каждый волосяной фолликул, поэтому за этим методом обращайтесь в хороший косметический салон или клинику.

При электролизе на обработку одного волоса уходит в среднем 20 - 30 секунд, а сеанс длится до 15 минут.

больших участках кожи затруднительно. Правда, процедура эта довольно болезненная.

Перед тем как начать выщипывание, проведите по коже тампоном с лосьоном или одеколоном. Волос тяните в сторону роста, придерживая другой рукой кожу вокруг корня. Имейте в виду, что неправильно выполненная процедура может привести к тому, что волос начнет расти не вверх, а вовнутрь. Ни в коем случае не выдергивайте волосы, растущие из родинки. Такую работу должен выполнять только дерматолог.

Выщипанные волосы вновь отрастут, как минимум, через 2 недели, максимум - через 3 месяца, кому как повезет.

СОСКАБЛИВАНИЕ - не менее зверский способ удаления волос, обычно на ногах и руках. Вооружившись пемзой, шершавой рукавицей или другим жестким предметом, нужно в течение нескольких минут растирать кожу круговыми движениями. От этого волосы истончаются, обламываются, становятся незаметными.

Этот метод отнюдь не полезен для кожи. А волосы, так мучительно удаленные, отрастут с той же скоростью, что и после бритья. Поэтому лучше сразу воспользоваться быстрым, безболезненным и очень популярным методом.

БРИТЬЕ. Подходит для удаления волос любой длины, особенно на ногах, в подмышечных впадинах, на лобке. Не верьте слухам, что после бритья волосы вырастают более толстые и темные. Дело все в том, что новый волос появляется с тупым, срезанным концом, а не с тонким, естественным. Потому он кажется более жестким. Не имеет никаких оснований для доверия и точка зрения, что волосы начинают расти быстрее и гуще, если их сбривать. Однако для того, чтобы кожа была гладкой, ее необходимо брить по крайней мере раз или два в

неделю. Кожа хорошо увлажнена и на нее нанесен слой мыльной пены. Неплохой результат дают и электробритвы, при этом не требуется никакой дополнительной подготовки.

ЭПИЛЯТОР. В основе действия эпиляторов лежат различные технические решения. В одних приборах вращающаяся вокруг своей оси металлическая спираль захватывает волоски у самых корней и вырывает их. В других моделях подобный эффект достигается при помощи вращающихся дискообразных пинцетов, причем этот принцип несколько предпочтительнее первого. Имейте в виду, что хороший эпилятор должен удалять волоски различной длины.

Прежде чем вырастет новый, видимый волосок, как правило, проходит 3 - 4 недели, в течение которых можно открыто щеголять в мини-юбке или шортах. Но запомните: эпилятор предназначен только для удаления волос на ногах, а точнее - исключительно в районе голени, его применение на других частях тела весьма болезненно.

ДЕПИЛЯЦИЯ - это удаление волос при помощи специальных кремов, лосьонов, аэрозолей. Их химические компоненты разрушают стержень волоса, но не затрагивают корень. Через некоторое время волосы вырастут вновь.

Депиляция дает более продолжительный эффект, чем бритье. Если регулярно пользоваться депилятором, рост волос угнетается, они становятся тоньше и растут медленнее.

Депиляторы применяются для удаления волос на руках, ногах, под мышками. Для волос, растущих на лице, такие кремы и лосьоны можно использовать лишь в том случае, если это специально оговорено в инструкции.

БИОЭПИЛЯЦИЯ с помощью восков и смол - древний способ временного удаления волос. Тонкий слой расплавленно-

у частках кожи или если воск нанесен неправильно или недостаточно охлажден.

ОСВЕТЛЕНИЕ. Вы не желаете терпеть боль даже ради достижения красоты? Тогда воспользуйтесь каким-нибудь осветлителем, чтобы редкие темные волосы на лице и теле сделать незаметными. Можно купить для обесцвечивания специальные составы или приготовить их самостоятельно.

1. Смешать 10%-ный раствор перекиси водорода с небольшим количеством нашатырного спирта и равным количеством воды.

2. Более удобен пастообразный препарат. К 30 - 50 мл 3%-ного раствора перекиси водорода добавляют пол чайной ложки нашатырного спирта и разводят этим составом мыльный порошок (измельченные мыльные стружки) или мыль-

ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИЯ. Коротковолновая диатермия (диатермокоагуляция) и электролиз - эти способы обеспечат желаемый результат раз и навсегда. При этом разрушается корень волоса, окружающие его клетки погибают, и волосы уже никогда не вырастут на этом месте. При диатермии корни разрушаются от нагревания, при электролизе - в результате химической реакции, вызываемой элек-

воздействием на корни волос лосьона фолликул, поэтому за этим методом обращайтесь в хороший косметический салон или клинику.

При электролизе на обработку одного волоса уходит в среднем 20 - 30 секунд, а сеанс длится до 15 минут.

Диатермокоагуляция - более болезненная операция, но за один сеанс в 15 - 20 минут можно удалить 100 - 150 волосных фолликулов.

"Здоровье и успех"



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ЭПИЛЕПСИЯ, ИНСУЛЬТ

Нет, наверное, человека, который никогда не испытывал бы **головную боль**. Она может быть острой, буквально пронизывающей или сжимающей обручем голову, тупой, постоянной или приступообразной, захватывающей всю голову сразу или отдельные ее участки.

Головная боль может быть вызвана и нарушениями кровообращения головного мозга, и заболеваниями придаточных пазух носа или других органов, различными невротами, травмами головы, инфекциями или интоксикациями. Причинами головной боли могут быть и жаркая погода, физическая усталость, напряжение глаз при чтении, длительное пребывание в прокуренном или душном помещении, аллергия на некоторые пищевые продукты.

Считается, что головными болями страдают чаще женщины, чем мужчины. Причина такой «избирательности» до сих пор до конца не выяснена, хотя многие невропатологи склонны признать основной причиной этого чрезмерную эмоциональность и впечатлительность женщин. Как бы то ни было, головная боль - штука весьма неприятная, продолжаться она может от нескольких часов до нескольких дней, и каждый, кто ее испытывает, стремится как можно быстрее от нее избавиться. Но лекарства помогают, к сожалению, не всегда. Более действенным средством, которое снимает головную боль или по крайней мере приглушает ее, является метод Стрельниковой.

Так, например, избавился от головной боли, которая мучила его долгие годы, Е.В. Никитин из Волгоградской области. «Мне 60 лет, - написал он в своем письме, - головной болью страдал с детства. Практически всю жизнь был в поисках средств от нее. Но все тщетно. Надежды не осталось. Думал, что уже никогда не отыщу средства, которое облегчит мои страдания».

И вдруг узнаю о дыхательной гимнастике Стрельниковой. Во время очередного приступа решил применить ее, хотя головная боль была так, что страшно было шевельнуться. И все же, не делая резких движений, аккуратно, медленно начал выполнять

Продолжаем публиковать главы из книги
М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика
Стрельниковой»



ной гимнастикой Стрельниковой выполнять упражнения **только в положении сидя**. В первый день занятий потренируетесь в выполнении первых четырех упражнений: «Ладони», «Погончики», «Насос» и «Кошка». А затем каждый последующий день добавляйте по одному упражнению, пока не освоите весь комплекс.

Итак, сядьте, сделайте подряд 8 вдохов-движений, затем отдохните 3-5 секунд и снова выполните 8 вдохов-движений. Всего сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения, начиная с «Ладоней» и заканчивая «Шагами».

Три упражнения: «Повороты», «Ушки» и «Маятник» - **в первую неделю тренировки исключаются**. Со второй недели начинайте их делать очень осторожно, не поворачивая резко голову, и только по 8 вдохов-движений подряд. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения.

На 3-4-й день можно перейти к тренировкам стоя, выполняя не по 8 вдохов-движений подряд, а уже по 16 или по 32. После каждой серии вдохов-движений отдых 3-10 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения. И так делайте 6 раз по 16 или 3 раза по 32 вдоха-движения каждого упражнения.

Выполняйте комплекс ежедневно, независимо от того, мучают вас припадки или нет.

Если же вы почувствовали приближение припадка, сразу начинайте делать упражнение «Передний шаг», шумно, на всю квартиру, «шмыгая» носом. И припадок, возможно, так и не наступит! Имейте в виду, что это упражнение наиболее благотворно действует на больных эпилепсией.

Метод моей учительницы поможет и тем, кто перенес **инсульт** - заболевание, которое в народе нередко называют «ударом». И действительно, инсульт происходит в считанные мгновения в результате острого нарушения мозгового кровообращения. Обычно этот недуг настигает тех, кто страдает гипертонической болезнью и атеросклерозом. Проявляется инсульт головной болью, рвотой, расстройством сознания, параличами.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой насыщая кровь кислородом, улучшает снабжение кровью и мозг. Благодаря чему, он быстрее восстанавливается после инсульта.

И вдруг узнаю о дыхательной гимнастике Стрельниковой. Во время очередного приступа решил применить ее, хотя голова болела так, что страшно было шевельнуться. И все же, не делая резких движений, аккуратно, медленно начал выполнять комплекс. Повороты и наклоны головой лишь обозначал. Туловище наклонял слегка, вдохи делал очень краткие, мелкие, легкие. И что же? После 3000 вдохов-движений почувствовал облегчение. И с тех пор не ведаю, что такое головная боль.

Эта гимнастика стала для меня самым главным лекарством, и теперь ежедневно выполняю минимум 1200-1500 вдохов. Делаю при утомлении, при стрессах, когда чувствую себя, как говорится, не в своей тарелке, и это всегда помогает безотказно".

А вот строки из письма Людмилы Ш. из города Сыктывкара: "Моему сыну сейчас 8 лет. При родах у него было кровоизлияние в мозг, в результате сейчас у него недостаточность шейного отдела позвоночника, вегето-сосудистая дистония, повышенное внутричерепное давление. К тому же из-за частых ОРЗ он заработал вазомоторный ринит с явлениями катарального гайморита. В крови повышенное содержание лимфоцитов, подчелюстные лимфоузлы увеличены..."

Стали регулярно заниматься стрельниковской гимнастикой (один раз в день по вечерам - 1600 вдохов-движений). После двухмесячных занятий у сына исчезли головные боли..."

Итак, как только вы почувствовали, что начинается приступ головной боли, сядьте на стул, упритесь ладонями в колени, слегка наклонившись вперед, и расслабьтесь. Очень осторожно начинайте делать по 2 или по 4 шумных, коротких вдоха носом с перерывами для отдыха по 10 секунд. Только дышите не двигаясь. Через 1-2 минуты можно подключить и движение: продолжая сидеть, переходите к упражнению "Ладóшки" (Описание упражнений - в №1 "ДД" за этот год). Делайте по 2 или по 4 коротких, шумных вдоха носом и снова отдыхайте 10 секунд. Не нужно считать, сколько всего вдохов вы сделали: "шмыгайте" носом в течение 10 или 15 минут. За временем следите по часам. Затем отдохните 30 минут, 1 час или даже 4 часа и снова "пошмыгайте" 10 минут. И так в течение всего дня с перерывами.

Бывает, что после первых 2-4 шумных, коротких вдохов головная боль усиливается. Не пугайтесь! Продолжайте шумно нюхать воздух, и головная боль через некоторое время отступит. Когда боль начнет уходить, встаньте и продолжайте делать гимнастику стоя, перейдя к упражнению "Погончики". Подряд без остановки делайте не по 2 и не по 4 коротких, шумных



вдоха носом, а по 8 вдохов-движений, после которых отдохните 3-10 секунд, затем снова выполните 8 вдохов-движений. И так: 12 раз по 8 - это будет стрельниковская "сотня" (96 вдохов-движений). Затем перейдите к упражнению "Насос" (ни в коем случае низко не кланяться, советую лишь слегка склонять голову, не вытягивая шею и не напрягая спину). После "Насоса" сделайте "Кошку", "Обними плечи" (не откидывая голову назад), "Перекаты" и "Шаги".

Упражнения "Большой маятник", "Повороты головы", "Ушки" и "Маленький маятник" при головной боли **противопоказаны!**

Если во время выполнения упражнений у вас закружится голова, увеличьте время отдыха между сериями вдохов-движений до 20-30 секунд и более. Головокружение может свидетельствовать о гипервентиляции.

После нескольких "сотен" вдохов-движений головная боль постепенно притупляется и к концу урока зачастую исчезает совсем.

При хронических головных болях нужно набраться терпения и делать нашу гимнастику несколько раз в день в течение 1-2 месяцев. За это время боль исчезнет или станет совсем приглушенной. Когда вы избавитесь от хронической головной боли, советую не бросать стрельниковскую дыхательную гимнастику. Делайте весь комплекс 1-2 раза в день по 30 минут.

Болезни головного мозга, его оболочек и сосудов относятся к разряду наиболее тяжелых недугов. Они требуют длительного комплексного лечения. Однако ускорить процесс восстановления утраченного здоровья и в этом случае может дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Как-то ко мне на прием привели мальчика, родители которого - граждане Болга-

рии - работали в Москве. Он страдал эпилепсией. Правда, судорожные припадки мучили его не очень часто, но все же повторялись по 1-2 раза в месяц. В то время у меня уже был некоторый опыт занятий с такими больными, и я начал обучать мальчика комплексу Стрельниковой. Теперь он уже взрослый юноша, живет в Софии, но периодически звонит мне и рассказывает о своем самочувствии. А гимнастикой Стрельниковой занимается регулярно. Она стала частью его образа жизни. Нельзя, конечно, сказать, что он полностью вылечился, но за последние семь лет у него не было ни одного припадка! Разве это не победа над таким заболеванием, как эпилепсия?

Что же это за болезнь и почему метод Стрельниковой даже при таком грозном заболевании может оказать существенную помощь?

Этот тяжелый недуг преследует человечество с незапамятных времен. О нем писали почти все врачи древности. Есть упоминание об эпилепсии и в Библии. Но медиками так и не было найдено средство для ее излечения, как не были выявлены все ее причины.

Согласно представлениям современной науки в основе эпилепсии лежит наследственная или врожденная к ней предрасположенность, которая выражается в повышенной возбудимости мозга из-за ряда наследственных факторов самого различного характера, включая особенности обменных процессов в мозге, его электрической активности.

Главным симптомом болезни является судорожный припадок. К счастью, он не всегда наступает внезапно, и, почувствовав его приближение, больной может принять необходимые меры.

Тем, кто страдает эпилепсией, рекомендую в первые два дня занятий дыхатель-

щения. Обычно этот недуг настигает тех, кто страдает гипертонической болезнью и атеросклерозом. Проявляется инсульт головной болью, рвотой, расстройством сознания, параличами.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой, насыщая кровь кислородом, улучшает снабжение кровью и мозг, благодаря чему он быстрее восстанавливается после инсульта.

Противопоказаниями к занятиям дыхательной гимнастикой для людей, перенесших инсульт, являются тяжелые расстройства дыхания и нарушения сердечной деятельности. Но, даже если эти симптомы отсутствуют, приступать к освоению гимнастики можно лишь спустя несколько дней после инсульта, когда состояние больного стабилизируется.

Поначалу заниматься гимнастикой нужно в положении лежа; если парализованы конечности - выполнять упражнения здоровой рукой и здоровой ногой.

Делать их следует так: выполнить 8 вдохов-движений без остановки, затем отдохнуть 10 секунд и снова сделать 8 вдохов-движений. И так 12 раз. Комплекс осваивать постепенно, каждый день прибавляя по одному упражнению. Вместе со здоровой рукой и ногой следует начинать разрабатывать и больные руку и ногу: представляя мысленно, что они двигаются наравне со здоровыми. Гимнастику делать несколько раз в день через каждые 2-3 часа, упорно сражаясь с обездвиженностью. Выполняя упражнение, полезно говорить себе мысленно: "Сегодня мои руки и ноги двигаются гораздо лучше!"

ГИПЕРТОНИЯ, ГИПОТОНИЯ И ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Гипертоническая болезнь, пожалуй, одно из самых распространенных заболеваний в мире. Этот коварный недуг нередко становится предвестником атеросклероза, инсульта, инфаркта и других тяжелых болезней. Главный симптом гипертонии - повышенное систолическое и диастолическое артериальное давление (АД) - выше 160/95 мм рт.ст. Идеальным артериальным давлением считается 120/80. Причем первая цифра отражает давление крови в крупных артериях в период сердечного сокращения (систола). Вторая цифра - величину давления во время расслабления сердца (диастола). Это диастолическое (минимальное) давление.

В последние десятилетия гипертоническая болезнь "помолодела": часто обнаруживается у молодых людей в возрасте 20-30 лет и встречается даже у подростков.

Лекарства, способствующие снижению повышенного артериального давления и применяемые для лечения гипертонической болезни, нормализуют кровяное давление лишь на какое-то время и не ликвидируют

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2000 г.

Глина устраняет
микробы и их
токсины, создает
в организме
иммунитет против
новой микробной
инфекции,
обновляет клетки
и вливает в них
новые силы

Стр. 10

ПРОСТУДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Стр. 14

Как лечились наши деды

Стр. 2

Целебные грядки

Стр. 4

Кваша -
рецепт
долголетия

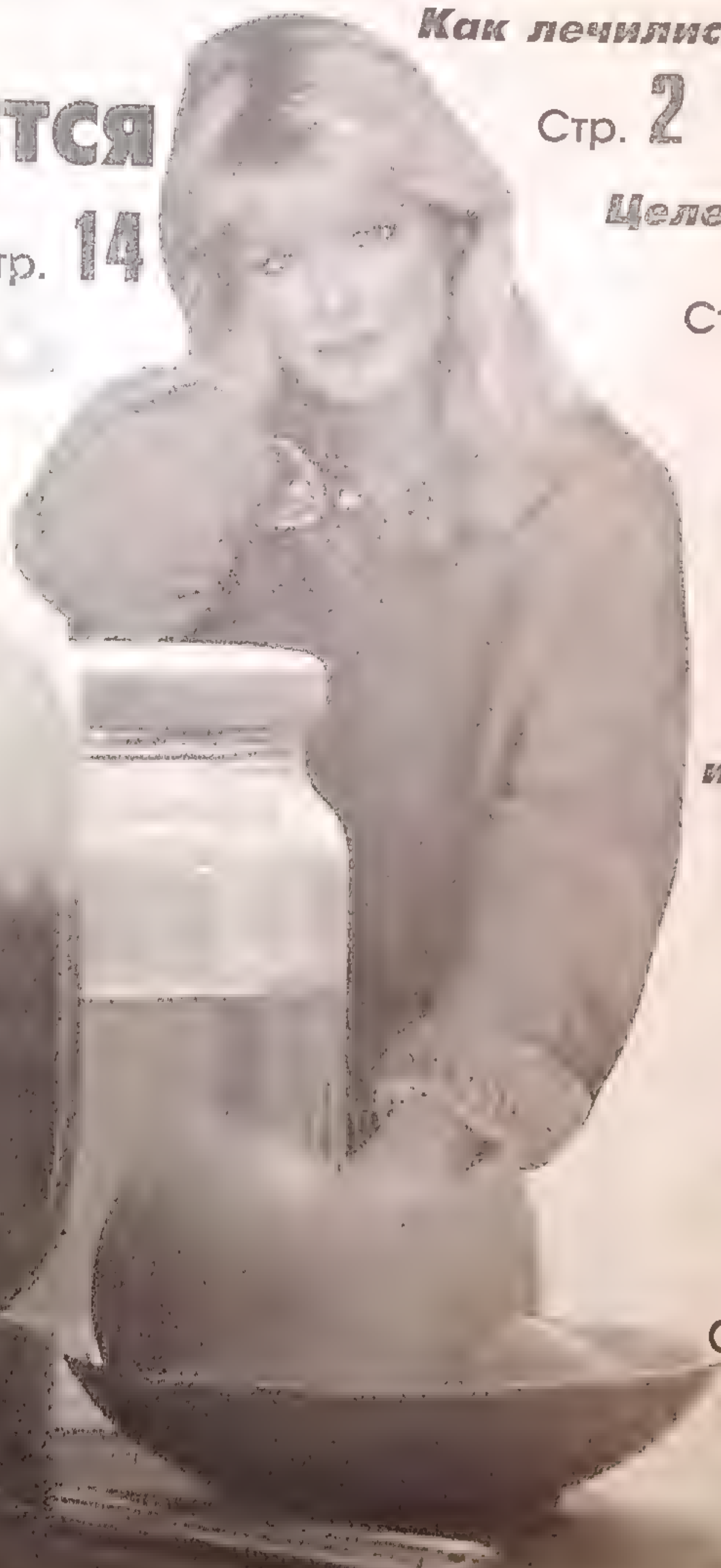
Стр. 8

Рецепты
из конверта:
боли в
суставах,
цирроз
печени,
камни
в почках
и желчном
пузыре

Стр. 12-13

Лечимся
соками

Стр. 15



Стрелничковой занимается регулярно. Она стала частью его образа жизни. Нельзя, конечно, сказать, что он полностью...

заблуждениями. И гимнастику делать не- сколько раз в день через каждые 2-3 часа.

ОТ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ

РЕДЬКА

Полезна при воспалении и циррозе печени, холециститах - она стимулирует отделение желчи и желудочного сока, улучшает пищеварение.

Не следует употреблять редьку внутрь при заболеваниях сердца, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Корневище пырея ползучего - 20 г, листья крапивы - 10 г, плоды шиповника - 20 г.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Пить по 1 стакану 2 - 3 раза в день.



Трава хвоща полевого, трава зверобоя продырявленного, корень цикория обыкновенного, трава тысячелистника - всего по 25 г.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, парить 20 мин., затем кипятить 10 - 15 мин., процедить. Выпить 1 стакан в течение дня.

Листья крапивы двудомной - 10 г, плоды шиповника собачьего - 20 г, корневище пырея ползучего - 20 г.

Одну столовую ложку смеси варить 10 - 15 мин., в 1 стакане воды, настаивать 10 мин., процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Репешок обыкновенный, душица, зверобой - взять по столовой ложке.

Все смешать, залить 1 - 1,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Выпить в течение дня вместо чая или другой жид-

кости. При появлении неприятных ощущений можно немного разбавить настоем. Пить в теплом виде. На курс лечения требуется 4 - 5 л настоя.

Женское молоко смешать с белой мукой.

Принимать утром и вечером натощак по 1 столовой ложке.

...ОТ

КОНЬЮНКТИВИТА

НАСТОЙ ТРАВЫ И СОЦВЕТИЙ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Две-три столовые ложки сырья заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час в хорошо закрытой посуде и процедить. Применять для промывания глаз.

Цветки василька синего, цветки бузины черной - поровну.

Три чайные ложки смеси настаивать 20 - 30 мин. в стакане кипятка в теплом месте; процедить и профильтровать через вату. К настою добавить 20 капель спиртовой настойки дурмана вонючего (1:10). Промывать глаза при конъюнктивите.

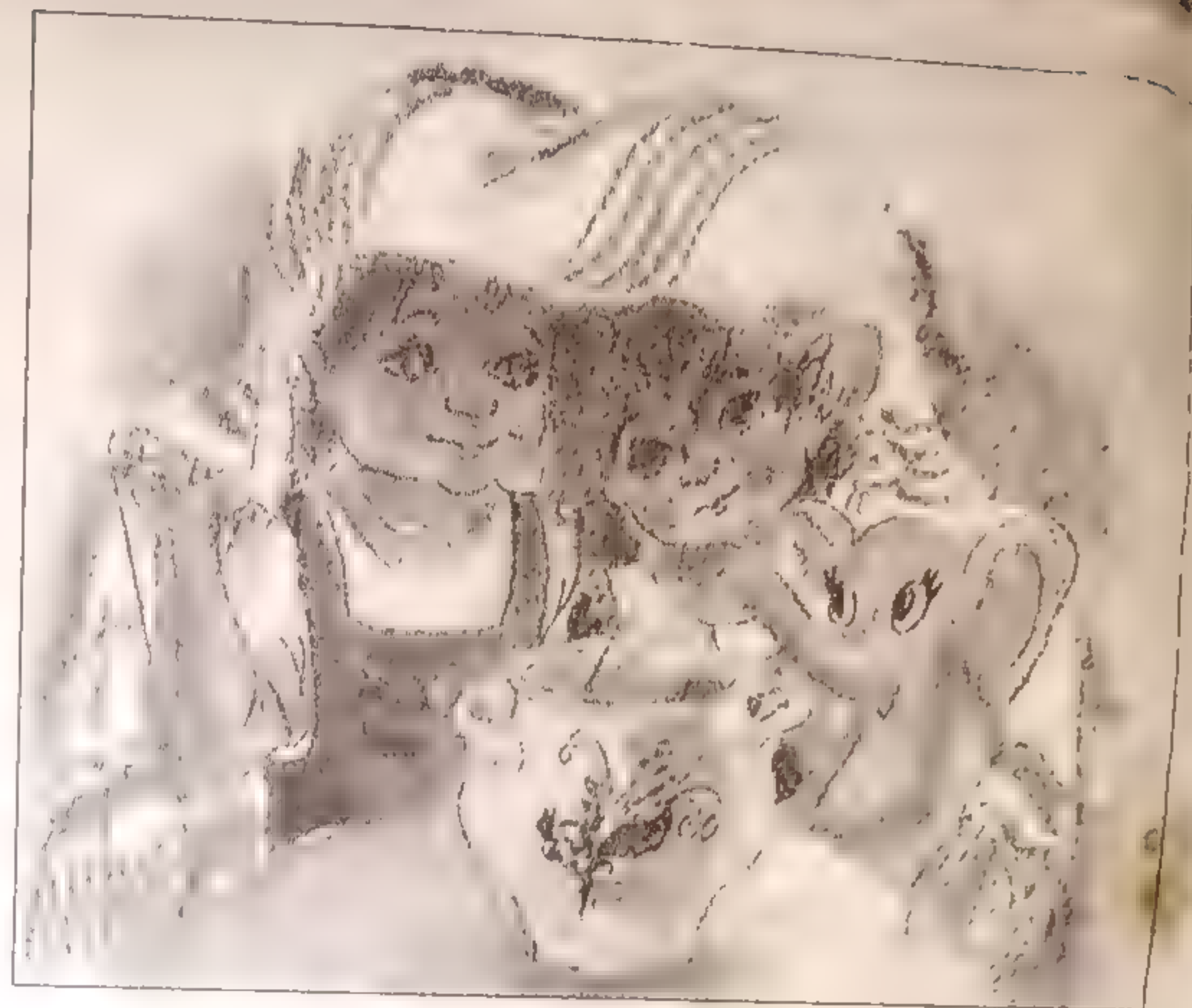
Цветки василька синего, трава льнянки обыкновенной, цветки бузины черной - всего поровну.

Взять 15 г смеси, настаивать 8 час. в 2 стаканах кипятка, процедить. Использовать для промывания, закапывания в глаза, а также компрессов при конъюнктивите.

ТРАВА ОЧАНКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Три чайные ложки измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка; кипятить 5 мин., процедить. Отвар использовать для теплых ванночек при блефарите и конъюнктивите.

НАСТОЙ КОРНЯ АЛТЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО



Три-четыре ложки измельченного корня на стакан холодной воды, настаивать 8 час. Применять для компрессов.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ АЛТЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО

Две столовые ложки листьев и цветков залить стаканом кипятка. Применять для примочек.

НАСТОЙ ИЗ СЫРЫХ СВЕЖИХ КУРИНЫХ ЯИЦ

Взять 2 белка, 1/2 стакана холодной кипяченой воды, смешать и настаивать 30 - 40 мин. в темной месте. Этой массой намазывать больные места на ночь.

ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ СОЛЕВЫМ РАСТВОРОМ

Одна столовая ложка соли на стакан воды.

... ОТ НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

КОМНАТНАЯ ГЕРАНЬ

Старое русское средство: сорвать несколько зеленых листьев комнатной герани душистой, положить на льня-

ную ткань (обязательно льняную, так как льняные волокна - самое главное в этом лечении), прибинтовать к больному месту, а сверху надеть теплый платок. Можно сменить 2 - 3 раза листья на свежие. Часа через два боль стихает.

СОК ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ

Свежеприготовленный сок втирать в кожу по ходу нерва при лечении невралгии, ишиаса, межреберной невралгии.

СИГЕЗБЕКЦИЯ

При воспалении тройничного нерва принимать порошок из подсушенной на огне сигезбекии по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

ОТВАР СОЦВЕТИЙ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Четыре столовые ложки сухих соцветий залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин., процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применять при ревматических болях в суставах, неврозах и судорогах, невралгии тройничного нерва как успокаивающее и противосудорожное средство.

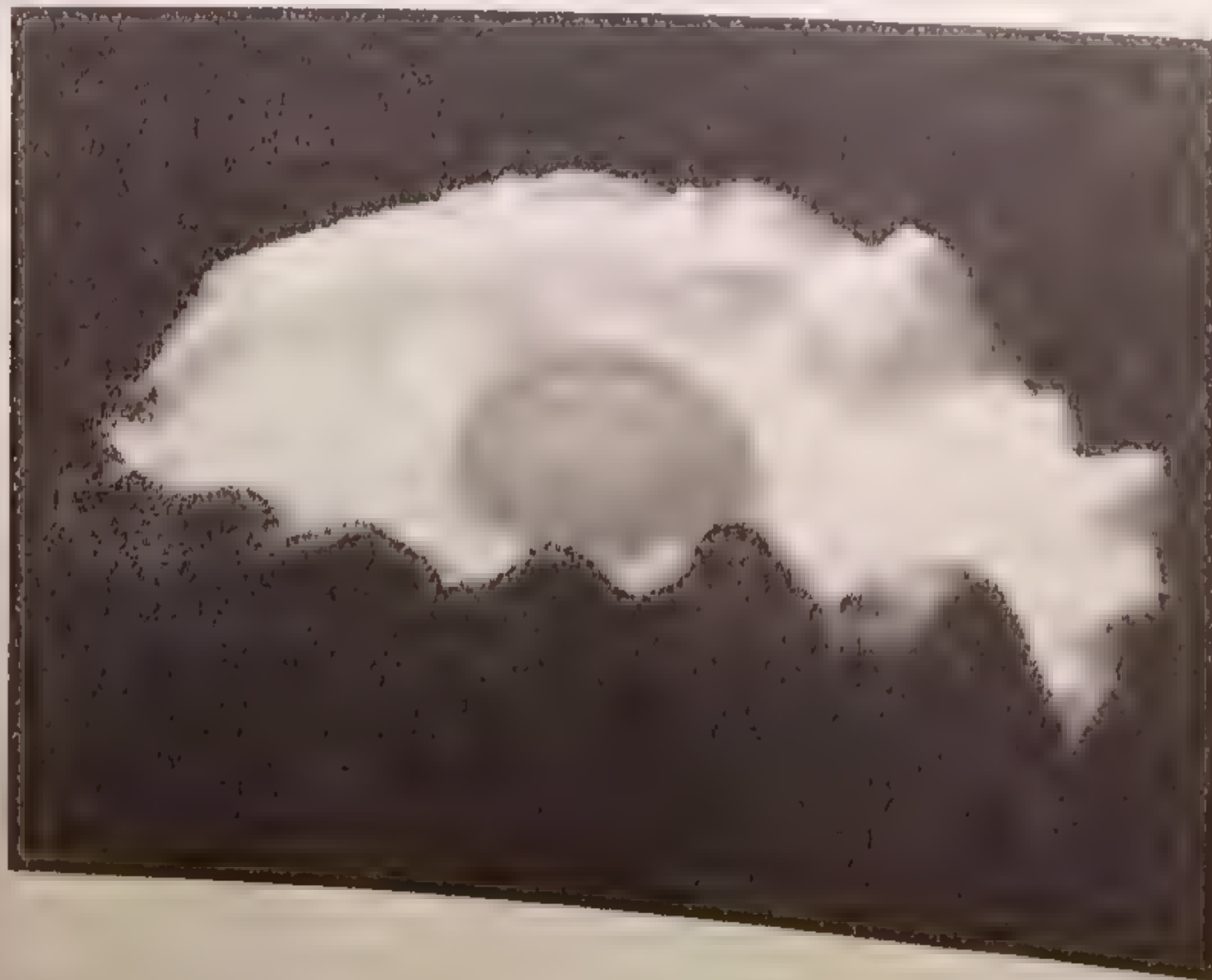
ОТВАР ЛИСТЬЕВ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ

Одну столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, варить 10 мин., процедить. Пить по полстакана утром и на ночь.

Отвар мяты или теплый мятный чай помогает при гастрите и холецистите, боли в желудке, невралгической боли, бессоннице, различных нервных расстройствах.

НАСТОЙКА ТРАВЫ ТИМЬЯНА ОБЫКНОВЕННОГО

Взять 10 г травы на 10 мл спирта. Принимать по 15 капель 3 раза в день. Применять как успокаивающее средство при невралгии, судорогах, спазмах желудка.



Легенда гласит, что пять тысяч лет назад ветер случайно занес несколько чайных листочков в чашку с горячей водой, которую держал в руках мифический китайский император Шэнь Нун. Правитель возвестил, что получившийся

настой гораздо вкуснее обыкновенной воды. Более того, он рекомендовал его как средство для лечения почечных заболеваний, лихорадки, легочных инфекций и опухолей, "которые образуются в голове".

РЕЦЕПТЫ Шэня, возможно, были нелепы. Однако современные исследователи-биохимики находят свидетельства, подтверждающие способность чая предотвращать болезни и продлевать жизнь.

- Оказывается, чай включает компоненты, которые могут снижать риск многих хронических заболеваний - инсульта, инфаркта и некоторых раковых опухолей, - говорит д-р Джон Вайсбургер, член Американского фонда здравоохранения исследовательского центра в Валхалле, штат Нью-Йорк.

Чай может даже предотвратить возникновение кариеса. Все это хорошие новости для всех нас: чай - наиболее употребляемый напиток, он на втором месте после воды. Предположительно, в день на нашей планете выпивается около миллиарда чашек.

Как помогает чай. В прошлом чай спасал многих людей, это понятно - в кипящей воде гибнут болезнетворные бактерии. Сейчас исследователи пытаются понять, какими же еще целебными свойствами обладает этот удивительный напиток.

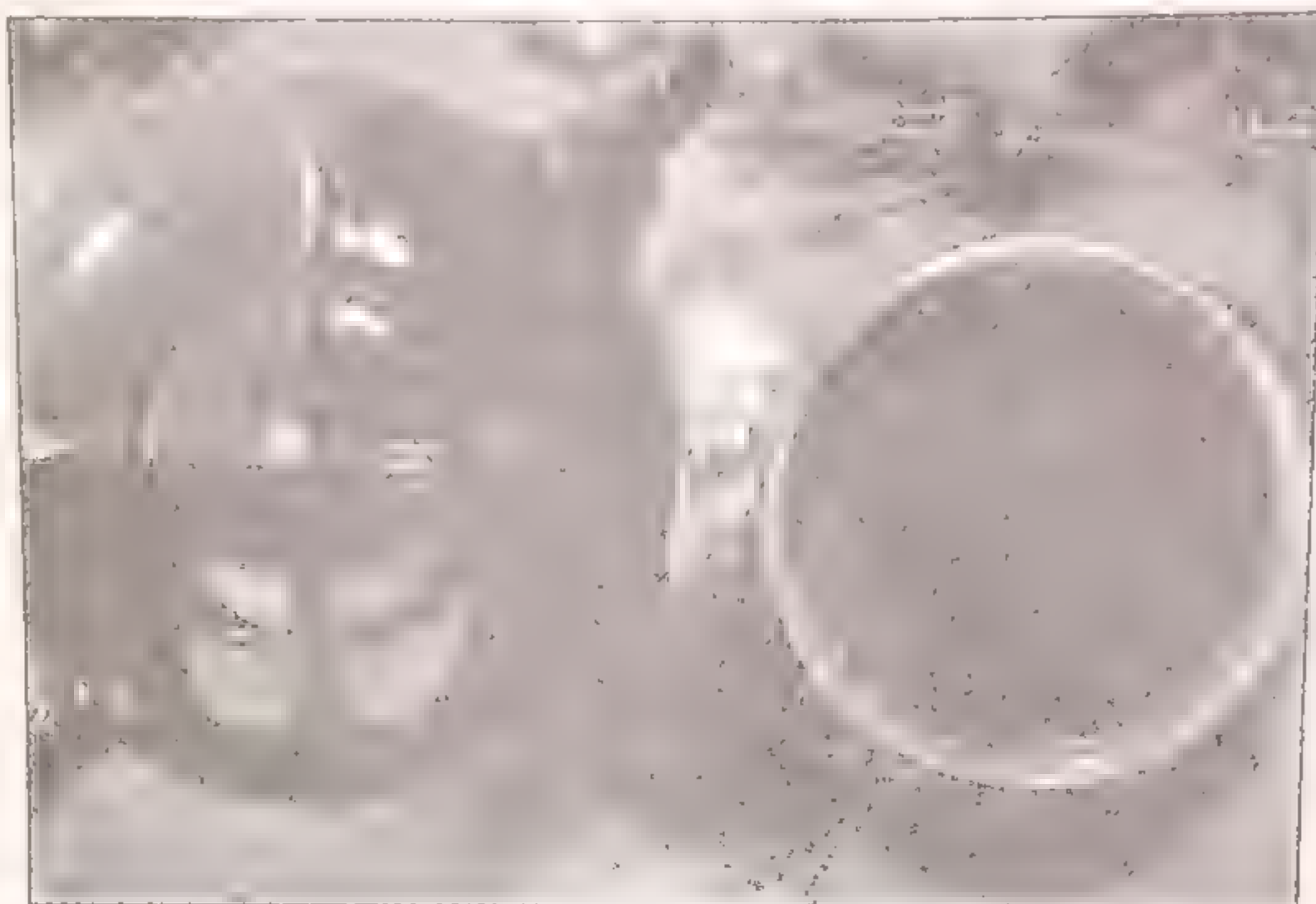
Чайный лист собирают с вечнозеленого, произрастающего в тропиках и субтропиках кустарника *Camellia sinensis*. Все три тысячи разновидностей чая, потребляемого в мире, происходят от одного этого растения и его гибридов. Когда чайный лист собран, он идет в переработку, и в результате ее получают три основных вида чая - зеленый, черный и красный.

Более трех четвертей собранного на планете чая становятся черным чаем, который пьет большинство европейцев и американцев. Листья измельчают и оставляют на воздухе, чтобы, до того как они высохнут, в них произошли определенные химические изменения. Листья коричневеют и придают особый вкус.

Зеленый чай, самый древний, предпочитают в основном в Японии и Китае. Процесс получения зеленого чая проще: его только подогревают и высушивают, и листья сохраняют зеленый цвет. Красный - нечто среднее между черным и зеленым чаем.

ЧАЙ НЕ ПЬЕШЬ - ОТКУДА ПОЛИФЕНОЛЫ?

СОВРЕМЕННАЯ НАУКА ПОДТВЕРЖДАЕТ: ЭТОТ НАПИТОК ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ И ИЗЛЕЧИВАЕТ БОЛЕЗНИ



Все три разновидности обладают целебными свойствами и содержат биохимические соединения полифенолы, в состав которых входят флавоноиды. Содержащиеся также в овощах и фруктах, флавоноиды являются антиоксидантами. Они предохраняют клетку от повреждения, которое, как считают, приводит к более чем 50 заболеваниям.

В зеленом чае был обнаружен флавоноид EGCG, сильнодействующий антиоксидант. Черный чай имеет сходные свойства, предохраняющие от болезней, утверждает биохимик из Университета Ратд-жерса Аллан Конни. Исследователи еще не определили, пропадают ли целебные свойства чая, если извлечь из него кофеин.

По данным голландских ученых, у тех мужчин, кто выпивал от четырех до пяти чашек черного чая в день, сокращался риск инсульта на 70 процентов по сравнению с теми, кто пил две чашки или менее того. В 1993 году другое исследование показало, что тем людям, которые активно потребляли черный чай, в меньшей степени грозит инфаркт со смертельным исходом.

- Основную защитную функцию выполняют, видимо, флавоноиды, - говорит Джон Фолтс, директор Центра по изучению и предотвращению

коронарных и артериальных тромбозов медицинского факультета Висконсинского университета. Он обнаружил, что содержащиеся в черном чае флавоноиды препятствуют слипанию кровяных телец, предотвращая появление опасных сгустков, которые являются причиной почти всех инфарктов и большинства инсультов. Другие исследования показали, что у любителей чая уровень холестерина и кровяное давление ниже - хотя не ясно, чай ли тому причина.

Более 20 исследований на животных показали, что чай может предотвращать некоторые виды раковых заболеваний, включая заболевания желудочно-кишечного тракта, легочных путей и кожи. И опять-таки именно полифенолы считают теми ингредиентами, которые не дают развиваться болезням. "Так же, как активное потребление овощей и фруктов, чай может оказаться недорогим и практичным средством снижения риска заболеваний определенными видами рака", - утверждает Вайсбургер.

Исследователи Университета Кейс Уэстерн Резерв в Кливленде обнаружили, что примочки из зеленого чая обладают 90-процентной эффективностью при лечении солнечных ожогов, которые могут быть причиной рака кожи. Дерматолог Хасан Мухтар,

возглавлявший исследования, результаты которых не публиковались, говорит, что "в будущем зеленый чай, возможно, будет ингредиентом лосьона от загара". Ученые, однако, предупреждают, что чай может защитить от некоторых, но не всех видов раковых заболеваний, так как возникают они по различным причинам.

Наконец, поскольку чай содержит фтор, он может укреплять зубную эмаль и предотвращать кариес. Исследования японских ученых показали, что чай препятствует образованию зубного камня и уничтожает некоторые виды бактерий ротовой полости, которые могут вызвать заболевания десен.

Поднимает настроение.

Сколько чая нужно пить, чтобы он благотворно сказался на вашем здоровье? По словам Вайсбургера, исследования показывают, что четыре-пять раз в день. Другие говорят, что и меньшие дозы могут оказаться полезными. Ученые не уверены, снижаются ли полезные свойства чая при добавлении лимона или молока. Добавка сахара может способствовать разрушению зубов. Так что, пока других данных не получено, лучше пить чай без добавок.

Современные исследования подтверждают древнюю поговорку: "Чай пить - врачам голодать". Но никакие исследования не требуются для подтверждения того, что чашка чая поднимает настроение. Как подметил китайский мудрец Тин Ихэн: "Чай пьют, чтобы забыть о суетности нашего мира".

В Россию чай пришел из Азии совершенно самостоятельно, независимо от Западной Европы, через Сибирь. Еще в 1567 году побывавшие в Китае казацкие атаманы Петров и Ялышев описали неизвестный на Руси диковинный китайский напиток - чай, который был к этому времени уже распространен в Юго-Восточной Сибири и Средней Азии. Но только почти столетие спустя, в 1638 году, хотя и значительно раньше, чем в Англии, чай появился при царском дворе. Его привез посол Василий Старков как подарок от одного из западно-монгольских ханов, который буквально навязал русскому дипломату в обмен на соболей довольно значительный запас чая - 64 килограмма. Новый напиток понравился царю и боярам, и уже в 70-х годах XVI века чай стал предметом ввоза в Москву, где продавался на рынке, в простых лавках наряду с обычными товарами.

МУЖУ ПОМОГЛА ХВОЯ

НАПИШУ о том, как я лечила мужа от склероза сосудов нижних конечностей. Лечился он по больницам года четыре безрезультатно, пока не прочел в какой-то газете, как один мужчина вылечил себя обычной хвоей.

Обрывается молодой прирост хвои с каждой ветки сосны или кедра (его видно по цвету, он как бы с налетом голубизны). Хранится дома при любой температуре в раскрытом полиэтиленовом пакете.

Ежедневно надо горсть хвои залить 1 л воды и кипятить 10 - 15 мин. Потом дать настояться часов 10 - 12 и пить, как и когда хочешь, в течение суток. Настой приятен на вкус и к нему быстро привыкаешь. Пьешь просто вместо воды. Мы не придерживались никаких режимов, сроков. Кончится хвоя, едем за следующей порцией.

Это лечение не быстрое, но очень эффективное: за один год муж ушел со второй группы инвалидности.

Ю.ДАВИДОВА

ЗАПАСИТЕСЬ КОРНЕМ ШИПОВНИКА И ОВСОМ

РЕШИЛА написать вам, чтобы прочитали все, кто страдает таким недугом, как камни в желчном пузыре.

Много лет назад я на "скорой помощи" попала в больницу и была согласна на операцию, так как боли были ужасные. Но одна старушка в больнице сказала мне: "Не спеши, дочка, с операцией, а выкопай корень шиповника, настрогай его, бери 1 ст. ложку стружек на стакан воды, прокипяти на слабом огне 10 минут и дай настояться, процеди, охлади и пей этот отвар 3 раза в день".

Сын накопал корня, и я пила этот отвар, пока корень не закончился. (Копать корень надо, пока нет сокодвижения).

Тогда я послушала старушку и сбежала из больницы. И вот уже лет 25 я не испытываю никаких болей и кушаю все, что хочется.

А вот еще один совет, как избавиться от такой коварной болезни, как туберкулез легких. В детстве - мне было 12 лет - я болела этой болезнью, и врачи сказали моей матери, чтобы она не тратилась на лечение, так как я все равно умру. Моя первая учительница сказала маме, чтобы она достала цельного овса, замочила и парила его в печи (можно в духовке), а жиду давала мне пить. Когда мама повела меня к врачу, то он удивился и сказал: "Не верю, не верю". Сейчас мне 75 лет, и о туберкулезе я уже давно забыла.

В.ГРЕЦКАЯ

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Хочу рассказать о лечении цирроза печени.

РЕЦЕПТ ПЕРВЫЙ

Зверобой продырявленный (трава), пижма (цветки), тысячелистник (трава), ромашка аптечная (цветки), лопух (корень), шиповник (плоды), шалфей (листья), девясил (корень), горец птичий, или спориш (трава), череда (трава).

Взять всего поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут.

Прием: по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

РЕЦЕПТ ВТОРОЙ

Его используют при хроническом циррозе. Состав трав

тот же, что и в первом случае. Взять их для смеси нужно по 10 граммов каждой, хорошенько смешать. Затем 10 граммов смеси поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут. Процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести до первоначального, долив кипяченую воду. Прием: в виде настоя или отвара по 1/3 - 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

РЕЦЕПТ ТРЕТИЙ

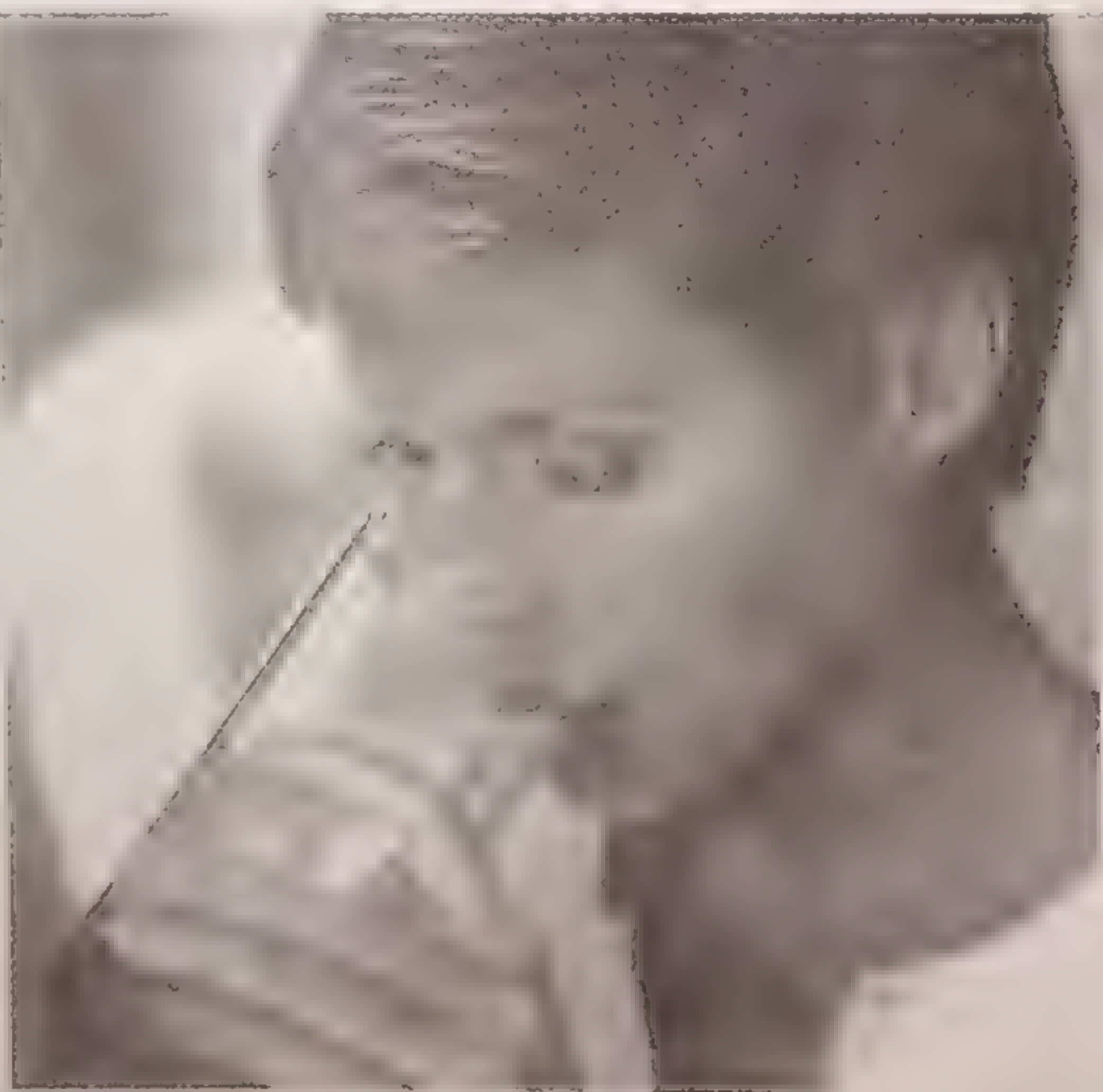
Цикорий обыкновенный (корень), хвощ (трава), тысячелистник (трава), зверобой (трава).

Взять всего поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Прием: по 3/4 - 1 стакану 2 - 3 раза в день за 15 - 20 минут до еды.

РЕЦЕПТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Тыква. Мякоть плодов и сок употреблять при нарушении обмена веществ и заболеваниях печени - по 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или по 0,5 стакана сока из мякоти в сутки.

Г.ОНОСОВА



ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

ПРЕДЛАГАЮ рецепт от болей в суставах. Если они просто болят, то это еще терпимо. А вот когда бывает воспаление, то здесь хоть на луну вой, хоть на стенку лезь - жуткая боль. В таких случаях делаю состав, для которого нужны 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка горчицы (свежей, не залежавшейся), 1 столовая ложка растительного масла. Сначала в 1 столовую ложку горчицы добавляю 1 столовую ложку масла, хорошенько размешиваю, ставлю на огонь и довожу до ки-

пения. Как закипит, тут же снимаю и в еще горячую добавляю мед. Хорошенько размешиваю. Как применять. Расстелить целлофановый мешочек, на него положить сложенную в два слоя марлю, весь состав равномерно распределить по ней и наложить на больной сустав, укутав поверх целлофана теплым платком или шарфом. Держать 1,5 - 2 часа. Боли постепенно проходят, а потом исчезают совсем. Кстати, составом этим можно пользоваться несколько раз. Только хранить его надо в холодильнике и перед употреблением подогреть, положив на крышку кастрюли, в которой кипит вода. Этот рецепт мне дала моя бабушка, и я постоянно им пользуюсь.

Н.ВИННИКОВА

ПО ПОВОДУ КЕРОСИНА

10 - 15 мелких грецких орехов, сорванных в июне-июле (в зависимости от климатических условий), с мягкой сердцевинкой вместе с кожурой измельчить ножом, сложить в пол-литровую банку и залить очищенным керосином. Закрывать капроновой крышкой и поставить в темный угол. Через три месяца слить в бутылку и хранить в любом месте, но отдельно от продуктов. Применять только наружно. Состав наливать в пузырек из-под корвалола, не втирать, а смазывать пальцем болевые места, шрамы, укусы, ожоги. При старых шрамах применение длительное. Хорош этот состав для профилактики гриппа, при простуде и насморке, гайморите - смазывать лицо 2 - 3 раза в день от глаз до кончика носа и гланды - от уха до горла.

МАЗЬ

ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

МАЗЬ из березовых почек является самым сильным и действенным средством лечения ревматизма. Эта мазь употребляется для натирания больных мест у ревматиков; она действенна при лечении всякого ревматизма, не исключая и ревматизма наследственного, сифилитического происхождения.

Эта высокоцелебная мазь готовится так: взять два фунта совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла. Масло положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла

в полдюйма толщиной следует чередовать со слоем почек такой же толщины до тех пор, пока горшок не будет почти полным. Затем закрыть горшок крышкой, замазать отверстия вокруг крышки тестом и поставить горшок на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло одну четверть унции камфоры, истолченной в порошок. Нужно держать эту мазь в прохладном месте крепко закрытой. Этой мазью следует натирать все больные ревматизмом места не менее одного раза в день, вечером, перед сном.

О ПОЛЬЗЕ МАСЛА ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

ХОЧУ поделиться с вами маленьким чудом. Несколько лет назад была у меня эрозия шейки матки. Приятельница посоветовала делать тампоны с календуловым маслом - утром и вечером ежедневно. Масло же готовить так: 2 - 3 горсти цветков ноготков настоять две недели в 300 граммах нерафинированного подсолнечного масла, процедить, отжать. Хранить в холодильнике. Я делала все, как она говорила, и эрозия прошла.

Недавно заболел внук. Был сильный насморк, и мы по совету врача капали ему в носик нафтизин. Но лекарство сильно жгло слизистую, и тогда свекровь, чтобы уменьшить неприятные ощущения, закапала ему 2 - 3 раза календуловое масло по 1 капельке. И что вы думаете? На следующий день насморк прошел.

ВАРЕНЬЕ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

АВОТ еще рецепт варенья долгожителей - из молодых побегов хвой, ели, сосны, кедра - собирать надо 5 - 20 июня (известный травник, автор метода лечения рака болиголовом Валерий Тищенко рекомендует хвою, в частности собирать 17 января, будто бы она обладает большей полезностью), а также молодых шишек. Собирайте их без повреждения, обрезайте плодоножки. И так, все это промыть, просушить, мелко порезать и можно прокрутить на мясорубке. Сырье залить кипятком на 1 минуту, воду затем слить, а смесь залить сиропом (2 кг сахара на 1 литр воды, варить 2 часа). Можно по вкусу добавить лимонную кислоту.

Этот рецепт сообщила 90-летняя бабушка. Она же сказала, что варенье это хорошо применять при заболеваниях легких, дыхательных путей, при кишечных расстройствах и нервных заболеваниях.

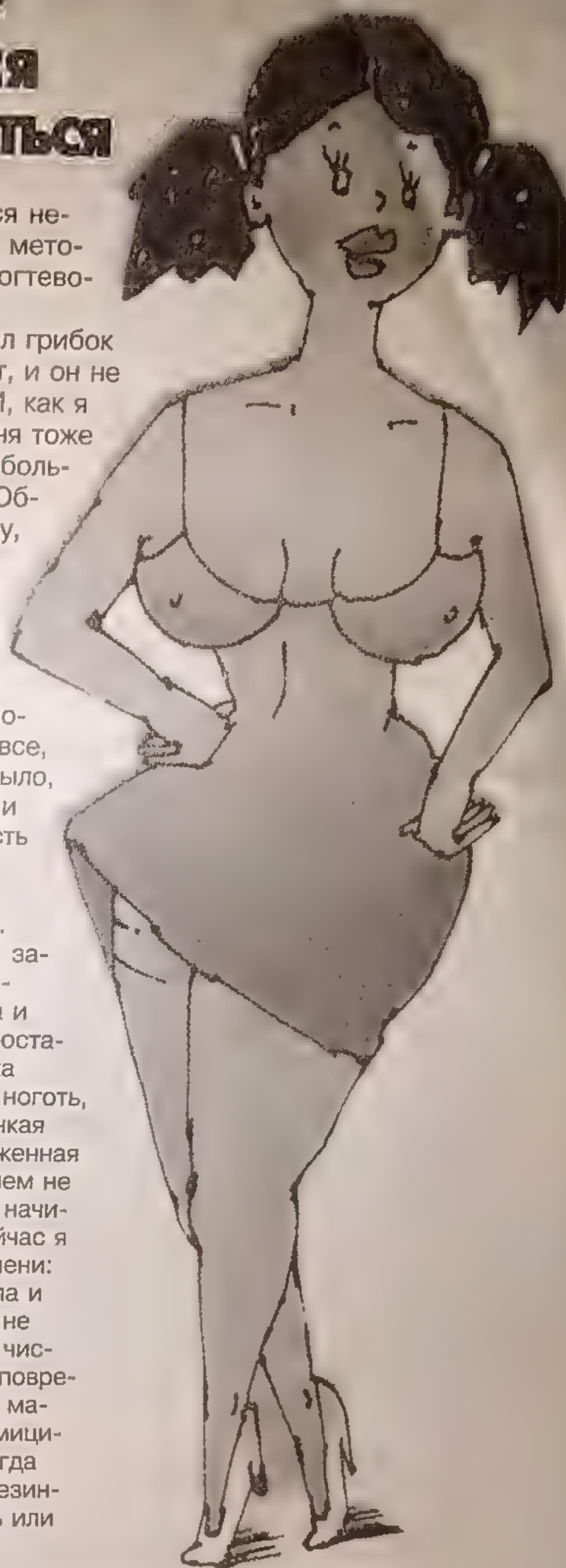
ГРИБОК?

ПРИДЕТСЯ

ПОТРУДИТЬСЯ

ХОЧУ поделиться нетрадиционным методом лечения ногтевого грибка.

У моего мужа был грибок на ногтях много лет, и он не мог его излечить. И, как я ни береглась, у меня тоже повредился ноготь большого пальца ноги. Обратилась в больницу, и мне тоже посоветовали смазывать ноготь йодом. Помазала, помазала - толку нет. Тогда я пропарила ногу, положив в горячую воду все, что только можно: мыло, соль, пищевую соду и срезала больную часть ногтя до здоровой (кстати очень легко срезается, без боли). Потом залила йодом, забинтовала. И так - несколько дней срезала и чистила, но, видимо, осталась все-таки частичка грибка. Вырос новый ноготь, но посередине шла тонкая желтая полоска, зараженная грибком, и ее уже ничем не вырежешь. Пришлось начинать все сначала. Сейчас я уже не пожалела времени: несколько дней чистила и заливала йодом, пока не убедилась, что растет чистый ноготь. Если чуть повредите кожу, то смажьте мазью календулы, синтомициновой и т.д. И еще, когда сделаете чистку, продезинфицируйте свою обувь или купите новую.



БЕРЕГИТЕ НОГИ

МАССАЖ стоп не только снимает усталость, но и оказывает тонизирующее и укрепляющее действие на все органы. Для того, чтобы ваши ноги не болели, попробуйте этот бальзам: 100 г оливкового масла, 40 г кунжутного масла, 10 г витамина А в масле. Вечером, когда вы пришли с работы, примите содовую ванну для ног: 1 грамм пищевой соды на 3 л кипяченой воды. Вода должна быть теплой. Продолжительность ванны 15 минут. Потом возьмите пемзу, сотрите мозоли. После чего нанесите бальзам на поверхность стопы и большим пальцем круговыми движениями вотрите его в стопу. После массажа наденьте хлопчатобумажные носки.

Если у вас шпоры, то приготовьте следующий состав: 100 г семени конского каштана измельчите в порошок, добавьте 100 г чеснока, измельченного, и древесного спирта. Должна получиться однородная масса. Сделайте компресс. Возьмите марлю, положите на нее эту массу и приложите к больному месту. Курс лечения 10 - 15 дней.

Если у вас потрескались пятки, хороша такая процедура. Разогрейте кожу на пятках и наложите мед, а сверху прижмите капустным листом. Закрепите все бинтом. Повторите несколько раз.

ПРОСТУДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Знакомые незнакомцы

Симптомы ОРЗ знакомы всем от мала до велика. Это насморк, боль в горле, кашель, повышенная температура. Заболевание гриппом протекает тяжелее, чем воспаление дыхательных путей: с более высокой температурой, головной болью, ломотой в мышцах, иногда рвотой. Насморк и кашель при гриппе нередко появляются не сразу, а через один-два дня после начала заболевания.

Чтобы не болеть

Известно, что многие заболевания легче предупредить, чем вылечить. Это в полной мере относится и к теме нашего разговора. В профилактике острых респираторных заболеваний важная роль принадлежит иммунитету. Не менее важны закаливание воздушными и солнечными ваннами, обливаниями и обтираниями, массаж, а также ежедневный рацион.

Вирусологи советуют в самом начале заболевания гриппом принимать ремантадин.

В недалеком будущем у нас в стране должна завершиться крупная программа исследований и создания новых вакцин для профилактики многочисленных вирусных и бактериальных заболеваний, в особенности у детей. Уже сегодня у жителей больших городов существует возможность сделать прививку от гриппа, вызванного вирусом именно того типа, который «популярен» в нынешнем сезоне.

Но поскольку защитить себя от гриппа и ОРЗ с помощью вакцинации может пока далеко не каждый, давайте вспомним способы борьбы с этими заболеваниями, испытанные веками.

Десять рецептов

из бабушкиного сундука

1. При первых признаках простуды слегка подогрейте 1,5 стакана молока, влейте в него свежее куриное яйцо, добавьте 1 ч.л. меда и 1 ч.л. сливочного масла. Тщательно размешайте и выпейте на ночь. К утру недомогание и насморк исчезнут.

2. При насморке и для профилактики гриппа прикладывайте к носовым отверстиям лук и чеснок, завернутые в марлю. При насморке, гриппе или ангине подогрейте борный спирт, пропитайте в нем ватку, намотанную на спичку, и аккуратно введите ее в ушное отверстие на ночь. Спичку выньте, оставив ватку в ухе. Прикройте ухо сухой ватой так, чтобы она не выпала в течение ночи. Ту же процедуру сделайте с другим ухом. Завяжите (не туго) горло шерстяным платком. Одна-две процедуры избавят от болезни.

3. Для избавления от гриппа полезно жевать лист эвкалипта или проводить паровую ингаляцию с отваром эвкалипта, картофельных очисток и щепотки мяты (мяту можно заменить таблеткой валидола или 3 - 5 каплями пихтового масла).

4. При гриппе натрите головку лука средних размеров, залейте 1 стаканом кипящего молока, настаивайте смесь (укутав) 30 мин. Выпейте небольшими глотками в течение дня.

5. В качестве потогонного средства используйте малину в виде варенья к чаю или настоя из ее листьев и стеблей. Листья и стебли заварите крутым кипятком (1 стакан кипятка на 1 ст. л.

сырья), поварите на малом огне 5 мин, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте в течение дня и перед сном, избегайте сквозняков.

6. Противогриппозный чай: смешайте в равных частях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. Заварите 1 стаканом кипятка 1 ч.л. смеси, настаивайте 10 мин, кипятите 5 мин на малом огне. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

7. При насморке смешайте 1 ч.л. меда и 2,5 ч.л. сока красной свеклы. Закапывайте в каждую ноздрю по 5 - 6 капель смеси 4 - 5 раз в день.

8. Во время эпидемии гриппа можно использовать настойку чеснока: мелко крошите 2 - 3 зубка, залейте их 30 - 50 мл кипятка. Полученную жидкость закапывайте по 2 - 3 капли в каждую ноздрю 1 - 2 раза в день. Через 2 дня настойку нужно обновить.

9. Во время эпидемии гриппа принимайте также с пищей распаренные толченые ягоды калины, смешанные с медом или сахаром и разбавленные водой: 3 ст. л. свежих ягод калины томите в 1 л кипятка на малом огне в течение 1 часа. Затем добавьте 1 ст. л. меда или 2 ст. л. сахара.

10. При «жестокой» простуде и сильном кашле смешайте 1 ст. л. полыни обыкновенной и 0,5 л водки. Настаивайте 3 суток. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день и перед сном.

Детям настойки не рекомендуются!

Элеонора ЕРШОВА

СОВЕТЫ НА ЭКСТРЕННЫЙ СЛУЧАЙ

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ средствами, быстро устраняющими симптомы простуды. С их помощью вы за полдня поставите себя на ноги. Существенный нюанс: важно уловить первые признаки болезни и сразу же применить лекарство - тогда оно наверняка подействует.

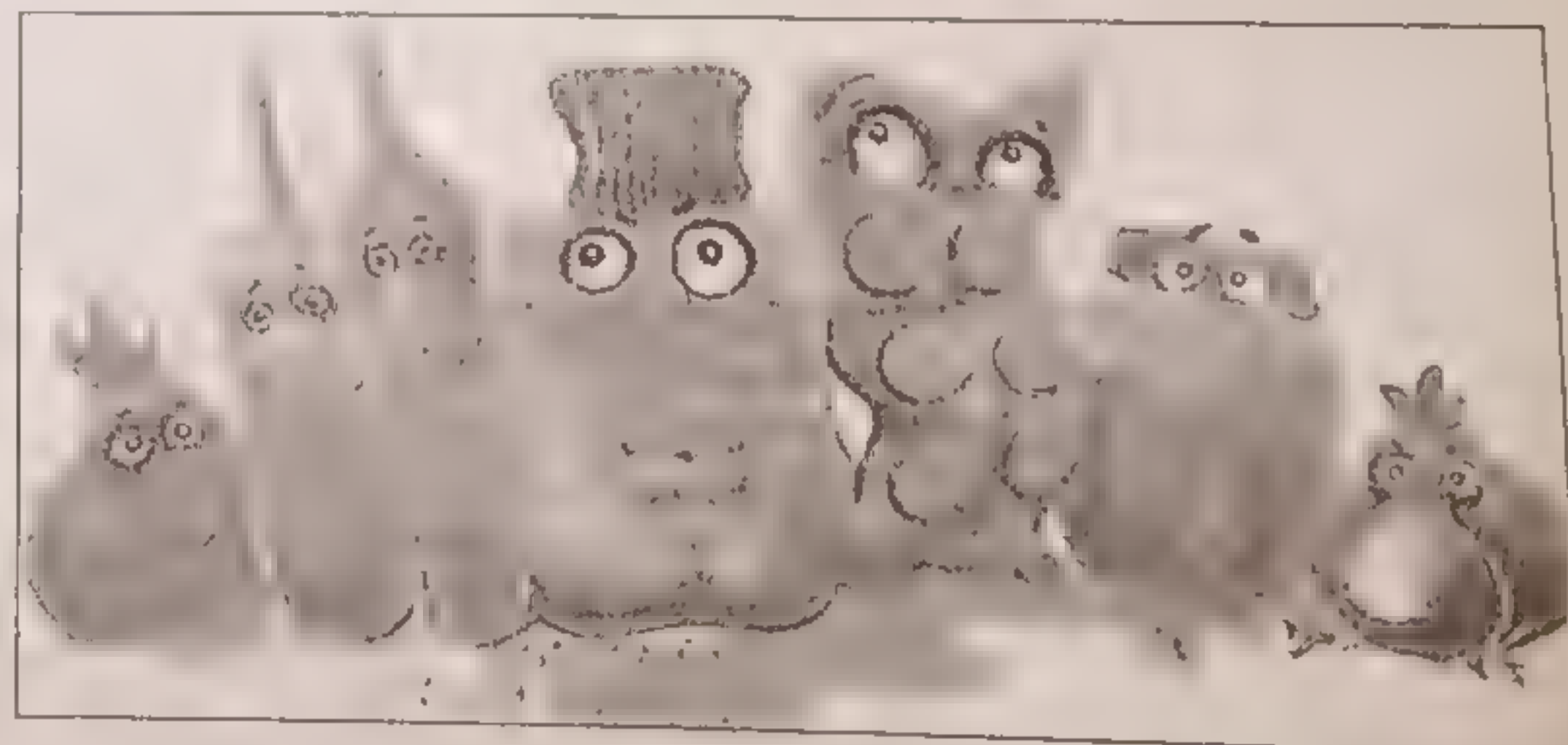
УТРЕННИЙ РЕЦЕПТ. Проснувшись с ощущением, что в горле першит и чуть-чуть побаливает, а нос уже заложен, примите «ударную» дозу иммунала - 40 капель в столовой ложке охлажденной кипяченой воды и затем по 20 капель в том же количестве воды каждые 1 - 2 часа в течение дня. Этот препарат активизирует иммунную систему. Кроме того, за 30 минут до выхода из дома выпейте

противопростудную смесь. Она повысит так называемый местный иммунитет - защитные силы миндалин, охраняющих носоглотку от вторжения болезнетворных микроорганизмов.

Возьмите чайную ложку аптечного сиропа шиповника, по 2 столовые ложки свекольного сока и кефира и выжмите в эту смесь сок 1/2 лимона. Этот напиток особенно полезен тем, кто страдает хроническим фарингитом и тонзиллитом.

ВЕЧЕРНИЙ РЕЦЕПТ. Если «расклеились» во второй половине дня, при первых признаках недомогания полностью откажитесь от пищи и приготовьте противопростудный коктейль.

Вскипятите 1,5 л воды и,



немного охладив, растворите в ней 0,5 г аскорбиновой кислоты (витамина С), столовую ложку крупной соли и выжмите сок целого лимона.

Выпейте коктейль маленькими глотками за 1,5 часа, затем примите горячую ванну, наденьте шерстяные носки, теплую пижаму и ложитесь в постель - утром проснетесь бодрым и здоровым.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПО-АМЕРИКАНСКИ. Оборвать развитие простуды за одну ночь можно с помощью «фирменного»

средства. Столовую ложку мяты перечной залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое чайную ложку меда. Мелко нарезанный маленький зубчик чеснока положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее 1/4 часть небольшого лимона, влейте мятный настой с медом и все тщательно перемешайте. Выпейте это средство теплым перед тем как лечь в постель.



ДОМАШНИЕ ИНГАЛЯЦИИ

ПРИ лечении заболеваний верхних дыхательных путей хорошим подспорьем будет простейшее приспособление. Вам потребуются заварной фарфоровый чайник, кусочек бинта или марли, терка и растения, содержащие фитонциды, - лук, чеснок, редька, хрен, почки тополя или сосны, хвоя сосны.

Приготовьте бинт или марлю размером 10 x 40 см. Натрите на терке несколько долек чеснока или небольшую луковицу, смажьте кашицей поверхность бинта. Быстро опустите бинт на дно чайника и накройте чайник крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите ноздри пальцами и медленно вдыхайте аромат в течение 8 - 10 минут. Выдохи делайте через нос.

Вещества для ингаляций следует подбирать индивидуально. Редька и хрен - универсальные целители, показаны почти всем. При ангине лучше помогает лук, а чеснок эффективен при заболеваниях легких. Измельченные почки или хвою сосны следует с осторожностью применять людям, склонным к аллергическим реакциям.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

НЕМОЩЬ

1. **Крапива.** 200 г майской крапивы залит 0,5 л водки или 50 - 60-градусного спирта. Горлышко бутылки завязать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, затем 8 суток в темном шкафу. Процедить, отжать. Принимать по 1 чайной ложке натошак за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь перед сном. Выпить всю бутылку. Человек делается бодрым, здоровым, улучшается работа сердца, состав крови, движения становятся легче, проходит склероз.

2. **Отруби пшеничные или ржаные.** Столовую ложку с верхом отрубей залить 2 стаканами воды, кипятить 30 - 40 минут, помешивая. Прибавить 1 ст. ложку меда и дать немного прокипеть с медом. Принимать по 50 граммов 3 - 4 раза в день теплым или холодным. Питательная пища для тяжелобольных, старых людей, а также ослабленных детей. Хорошо восстанавливает силы, дает много энергии. Мед можно класть по вкусу.

3. **Овес в кожуре.** Стакан овса в кожуре перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить 5 стаканами холодной воды, поставить на огонь, кипятить на

малом огне до половины первоначального объема, процедить. В процеженный отвар добавить столько же по объему молока и еще раз прокипятить. Добавить 4 чайные ложки меда и еще раз прокипятить.

4. **Звездчатка (трава), рожь (стебли).** Старческую немощь лечат настоем из трав звездчатки пополам со стеблями ржи. Такой настой пьют без нормы. Он придает силы. Действует как общеукрепляющее средство.

СТРАХ

Вереск - 4 части, пустырник - 3 части, сушеница - 3 части, валериана - 1 часть. 4 столовые ложки залить 1 л кипятка, настоять. Принимать по 4 - 5 глотков через каждый час в течение дня. Данный настой помогает также при бессоннице и при нервном напряжении.

УШИБЫ, КРОВОПОДТЕКИ, ОПУХОЛИ, ССАДИНЫ

1. **Полынь горькая (трава).** Прекрасное средство. Свежую траву истолочь до сока и прикладывать к пораженным местам. При сильном ушибе наложить толстым слоем, не допускать высыхания, чаще менять или смачивать сверху водой. Зимой применять мазь: 1 часть

ЛИШНЮЮ ВОДУ С ЛИЦА

КАК справиться с излишней отечностью лица? Народная медицина предлагает с помощью льняного семени. Отвар готовят так: берут четыре чайные ложки семян на литр воды. Кипятят 10 - 15 минут. После этого кастрюлю ставят в теплое место и дают настояться час. Можно не процеживать, а для вкуса добавить лимонный или какой-нибудь другой фруктовый сок. Пить лучше горячим по полстакана через два часа шесть - восемь раз в день. Результат достигается через две-три недели.

РЕДЬКА КАМЕНЬ ТОЧИТ

ЧТОБЫ растворить камни в почках и мочевом пузыре, сок редьки смешивают равными частями с медом. Принимают по одной чайной ложке три раза в

день за 20 - 40 минут до еды. Народные целители, рекомендуя этот фиторецепт, утверждают, что песок и камни исчезнут уже через несколько недель лечения.



Внутри принимают по 30 - 40 капель. Наружно используется как примочка. Если ушиб с поражениями и ссадинами, то употребляется неразведенная настойка, если без поражений, а только с кровоподтеками и опухолью, настойку развести 1:10. Арника ценна при ушибах груди как успокаивающее и болеутоляющее средство.

4. Черемица Лобеля.

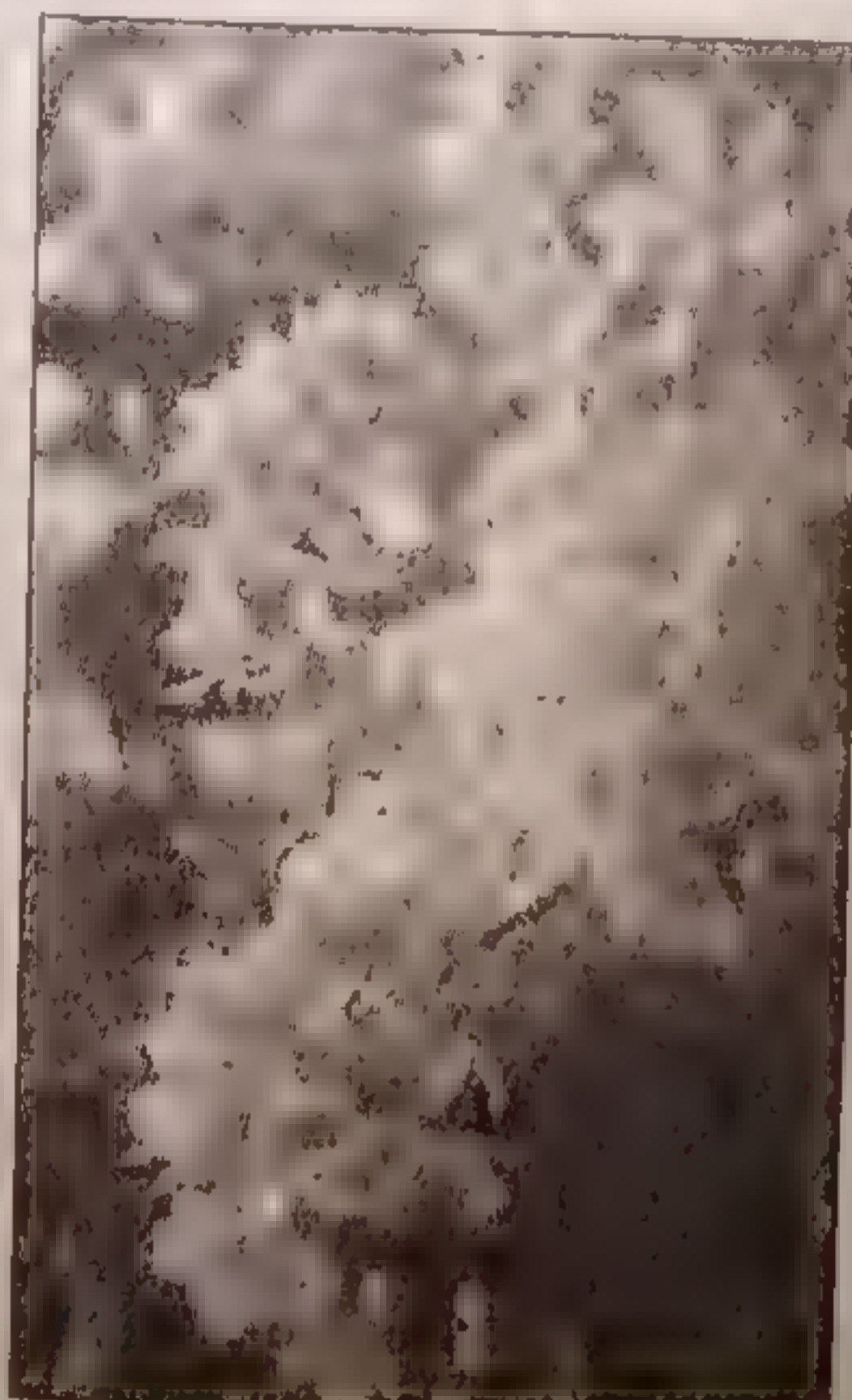
Свежие корни отваривают в воде. Теплым отваром натирают больные места. Хорошо лечит вывихи, ушибы, опухоли. Вывихи без правки становятся на свое место, опухоль спадает - этим же отваром лечат отеки (путем растирания).

5. **1/2 л 6-процентного уксуса, 2 головки чеснока.** Чеснок мелко нарезать и настоять в уксусе 1 сутки. Готовой смесью растирать больное место.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Сирень обыкновенная.

Настойку цветов используют при ревматизме, отложении солей в суставах, при пяточных шпорах. Высушенные цветки залить 40-градусным спиртом в отношении 1:10, настоять 8 - 10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2 - 3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на больные участки.



Читательница Л.Кедрова (Ивантеевка, Моск. обл.) воспользовалась советом В.П. Лавровой, которая в своей книге «Ключи к тайнам жизни» дает старинный русский рецепт изготовления кваша. Рецепт, по мнению Л. Кадровой, очень полезен и эффективен, так что она сочла необходимым донести его до наших читателей.

ВЗЯТЬ 1 л кефира или простокваша, добавить по 1 стакану разной муки (пшеничной, ржаной, гречневой, овсяной, кукурузной, ячменной и т.д. - чем шире ассортимент, тем лучше), 1 стакан отрубей, перемешать деревянной ложкой или палочкой, залить подогретой до +45° сырой водой, чтобы общий объем был равен 6 - 8 л, и поставить в теплое место бродить. Через 1 - 2 суток кваша становится кислой на вкус, значит, готова. Ее все время надо помешивать и, если она на вторые сутки не стала кислой, добавить кефира или поставить в более теплое место.

Воду желательно брать родниковую или очищенную фильтром «Родничок». Лучше всего вода из талого снега, но снег должен быть экологически чистым. Дождевая вода не годится, а снег полезен. Квашу можно делать разной по густоте, не забывая, однако, что это напиток.

Очень важно класть в квашу муку из как можно большего числа злаков. В крайнем случае недостающие злаки замените имеющимися. Например, вместо одного возьмите два стакана ржаной муки или отрубей, удвойте или утройте дозу того, что есть в наличии.

Пить квашу нужно по 1 стакану 3 раза в день за 1 час или за полчаса до еды. Когда организм привыкнет к ней, можно пить в любом количестве вместе с мякотью, перемешав перед употреблением.

Квашу готовят только в стеклянной или эмалированной посуде с широким горлышком. Так как она должна «дышать» кислородом, не накрывайте ее крышкой, а используйте

марлю или другую ткань, чтобы не образовывалась плесень, чаще перемешивайте.

Для приготовления следующей порции используют 1 - 1,5 л старой кваша, добавив к ней 1 стакан кефира или простокваша. Это необходимо для поддержания молочной кислоты микрофлоры. Готовую квашу не ставьте в холодильник. Если брожение не прекратилось - это хорошо. Чем кваша ядренее, тем лучше очистит ваш организм.

Кваша ничего общего не имеет с брагой: в ней нет спиртов. Есть разнообразные высокомолекулярные органические кислоты. Это благородный субстрат молочнокислого брожения. Квашой полезно на 20 минут смочить волосы, сделать маску на лицо, а при кожных раздражениях или заболеваниях - ставить компрессы. Даже грибок на ногах от нее погибает, не говоря уж о перхоти. В случае простуды (да и без простуды) рекомендуется выпивать на ночь квашу с медом - это весьма полезное профилактическое средство.

Как долго пьют квашу? Если хотите излечиться от всех болезней, пейте постоянно. Чтобы ускорить очистку организма, посидите на одной кваше, начиная с одного дня и до пяти дней подряд. Но сначала, чтобы подготовить организм, попейте ее с месяц. Потом можно устраивать и разгрузочные дни на одной кваше. А если появляется изжога, съешьте соленый огурец или немного соли. Следите за собой сами. Через 3 - 4 месяца - а молодые и раньше - вы почувствуете

улучшение здоровья: значит, началась чистка организма - старые и больные клетки отмирают, новые нарождаются. А чтобы шлаки быстрее выводились из организма, нужна физическая нагрузка типа бега, гантелей, штанги и т.п.

полной гибели раковой клетки человек редко выздоравливает. От «мертвой энергии» можно избавиться методом П.К. Иванова: она легко сбрасывается через подошвы ног, которые предварительно нужно обработать пемзой, чтобы открыть все каналы и шлюзы.

Пить квашу можно и детям. Она препятствует образованию камней на зубах: утром и вечером, почистив зубы, подержите во рту квашу и прополощите ею рот.

Принимая квашу, следите за питанием. Можно, кроме овощей, употреблять другие молочные продукты, яйца, рыбу. Яйца - желательно в сыром виде. Хороши они с лимоном: на два сырых яйца - выжать один лимон. Очень вкусно, и стопроцентная дезинфекция. Молоко лучше употреблять в виде простокваша.

А рецепт приготовления сырой рыбы таков: к измельченному рыбному фаршу (предварительно отделить кости, кожу и проч.) добавить соль по вкусу, репчатый лук, чеснок, перец черный и красный, мякоть лимона или фруктовый уксус, зелень, какая имеется в наличии, - и рыба готова к употреблению. Делайте бутерброды, добавляйте ко вторым блюдам. Дозировку определяйте сами, пробуя на вкус. Рыбу лучше готовить после того, как она прошла заморозку. Но можно и свежую, только с возможно большим количеством специй. Рыба годится любая, но особенно вкусны скумбрия, треска, пикша, красная рыба, зубатка.

Готовить рыбы надо столько, сколько можно съесть за 2 - 3 дня. Хранить ее нужно в холодильнике, но не в морозилке. Не бойтесь сырой рыбы: при таком количестве специй, лука, чеснока, кислоты она вполне безопасна. Когда пьете квашу и питаетесь по указанным рецептам, забудьте о мясе.

В последнее время раскрывается все больше тайн долголетия. Вот и этот материал - для вас: продлите свою жизнь!

КВАША

Кваша излечивает даже рак, но нужно выполнять все необходимые требования. Во-первых, перейти на сыроедение: все овощи есть сырыми, даже картофель (перед употреблением нарезанный картофель нужно подержать 30 - 40 мин в холодной воде, а потом использовать в салатах). Во-вторых, все крупы замачивать на ночь, а днем есть сырую кашу. В-третьих, не есть мясо, молоко, рыбу, яйца, исключить из рациона хлеб. Раковым больным хорошо употреблять сырой горох, замоченный или зеленый с грядки, при повторном приготовлении кваша нельзя добавлять ни кефир, ни простоквашу, а закваску брать из старой кваша.

Итак, в вашем распоряжении: огурцы, капуста, морковь, помидоры, картофель, репа, брюква, свекла, лук, чеснок, редис, тыква, кабачки, фрукты и т.д. Все употребляется в сыром виде с предварительным питьем кваша. Ни в коем случае не нарушайте эту диету, если хотите излечиться. Как показывает практика, на борьбу с этим заболеванием, в зависимости от его стадии, уходит 3 - 4 месяца. Лежачие больные могут через две недели делать легкие упражнения в постели. Но голодание при этом исключено.

И наконец, в-четвертых, при раковой диете обязательно обливание холодной водой по Иванову. Дело в том, что с гибелью метастазов в организме задерживаются их эфирные остатки, считающиеся «мертвой энергией». Поэтому даже при

КОГО СПАСЕТ ВИАГРА?

Мой друг доктор Холден, уролог из Лос-Анджелеса, увлечение виагрой называет безумием. Он говорит, что хотя практикует 20 лет, но внезапная и бурная популярность нового препарата ошеломляет его.

- Приходят ко мне мужчины, - рассказывает доктор Холден, - и просят выписать виагру. "У вас проблемы с потенцией?" - спрашиваю я. "Нет", - получаю ответ. "Тогда она вам не нужна". Все равно просят выписать. Причем мужчины от 25 до 87 лет. С подобным я еще не сталкивался.

Будет справедливо сказать, что никто из нас не сталкивался с подобным. Виагра взяла Америку штурмом и превратила в нацию помешанных на потенции энтузиастов. Даже перед теми, кто давно и счастливо женат, возникают неожиданные вопросы. Насколько для меня важен секс? На самом ли деле я счастлив в браке? Как повлияет виагра на мой брак? Следует ли мне принимать ее? А что если она толкнет меня в объятия какой-нибудь красотки?

Для американцев виагра похожа на бомбу, разорвавшуюся у ног каждого. Сначала секс был смыслом нашего существования. Мы вели себя так, словно первые открыли его. Потом СПИД заставил нас повернуться лицом к браку, и уровень сексуальных децибелов резко пошел вниз. А теперь появляется чудо-средство, предлагающее нашим стареющим мужчинам утехи молодости. Многие ли из нас воспользуются этим средством? И какие будут последствия?

Если посмотреть на вопрос серьезно, то последствия уже есть. В США зарегистрированы смертные случаи после приема виагры. Мужчины погибали от инфаркта или сердечной недостаточности. Врачи предсказывают, что смертей будет больше, потому что представители сильного пола готовы рисковать даже жизнью ради хорошей эрекции. Неужели мы все сошли с ума?

Полезно и отрезвляюще вспомнить, что все началось с импотенции, которая серьезно тревожит почти 30 миллионов американских мужчин. Примерно для 70 процентов из них виагра - чудо, восстанавливающее вместе с эрекцией самоуважение. Мы все знаем рухнувшие браки, на которые повлияли операции на простате или проблемы с кровеносными сосудами, что делает эрекцию невозможной. Да, виагра может восстановить силу стареющих мужчин. Но почему на нее надеются 20- и 30-летние?

- По-моему, - говорит доктор Холден, - в течение последних двадцати лет мужчин более или менее сильно запугали. Раньше такой мужчина приходил к женщине и говорил: "Крошка, вот что мне от тебя надо". Теперь женщина начала говорить: "Послушай-ка, парень, мне от тебя надо то-то и то-то..." Я выписал виагру множеству мужчин, но некоторые ее не принимают, а только держат при себе, словно спасательный

В последнее время у нас в стране (впрочем, и во всем мире) много говорят о виагре - чудодейственных таблетках, возвращающих сексуальную молодость пожилым мужчинам. Но всегда ли необходима виагра и всегда ли она сулит чудо? Об этом размышляет известный американский психолог Энн Тейлор Флеминг.



круг. Особенно это относится к тем, кто овдовел или недавно развелся и начинает новое знакомство.

Нельзя забывать и о том, что насыщенные сексом фильмы и ТВ-шоу дают нам совершенно нереалистичную картину секса. Бесконечные безупречные тела, прыгающие друг на друга, не сходят с экранов.

- Я слышал об этом от многих, - продолжает доктор Холден. - Молодые пары приходят и говорят, что не смогли закончить соитие, потому что женщина в постели оказалась не такой волнующей, как представлялось им в фантазиях. У них возникает чувство, будто они потерпели поражение, им не хочется больше секса. И тогда они по инерции надеются на виагру.

От женщин старше сорока я часто слышу, что их мужья не импотенты, просто жизнь чересчур давит на них - финансовые страхи, неурядицы на службе... Так почему бы им не принять немного виагры и не запустить старый мотор, не разжечь почти потухший супружеский очаг?

Доктор Холден согласен с такой постановкой вопроса и считает это правильным использованием медикамента. Ему вторят и другие врачи: они не видят опасности и в том, что в некоторых случаях виагра может не сработать.

Но чудо-средство может оказаться и последней каплей, которая разрушит хрупкое суденышко брака. Не секрет, что многие женщины так же, как и мужчины, хотят освободиться от надоевших уз и, пока не поздно, начать все с нуля. Дети выросли и уехали учиться, карьера сделана, супружеское ложе перестало привлекать.

Так почему бы не растворить в мартинах маленькие голубые таблетки? Разве не приятно снова почувствовать себя в спальне 20-летним?

Так что же нас ждет, когда легионы зрелых мужчин, перешагнувших за четвертый десяток, захотят почувствовать себя 20-летними? Многие (наверно, даже большинство) не станут принимать виагру. Они будут счастливы и благодарны не таблетке, а любимой женщине за то, что у них все идет хорошо. Другие будут благодарны виагре. Тоже неплохо.

Словом, похоже, что вопрос о сексуальном старении, которого так боится поколение 40-летних, сместился в другую плоскость. Виагра пришла вовремя. Как раз в тот момент, когда мужчины и женщины задавали себе вопрос: "Неужели у нас уже все кончено?" И получается, что все мы стали частью эксперимента с виагрой, даже если она и не лежит в нашей аптечке...

ГЛИНА способна поглощать болезни. Она абсорбирует и выводит из организма все плохое, например гной, жидкости, неприятные запахи, газы, т.е. все отрицательное и вредное.

РАДИОАКТИВНОСТЬ

Радий - главный радиоактивный элемент, содержащийся в глине. Это очень редкий элемент, имеющий большую силу. Чем дольше мелкую глину держат на солнце, тем больше она содержит полученного от него радия. Лечение глиной дает организму радий в чистом виде, естественном состоянии и в тех дозах, в которых нуждается организм. Именно здесь действует сама Природа. Природа - мудра.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Египтяне использовали глину для бальзамирования, что лишний раз доказывает ее весьма сильные антибактериальные свойства. Кроме того, глина содержит радий, выгоняющий из нашего организма все, что гниет, разлагается и ведет к клеточной дезорганизации (опухолям и т.д.). Никакой микроб, вирус или другой микроорганизм не может устоять перед ее излучением. Однако благодаря своей радиоактивности она является лучшим естественным стерилизатором.

В противовес всем химическим антисептикам, убивающим не только микробы, но и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, создает в организме иммунитет против новой микробной инфекции, обновляет клетки и вливает в них новые силы, несмотря на поражение старостью или перерождением. Благодаря своей радиоактивности глина укрепляет естественные силы организма.

КАКУЮ ГЛИНУ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Самая предпочтительная, обладающая наилучшими лечебными свойствами, глина - это глина, пригодная для лепки. Ее используют в производстве кирпичей и керамических изделий. Чем она чище, тем более сильный дает эффект.

Глина бывает самых разных цветов: красной, желтой, зеленой. Хороши все виды глины, но зеленая более активна.

Для наружного применения в случаях необходимости срочного лечения, а также когда невозможно сразу по-

лучить нужную глину, мы можем использовать землю, схожую с ней (суглинок) - достаточно, чтобы она была чистой. Но это лишь в исключительных случаях, потому что все же целесообразно применять глину, обладающую более сильным лечебным воздействием.

ГДЕ ИСКАТЬ ГЛИНУ

Она есть повсюду. Ее очень легко узнать, потому что она тонка и плотна. Ее можно найти в тех местах, где земля растрескивается, в карьерах, вблизи кирпичных

Глину с водой хорошо перемешайте, чтобы получилась светлая жидкая масса, туда поместите больного полностью, раздетого донага, так, чтобы оставалась свободной только его голова". Разумеется, на открытом воздухе эту ванну можно делать только в теплое время года. Если солнце припекает слишком, голову больного прикройте несколькими зелеными ветками, соломенной шляпой или чем-то другим. В прохладную погоду ванны делайте на теплой воде, не обновляя глины, 6 - 7 раз (дважды

больную часть тела и прикройте шерстяным покрывалом. Пропитанное глиняной массой полотно почаще меняйте. Такие процедуры используйте и тогда, когда вам нужно подвергнуть воздействию глины обширную поверхность кожи.

Некоторые целители советуют использовать небольшие повязки из смеси глины с глицирином (2:1).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ ГЛИНЫ ПРИ НАРУЖНОМ ПРИМЕНЕНИИ

Для наружного употребления глину применяют главным образом в примочках. Сразу после наложения примочки у больного появляются очень приятные ощущения. Это объясняется тем, что глина оказывает плодотворное действие на больное место, а ее излучение и солнечный магнетизм дают жизнь и силу, очищают ослабленные или больные клетки, обновляют органы новыми и сильными клетками. Затем глина вбирает в себя отмершие клетки вместе с грязью и шлаками, выходящими из организма.

Глину можно применять при лечении острых и хронических болезней, язв, ожогов, ран, переломов и т.д., в любом возрасте и без всякого опасения, поскольку вреда она не приносит.

На опухоли, язвы с нарывами, места, пораженные экземой и другими кожными заболеваниями, глину нужно прикладывать без салфетки, не опасаясь какой бы то ни было инфекции, так как мы знаем, что глина обладает ярко выраженными антибактериальными свойствами.

Глину постарайтесь снять до того, как она окончательно высохнет, после чего промойте больное место и продолжайте делать примочки до полного выздоровления. Пусть вас не беспокоит, что закрытие язвы происходит не сразу: глина должна впитать, забрать через язву токсины, вредные жидкости и грязь из всего организма. Это нужно понимать и не удивляться, видя, что в некоторых случаях язва даже расширяется дополнительно. Лишь после полного очищения организма рана зарубцуется.

Если язва, опухоль или какая-либо другая болезнь излечены при помощи глины, то можно быть уверенным, что организм очистился целиком и что эта болезнь у вас больше не возобновится при условии, что вы будете придерживаться здорового образа жизни и правильно питаться.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГЛИНЫ

заводов. Даже в саду иногда достаточно прокопать на один метр в глубину земли, чтобы найти хорошую глину.

В городах глину можно найти у продавцов, торгующих пластилином, или в цветочных магазинах. Но обратите внимание, чтобы она не была обожжена или как-либо дополнительно обработана, чтобы она была в естественном, первичном своем состоянии.

Цвет глины и местность, где вы ее собрали, как правило, не имеют существенного значения, так как глина всегда эффективна. Но предпочтительнее использовать глину из местности постоянного проживания.

ВАННЫ НА ГЛИНЯНОЙ ВОДЕ

Частичные (неполные) ванны очень полезны. Следует примерно в течение 20 минут поддерживать верхнюю часть рук, подошвы ног или руки полностью в сосуде, наполненном очень жидким раствором глины. Этот раствор можно использовать 2 или 3 раза.

Если в случае обморожения или при других подобных недомоганиях болят ноги или руки, лучше погружать кисти рук или подошвы ног в тазик с глиняным раствором, который предварительно постоял на солнце.

В отношении полных ванн есть следующие рекомендации: "В земле нужно проделать довольно большое круглое отверстие. Заполните его водой и хорошей глиной.

в неделю). После ванны больного уложите в постель, хорошенько укройте и дайте ему выпить горячий настой трав. Подобные ванны полезны прежде всего для лечения низа живота, почек, бедер, ног. Продолжительность ванны от 30 минут до 1 часа в зависимости от конкретного случая и от переносимости процедуры больным. В некоторых случаях в начале приема такой ванны больной может ощутить слабость, в то время как при других способах лечения он обычно чувствует прилив сил и приятное ощущение возникает сразу же с первых процедур.

РАСТИРАНИЕ ГЛИНОЙ

Растирание можно делать также с помощью глиняной воды. Нужно хорошо вымыть руки, напитать раствором большой ватный тампон и растирать больное место. В случае лечения ревматизма, артрита, нервного паралича или анкилоза, чтобы усилить действие растираний, к глиняной воде следует добавить 2 - 3 дольки растертого чеснока. При туберкулезе растирайте этой смесью грудь и горло 2 - 3 раза в день.

ОБЕРТЫВАНИЯ ИЛИ ПЕРЕВЯЗКИ

Когда трудно наложить примочку (глаза, уши и др.), можно делать обертывания. Для этого возьмите полужидкую глиняную массу, намочите в ней полотно так, чтобы оно хорошенько пропиталось, наложите ткань на



ЗВЕРСКИЙ АППЕТИТ

У всех людей проблема - как быстро похудеть, а у меня совсем нет аппетита. Что делать? Мне надоело быть такой худой, даже костлявой...

Ирина ЛЕМЕХОВА,
Пятигорск

Измельченный укроп (100 г сухого или 200 г свежего) залейте 1 л сухого белого вина, настаивайте в темной прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое. Затем процедите, остаток отожмите. Настой для повышения аппетита готов. Принимайте по 25 - 30 г 3 - 4 раза в день до еды. Скоро вы забудете о своей худобе...

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ

Подскажите, какими народными средствами можно снизить кислотность желудка?

Анатолий КУРГАНОВ,
Ессентуки

Есть несколько рецептов: можно пить 1 раз в день до еды по 1 стакану свежеприготовленного морковного сока или утром натощак пить по 3/4 стакана свежего сока картофеля. После приема сока нужно 30 мин. поле-

жать, через час позавтракать. Курс лечения - 10 дней, затем 10 дней - перерыв. При необходимости проведите 2 - 3 курса такого лечения.

КОФЕ С МЕДОМ ОТ АСТМЫ

У меня бронхиальная астма. Конец весны и лето особенно тяжелое время для меня. Чем полечиться?

Лариса ГОЛУБЕВА,
Кисловодск

250 г молотого кофе залейте 0,5 кг меда и тщательно перемешайте. Принимайте смесь маленькими порциями перед едой. Приготовленная смесь рассчитана на 20 дней лечения. Если вы почувствуете, что вам стало лучше, то лечение можно повторить еще раз. Можно также смешать 0,5 кг меда, 100 г сливочного масла, по 70 г кашицы хрена и чеснока. Принимайте по 1 стол. ложке за час до еды в течение 2 месяцев.

ЛЕЧЕБНЫЕ КАПЛИ ОТ ПОЛИПОВ

Что вы посоветуете для лечения полипов в носу?

Николай ХОМЯКОВ,
г. Лермонтов

Через каждые 3 - 5 мин,

закапывайте в каждую ноздрю по 1 капле сока чистотела 1 - 2 раза в день. Курс лечения 1 - 2 недели. Если это вам не поможет, то попробуйте приготовить такое средство. Смешайте на кипящей водяной бане измельченную в пудру траву зверобоя и несоленое сливочное масло в соотношении 1:4. Добавляйте на каждую чайную ложку смеси 5 капель сока травы чистотела, хорошенько перемешайте. Закапывайте в каждую ноздрю по 2 капли смеси 3 - 4 раза в день. Курс лечения - 7 - 10 дней. При необходимости повторите лечение через 2 недели.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ

Меня беспокоят камни в почках. Я хотел бы от них избавиться, но не знаю, как. Может, вы что-то посоветуете?

Александр ХЛОПКОВ,
Предгорный район

Вам поможет тысячелистник. Измельчите траву и цветки, возьмите 100 г смеси и залейте 0,5 л воды, настаивайте в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите. Принимайте по 2 стол. ложки настоя за 15 - 20 мин. до еды, запивая

водой. Хорошо еще измельчить корнеплоды черной редки, оставить их на 2 - 3 часа, затем выжать из них сок и пить 3 раза в день по 50 г. Курс лечения - до 1 месяца.

ПОМОГИТЕ ПОЧКАМ

Я хочу задать не совсем удобный вопрос - у меня затруднено мочеиспускание. Кто-то мне говорил, что вроде помогает сельдерей...

АЛЕВТИНА Г.,
Арзгирский район

Смешайте в равных частях по объему порошок семян сельдерея и мед. Рекомендуем принимать эту смесь по чайн. ложке 3 - 4 раза в день за 30 мин. до еды при почечно- и мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании.

ОТЕКШИМ НОГАМ НУЖЕН ОТДЫХ

Сильно отекают к вечеру ноги. Может, растирание нужно делать?..

Алина ВЕЛИХОВА,
Железноводск

Обязательно нужно растирать отекающие ноги. Полезно это делать утром и вечером. Для этого приготовьте отвар чеснока (1 стол. ложку кашицы чеснока варите 5 мин., залив 2 стаканами воды). Охладите, процедите и растирайте чесночной смесью отекающие ноги.



ЦЕЛЕБНЫЕ ГРЯДКИ

Сейчас многие люди начали заниматься сбором целебных трав, поскольку лекарства из-за дороговизны доступны уже не каждому. Однако начинающему травнику порой бывает трудно распознать нужное растение, а любая ошибка в фитотерапии чревата нежелательными последствиями. Да и найти место, где растут те или иные травы, не так-то просто. Между тем в каждом огороде обязательно есть несколько весьма распространенных растений, которые мы используем лишь в качестве приправ, не подозревая об их лечебных свойствах. Поэтому знакомство с некоторыми из них будет очень полезным (во всех рецептах указана суточная доза потребления лекарственного средства).

ПЕТРУШКА

В качестве лекарственного сырья используют листья и стебли в период цветения (на втором году жизни). Семена собирают по мере созревания, корни — осенью.

Петрушка обладает мочегонным, желчегонным, спазмолитическим, дезинтоксикационным и антисептическим свойствами.

При хронической коронарной недостаточности, компенсированных пороках сердца, коликах в кишечнике, метеоризме, гастрите с повышенной кислотностью, болезненных менструациях и маточных кровотечениях, отеках различного происхождения, мочекаменной болезни (фосфатные и карбонатные камни), астенических состояниях, в послеоперационный период, в качестве профилактического средства для сохранения зрения.

Залить 2 ст.л. измельченных корней (можно вместе с травой) 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 5 часов, процедить и отжать. Принимать по 1 - 2 ст.л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

При цистите. Принимать то же 5 раз в день.

При нарушении менструального цикла. Залить 1/2 ч.л. измельченных семян 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 2 - 3 ст. л. через каждые 2 часа.

При расстройствах пищеварения и мочеиспускания у детей. Залить 1 ст.л. измельченных листьев, семян и корней 0,5 л кипятка, настаивать в тер-

мосе 3 часа, процедить. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

При ушибах, нарывах, отеках после укуса насекомого. Свежий сок или кашу из листьев применяют наружно, прикладывая в виде примочек на больное место.

Для уничтожения веснушек и пигментных пятен. Свежим соком или кашей, смешанными пополам с соком лимона, протирают лицо утром и вечером.

Для укрепления волос. Втирают в кожу головы сок из свежих листьев.

Для предохранения от солнечных ожогов. Умывают лицо отваром из листьев.

КОРИАНДР (КИНЗА)

Для лекарственных целей используют траву и плоды растения, которые собирают в июле-августе по мере созревания.

Кориандр повышает моторную и секреторную деятельность желудка.

При вялом пищеварении, метеоризме, для улучшения аппетита, усиления желчеотделения, в качестве ветрогонного, противогеморройного и ранозаживляющего средства. Залить 1 ст.л. травы и плодов 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин, процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.



При неврозах, повышенной возбудимости и склонности к истерии. Залить 2 ст.л. травы и плодов 1 стаканом водки, настаивать 7 дней, отжать и процедить. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день.

МЕЛИССА

Лекарственным сырьем служат молодые листья, срезанные до начала цветения. Их сушат в тени на открытом воздухе. Хранят в стеклянной или деревянной таре не более двух лет.

Мелисса благотворно действует на сердечно-сосудистую и нервную систему, снимает спазмы внутренних органов, возбуждает аппетит.

При гипертонии, мигрени, неврозах, атеросклерозе, аритмии и ишемической болезни сердца, а также коликах в кишечнике, вялом пищеварении, воспалении верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, воспалении придатков, болезненных менструациях, рвоте в период беременности, аллергическом диатезе. Залить 4 ч.л. сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, отжать,

процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При ангине. Рекомендуются полоскать горло этим же настоем.

При печеночных коликах. Залить 2 ст.л. сухих измельченных листьев 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, отжать, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При кожной сыпи, фурункулезе, язвах, аллергическом дерматите. Этот же настой можно использовать наружно.

При воспалении десен, зубной боли, неприятном запахе изо рта. Залить 2 ст.л. сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Полоскать рот.

При головокружении, мигрени, головной боли. Смешать 1 часть измельченных сухих листьев и 3 части водки, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 1/2 ч.л. 3 раза в день. **При шуме в ушах** закапывать по 3 - 4 капли.

При кожном зуде. Залить 40 г сухих измельченных листьев 1 стаканом 70-процентного спирта, настаивать 7 дней, процедить. Использовать для обтирания.

Для улучшения обмена веществ. Заварить свежие цветки и листья, как чай. Пить в холодном виде.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки растения, которые собирают в период бутонизации. Сушат в тени, хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре не более двух лет.

Мята оказывает болеутоляющее, желчегонное, антисептическое и успокаивающее действие. Лечебный эффект ее обусловлен содержанием ментола. Неумеренное потребление "лекарств" из мяты может вызвать расстройство дыхания и боли в сердце.

При стенокардии для улучшения кровообращения в сосудах сердца, судорогах, истерии, мигрени, дискинезии желче-

выводящих путей, бронхит, простудном кашле и как жаропонижающее средство. Залить 2 ст. л. сухих измельченных листьев 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При воспалении лицевого или тройничного нерва. Этот же настой применяют наружно (в виде компресса).

При воспалительных процессах в желудке, гастрите с повышенной кислотностью, энтероколите, судорожном колите, а также для улучшения пищеварения, уменьшения изжоги, снятия рвоты и тошноты. Залить 2 ст. л. сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

При сахарном диабете. Залить 2 ст. л. сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 45 мин, процедить, довести кипяченой водой объем до исходного. Принимать по 1/3 - 1/2 стакана 2 - 3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

При склонности к аллергическим реакциям. Залить 10 г сухих измельченных листьев 1/2 стакана кипятка, настаивать 20 - 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Как противозудное, обезболивающее и антитоксическое средство. Залить 20 г свежих листьев 1/2 стакана 70-процентного спирта, настаивать 7 дней. Применять наружно для смазывания кожи.

При зубной боли, стоматите, ларингите, насморке. Залить 2 ст. л. сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать рот, горло, промывать носовые ходы.

При артрите и ревматизме. Этот же настой использовать для компрессов.

При хроническом гепатите. Полезен чай с мятой.

УКРОП

Лекарственным сырьем служат листья, стебли, соцветия и семена. Зеленую массу, предназначенную для использования в све-

жем виде, собирают утром, после схода росы. За сутки до сбора растения обильно поливают. Сушат траву в тени, разложив ее тонким слоем. Семена заготавливают в несколько этапов по мере их созревания, срезая самые крупные бурые соцветия. Их связывают в снопики, подсушивают, обмолачивают и досушивают при температуре 30 - 40°C. Хранят в стеклянной таре с плотно закрывающейся крышкой.

Укроп обладает сосудорасширяющим и противовоспалительным свойствами, стимулирует выделение желудочного сока.

При неврозах, судорогах, бессоннице, головной боли, атеросклерозе, рвоте, отрыжке, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, метеоризме, болях в животе, для возбуждения аппетита, геморрое, цистите, мочекаменной болезни, пиелонефрите, воспалениях верхних дыхательных путей. Залить 1 ст. л. семян 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1 ст. л. 3 - 6 раз в день за 15 мин до еды.

При воспалении глаз. Этот же настой использовать в виде примочек.

При гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Залить 3 ст. л. измельченной сухой зелени 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, охлаждать не менее 45 мин, процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Как противосудорожное, успокаивающее, снотворное, мочегонное средство, а также при гипертонической болезни. Бурые зрелые семена принимать по 1 ч. л. 2 - 3 раза в день перед едой, запивая 1/4 стакана теплой воды.

Для стимуляции выделения молока у кормящих матерей. Бурые зрелые семена принимать по 1 ч. л. 2 раза в день перед едой, запивая теплой водой.

При расстройстве пищеварения. Свежая зелень дает хороший эффект.

ЛЕЧИТ ДОКТОР ТЫКВА

МЯКОТЬ этого овоща обладает лечебными свойствами благодаря наличию в ней важнейших микроэлементов - калия, кальция, магния, натрия, фосфора и витаминов А, С, В₁, В₂, В₁₂, РР, а также витамина К, которого почти нет в других овощах и фруктах. Кроме того, в мякоти тыквы много пектина - водорастворимых пищевых волокон, усиливающих двигательные функции кишечника, выводящих из организма радионуклиды и способствующих быстрому рубцеванию язв. А в тыквенных семенах также содержится много различных аминокислот и витамин Е, предотвращающий преждевременное старение и стимулирующий функции половых желез.

Хороший эффект наблюдается при лечении этим овощем заболеваний органов пищеварения. При воспалении и циррозе печени, хроническом гепатите и печеночных отеках наряду с мякотью в сыром виде больным показаны тыквенные каши в смеси с рисом, пшеном или манкой. При колитах, сопровождающихся запорами, а также при рвоте на ночь следует выпивать по 1/2 стакана тыквенного сока.

Кроме того, сок и мякоть используют в пищу для профилактики кариеса.

При пиелонефритах, острых и хронических циститах, уратных камнях, а также при сахарном диабете и подагре рекомендуются тыквенные каши. Сама же тыква является хорошим мочегонным средством. При болезнях почек и мочевого пузыря из тыквенных семечек и конопляного семени готовят лекарственное "молоко": по 1 стакану каждого растаивают в керамическом сосуде, постепенно подливая 3 стакана кипятка, затем процеживают и отжимают остаток. Полученное "молоко" выпивают в течение дня. Это средство особенно показано в тех случаях, когда в моче содержится кровь или же когда она задерживается из-за спазматических явлений. Если "молоко" надоедает, его можно принимать с крутой несоленой гречневой кашей, подсластить сахаром или медом.

Для укрепления мускулатуры мочевого пузыря и нормализации его функции рекомендуется ежедневно съедать по 2 - 3 столовые ложки очищенных тыквенных семечек. Их также можно применять в качестве сопутствующего средства при лечении заболеваний простаты.

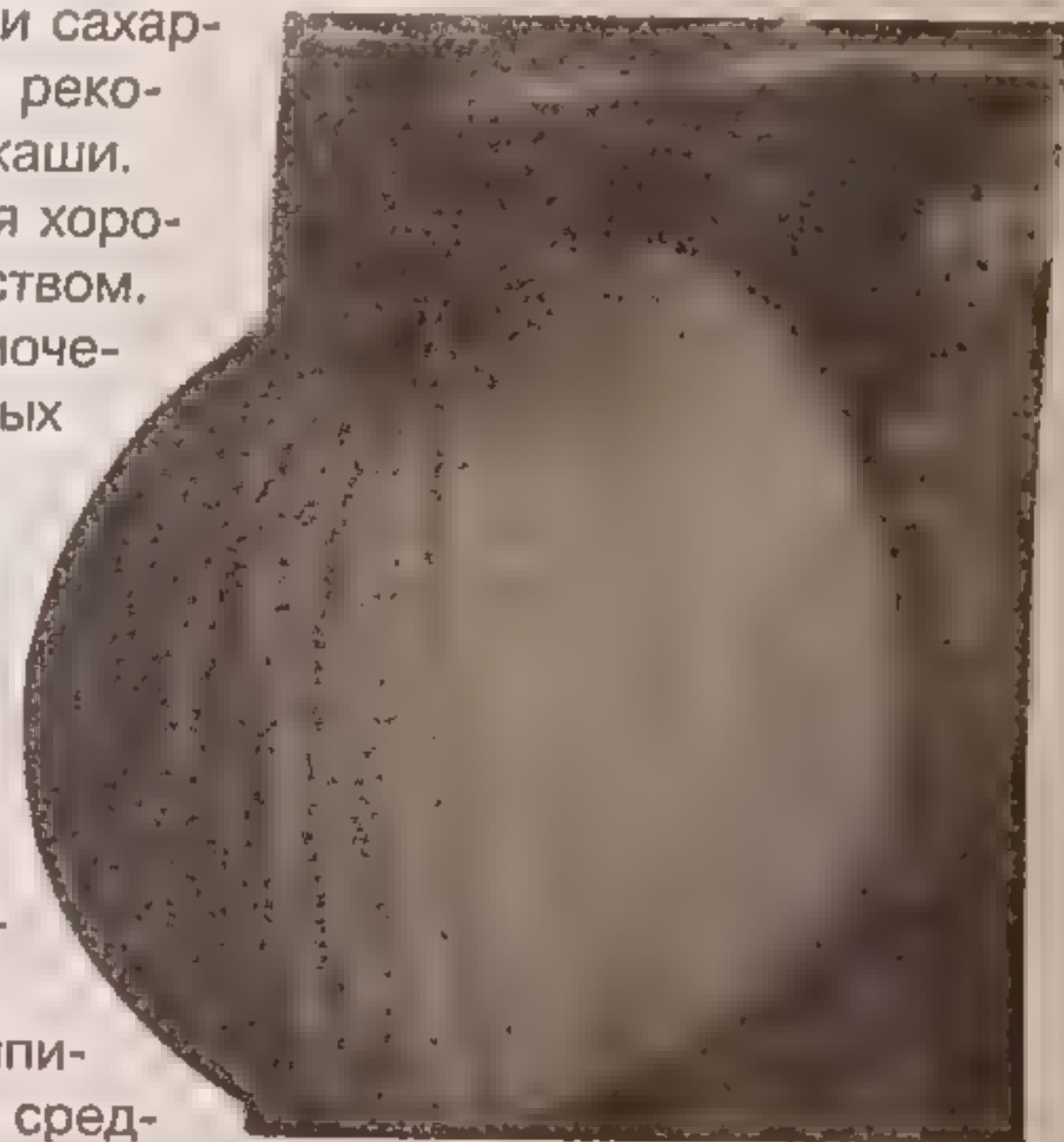
Из-за низкой калорийности тыква очень полезна как пищевой продукт при ожирении.

Тыквенный сок или сырую мякоть используют при простудном кашле или туберкулезе. А тыквенная каша способствует снижению температуры при бронхите.

Свежую кашу из мякоти тыквы прикладывают к пораженным местам при экземе и ожоге, сыпях и прыщах. Она также ускоряет созревание фурункулов и гнояников. Лицам, которым приходится много стоять в течение дня, вечером рекомендуется прикладывать тыквенную кашу для снятия боли в ступнях.

При бессоннице на ночь можно принимать по 1/3 стакана тыквенного отвара с медом.

Отдельно следует сказать о применении тыквенных препаратов в качестве противоглистного средства, которое весьма эффективно в отношении ленточных паразитов и остриц. Они безусловно предпочтительнее других средств в следующих случаях: детям до 2 - 3 лет, беременным женщинам, кормящим матерям, ослабленным людям, перенесшим тяжелые заболевания, и лицам старше 60 лет.

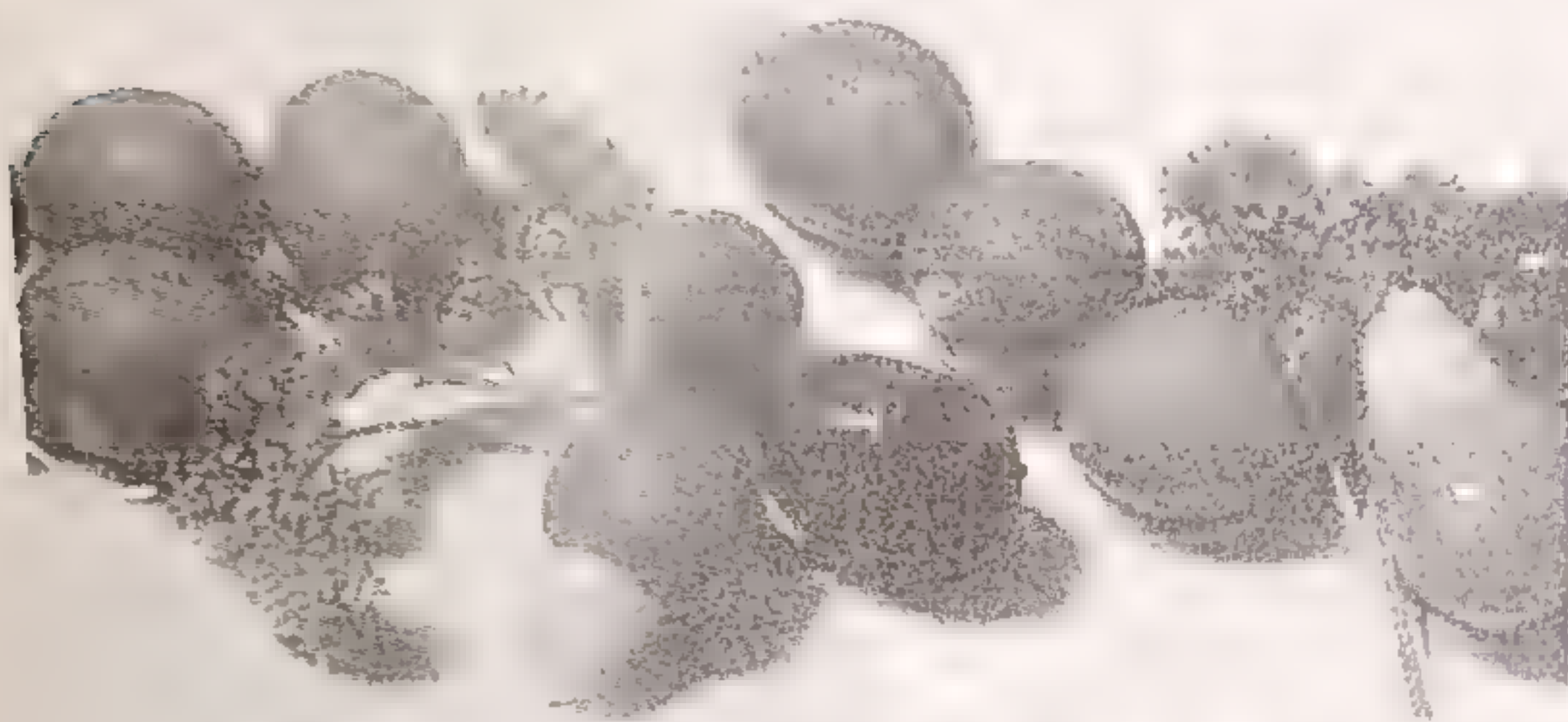


СКАЗАНИЕ О МАСЛИНЕ

ЕЩЕ древнегреческие врачи знали о ее целебных свойствах. Соленые маслины рекомендовали при заболеваниях желудка и кишечника. Масло употреблялось при кожных, глазных заболеваниях, лечении язв, ожогов, для укрепления десен. Авиценна писал: "Все виды оливкового масла укрепляют тело, побуждают к движению".

Наружно оливковое масло употребляют при парше волосистой части головы, при головных болях, ушибах, укусах пчел, ос. Научная медицина рекомендует оливковое масло внутрь как слабительное и при заболеваниях желудка и печени, в качестве антисептического. Используется и как растворитель для инъекционных растворов камфоры, гормонов и др.

В сочном околоплоднике содержится большое количество высококачественного оливкового масла. Масло это относится к группе невысыхающих и по качеству не уступает миндальному. Масло высших сортов носит товарное название прованского, а низкокачественное - деревянного масла. Последнее используется только для технических целей.



РЕЦЕПТЫ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ СИЛУ ТРАВЯНЫХ НАСТОЕВ

Боярышник укрепляет сердце и сосуды

Приготовление: 1 столовую ложку цветков и листьев боярышника залить кипящей водой и настаивать как минимум 15 мин.

Полевой хвощ повышает тургор кожи и укрепляет ногти

Приготовление: 2 чайные ложки полевого хвоща заварить чашкой кипятка, накрыть на 10 мин и затем процедить.

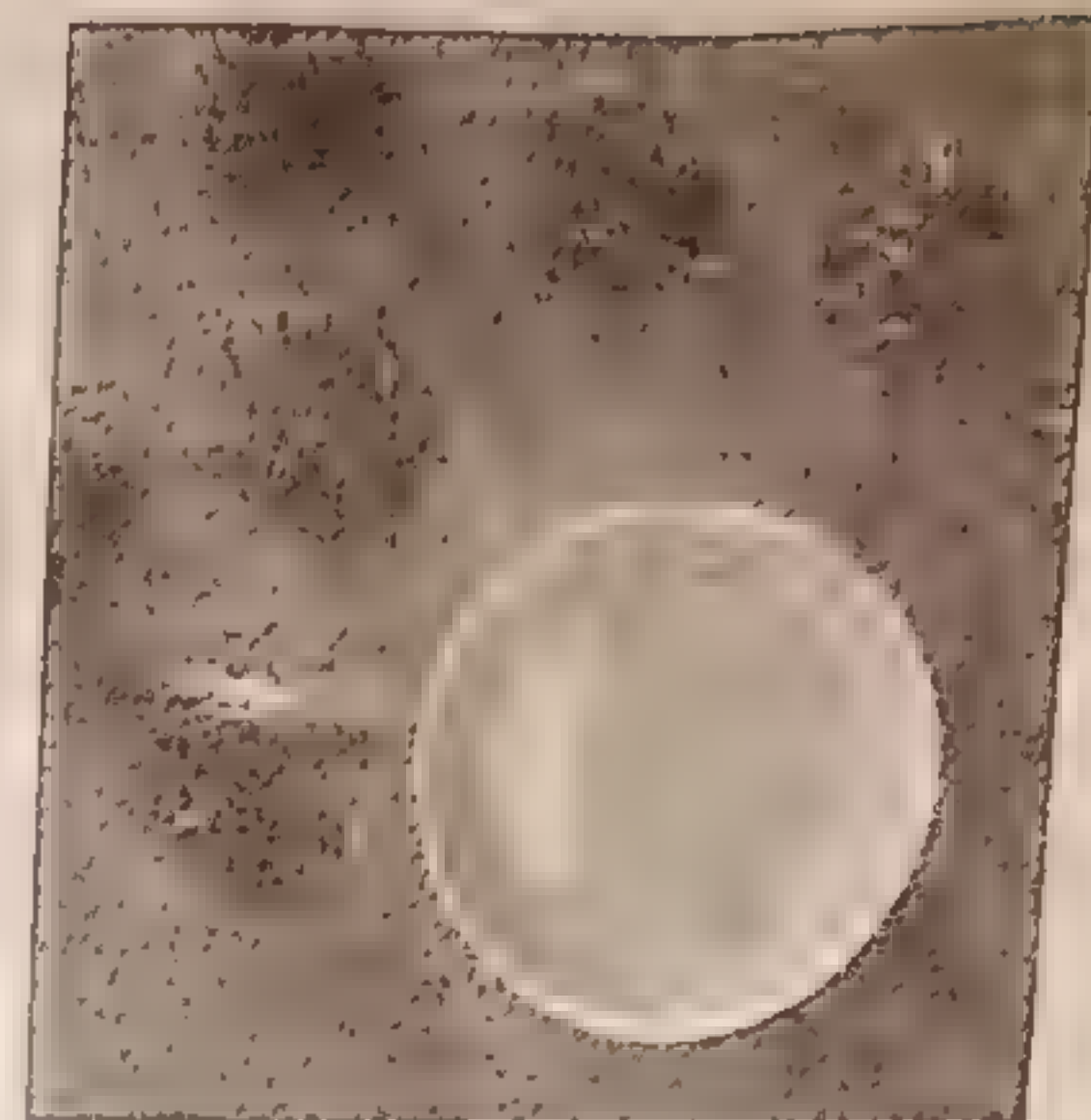
Перечная мята при головной боли и кашле

Приготовление: 5 чайных ложек мяты залить горячей водой, настаивать 10 мин.

Тимьян от насморка и гриппозной инфекции

Приготовление: одной чашкой кипятка залить 2 чайные ложки травы тимьяна, настаивать 10 мин и подсластить медом.

Розмарин возбуждает



пищеварение и снимает напряжение мышц

Приготовление: кипящей водой (1 чашка) залить 1 чайную ложку листьев. Настаивать по вкусу.

Шалфей при болях в горле и воспаленных миндалинах

Приготовление: крутым кипятком (1 чашка) заварить 1 чайную ложку листьев и настаивать 10 мин.

Хмель быстро снимает стресс и улучшает сон

Приготовление: горячей водой (1 чашка) залить 2 чайные ложки сухих листьев и настаивать в течение 5 - 10 мин.

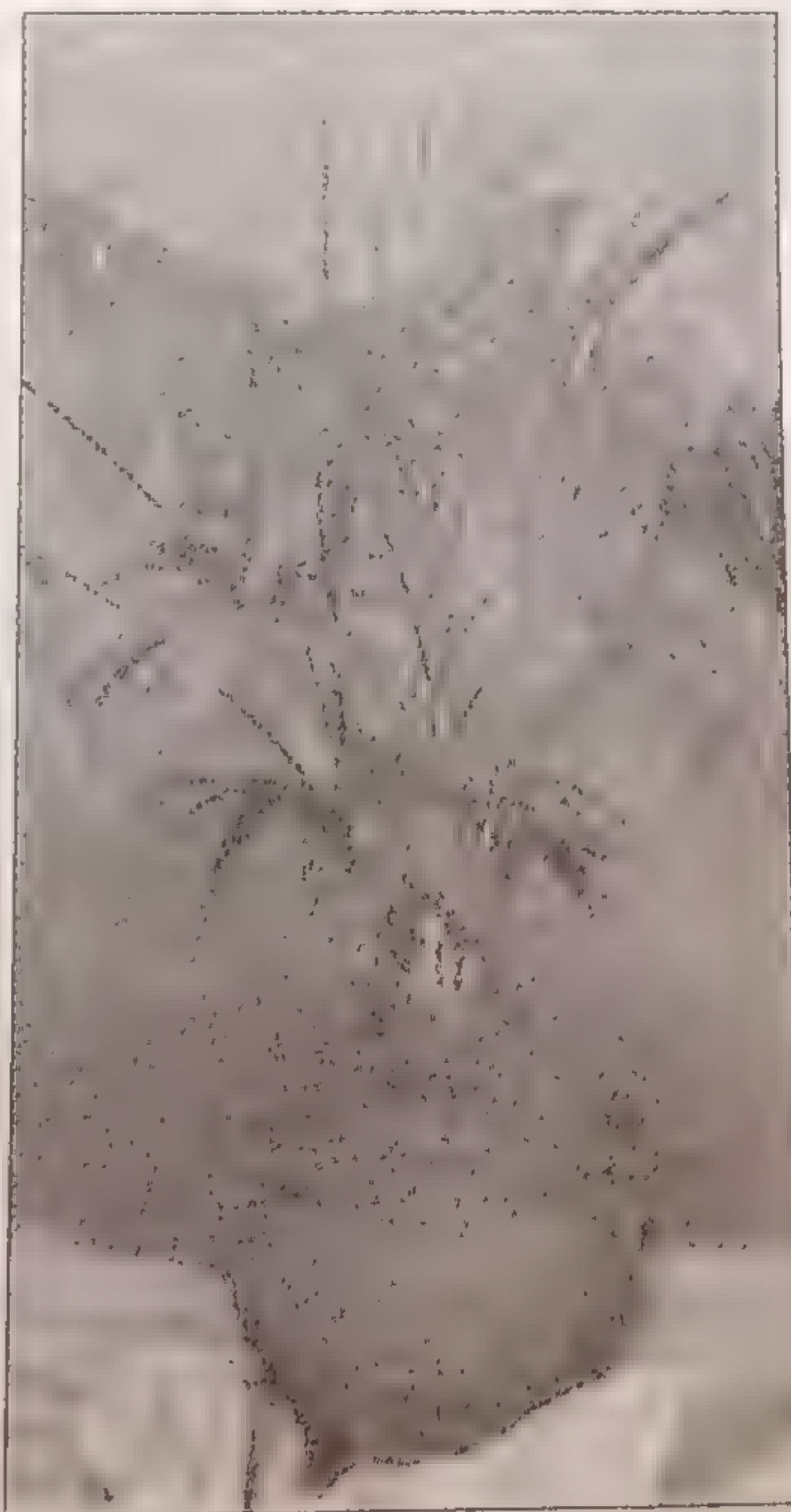
ГЕРАНЬ ПОМОГАЕТ СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

ЖИВЫЕ цветы в доме не только радуют глаз, но и... лечат. К такому выводу уже давно пришли сотрудники петербургского Ботанического сада. Польза от комнатных растений немалая.

Зеленый цвет, как известно, успокаивает, дает отдых глазам и нервам, помогает справиться с депрессией, агрессивностью. А выделяемые растениями фитонциды оздоравливают атмосферу. Ученые, например, установили, что в комнате, где растет мирт обыкновенный, болезнетворных микроорганизмов в два раза меньше, чем там, где его нет. Дарят свежесть и различные лианы, а также любимый многими аспарагус и китайская роза.

Роза вообще чудесница. Доказано, что отвар из листьев розы позволяет снизить уровень сахара в крови. В офисе или аудитории, где идет напряженная работа, достаточно брызнуть несколько капель розового масла, и усталость улетучится - прилив сил обеспечен.

Кроме того, многие растения увлажняют, очищают воздух, "всасывая", словно губка, сырость и угар. Проведите эксперимент. Поставьте, например, обыкновенную герань в давно не проветривавшуюся комна-



ту с запахом чего-то застоявшегося, прокисшего. Через несколько часов в помещении станет свежо. Не случайно герань позволяет нормализовать сон, благотворно влияет на центральную нервную систему. Помогает сконцентрироваться, снять усталость и мятя.

Часто комнатные растения становятся домашней аптечкой. Алоэ (столетник), каланхоэ, не переводящиеся на наших подоконниках, так и называют "растения-доктора". Их используют и при элементарных порезах, и при лечении тяжелых заболеваний.

И все же следует быть осторожным. Скажем, примула, календула могут вызвать аллергический дерматит или экзему. Сок того же алоэ противопоказан при заболевании печени и почек, гипертонии, больших сроках беременности. Особенно надо быть внимательным тем, у кого красуется диффенбахия, - млечный сок ее ядовит.

И еще одна рекомендация сотрудников Ботанического сада. Не оставляйте цветы (особенно садовые) в спальне или детской. Их аромат влияет на бронхи, действует на сосуды и может вызвать аллергическую реакцию.

ЛЕКАРСТВО ПОЛУЧШЕ ПИЛЮЛЬ И МИКСТУР

Натуральные соки довольно часто оказываются более рациональным лекарством по сравнению с таблетками, капсулами и микстурами. Рассказывает врач-диетолог, кандидат медицинских наук Лариса Васильевна НИКИТИНА.

ДЛЯ лечения применяют только свежие соки. Если вам больше по вкусу соки из пакета или из бутылки, то есть уже подвергавшиеся термической обработке и консервации, считайте, что вы в основном утоляете жажду. Правда, по своему полезны соки с мякотью: их ценность в волокнах, которые улучшают работу пищеварительного тракта.

Сырые соки плохо сохраняются, поэтому их надо пить как можно быстрее - не позднее 10 - 15 минут после приготовления. Зато такие целебные напитки ценны тем, что они моментально усваиваются - в пределах часа процесс переваривания закончен.

Ни в коем случае не пейте сок залпом, от этого он много теряет. Пейте небольшими глотками, тогда процесс пищеварения начинается и идет нормально. Как правило, для получения заметных результатов нужно выпивать по меньшей мере 600 граммов в день. Получается, по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Нарушите правило, выпьете сок непосредственно перед едой или после нее - возникнет брожение в кишечнике. Пользы от этого никакой, просто зря потрачено время, деньги да еще, возможно, ухудшится ваше здоровье.

Если вы никогда не занимались этим полезным делом, лучше начните с апельсинового, грейпфрутового, которые многим нравятся, и витамина С в них очень много. Когда войдете во вкус и начнете готовить смеси, соблюдайте совместимость продуктов. Особенно благоприятны смеси двух продуктов: яблок и моркови, яблок и помидоров, моркови и огурцов, моркови и редиса - сочетаний может быть множество. Классические двойные: 200 г морковного и 50 г свекольного; 150 г морковного и 75 г сока зеленого перца.

Несколько сложнее готовить трой-

ные смеси. Третий может быть лишним. Как правило, к двум основным можно добавить по вкусу сок лимона, лука, сладкого перца, капусты, зелени. Классический тройной: 150 г морковного, 50 г свекольного и 50 г огуречного. Очень полезны и такие, как морковный, свекольный, сельдерейный в соотношении 8:3:5; морковный, капустный, сельдерейный: 1:4:5; морковный, свекольный, сельдерейный в соотношении 8:3:5; морковный, капустный, сельдерейный 1:4:5; морковный, сельдерейный и сок редьки 8:5:3.

Сочетание фруктовых и овощных соков называют бальзамами. Это действительно настоящие бальзамы. Фруктовые соки богаче сахарами, а овощные содержат больше минеральных солей. Поэтому они очень хорошо дополняют друг друга.

В первую очередь соки оказывают общий оздоравливающий эффект, поэтому они полезны почти всем, за некоторым исключением. Если вы в свой рацион введете 1 - 2 стакана свежего овощного или фруктового сока, он постепенно нейтрализует накопившиеся в организме кислые продукты, которые образуются из-за физического и умственного переутомления или, например, частого употребления мяса.

Как питательное и как лечебное средство соки очень полезны людям, организм которых не воспринимает свежих овощей и фруктов.

Прежде всего речь идет о тех, у кого проблемы с же-

лудком и кишечником. Для маленьких детей, пожилых людей, больных с повышенной температурой соки - тоже бальзам.

Соковая терапия крайне необходима живущим в городах, где окружающая среда губительна, а нервы у людей почти постоянно напряжены. Есть заболевания, при которых как лечебно-диетическое средство рекомендованы одни, но абсолютно противопоказаны другие. Например, при острых и хронических гастритах, гепатитах, геморрое противопоказаны острые и горькие соки. При заболеваниях суставов лучше ограничить томаты.

А теперь несколько рецептов сокотерапии.

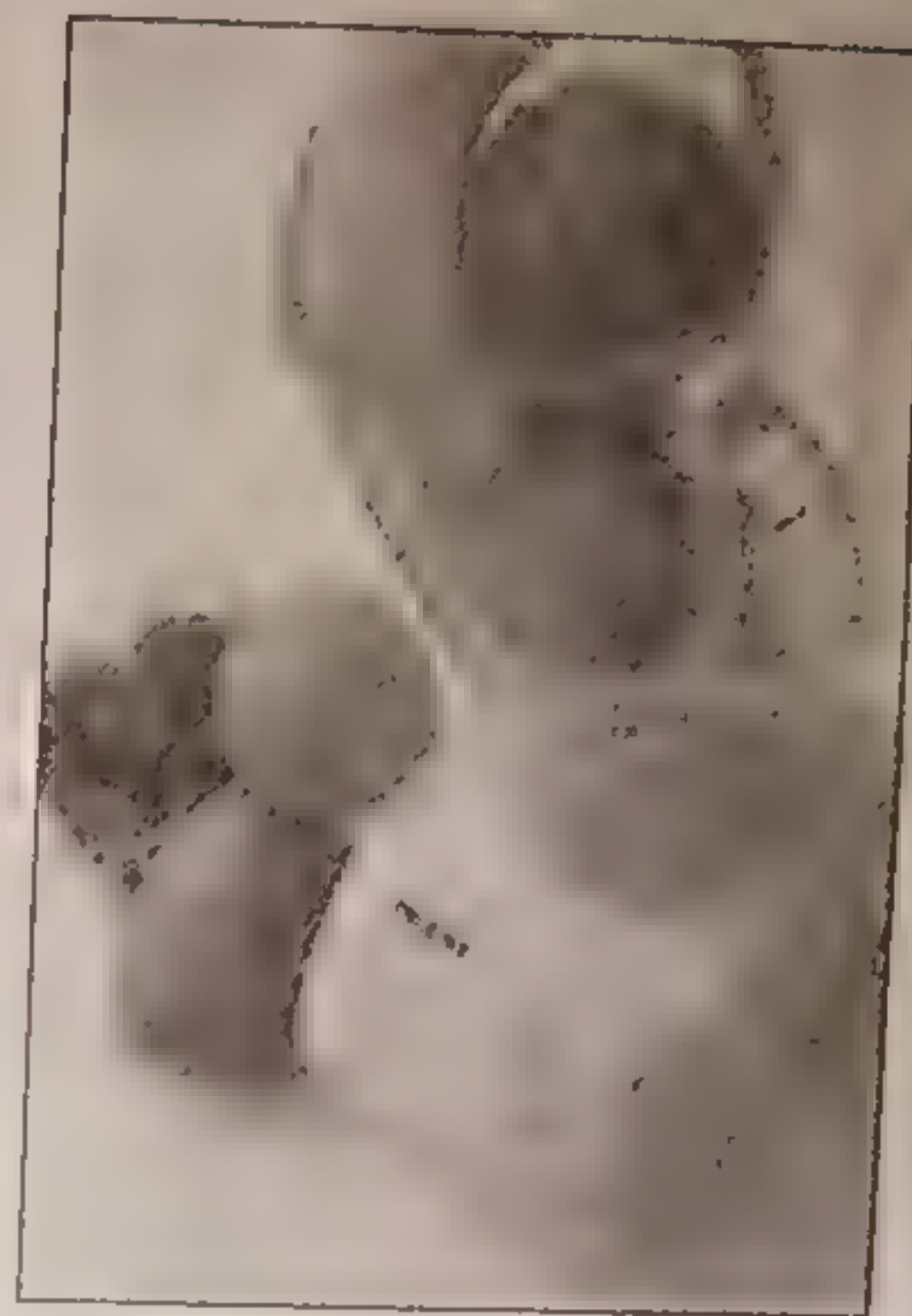
Апельсин

Благодаря высокому содержанию комплекса витаминов, апельсин эффективен для профилактики и лечения авитаминозов, подагры, гипертонии, атеросклероза, болезней печени. Ежедневное употребление апельсинового сока способствует быстрому выздоровлению при острых респираторных вирусных заболеваниях, предупреждает их развитие.

Однако при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и расстройствах кишечника лучше не употреблять апельсины совсем, а их сок нужно разбавлять наполовину водой.

Капуста

Сок капусты часто используют для снижения веса. Это рекордсмен по содержанию серы и хлора, что позволяет очищать слизистую оболочку желудка и кишечника. Правда, он может показаться слишком пресным, но подсаживать его ни в коем случае нельзя, иначе этот эффект пропадает. Много в капустном соке йода, а мы теперь постоянно страдаем от его нехватки. Смесь с морковным



обладает общеукрепляющим и противовоспалительным действием. Теплый капустный сок врачует гастрит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, полезен при ангине, стоматите, пародонтозе, воспалении десен. В этих случаях его нужно держать во рту как можно дольше.

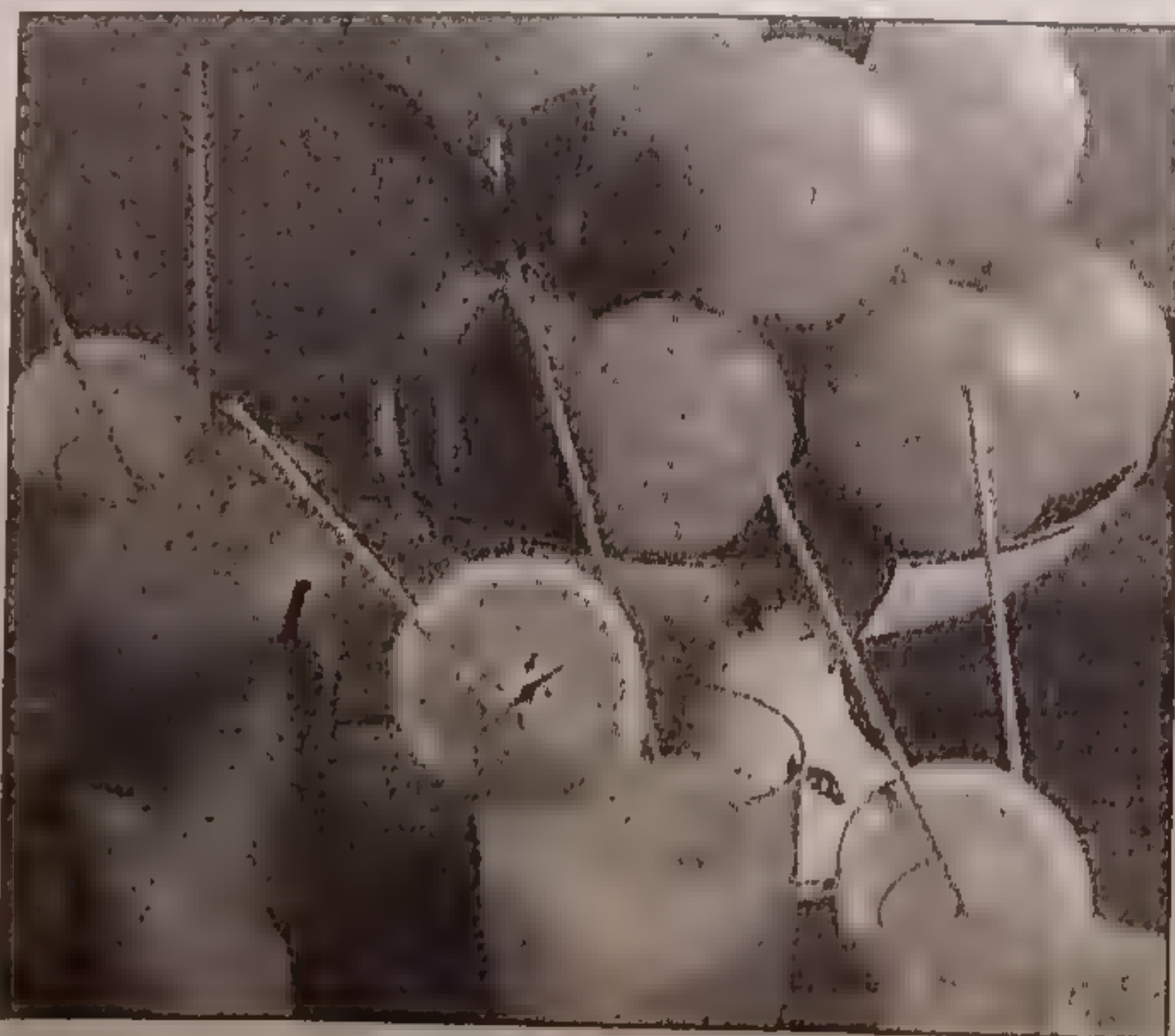
Морковь

Улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Кормящим матерям рекомендуется выпивать до 0,5 литра морковного сока - от него молоко становится лучше. Детям этот сок начинают давать уже на первом месяце жизни как средство, улучшающее развитие организма.

Кстати, морковь - прекрасное заживляющее средство при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Также очень важно, что ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

Свекла

Сок свеклы очень ценен для улучшения состава крови. Он обладает прекрасными очистительными свойствами. Но пить его приятно далеко не всем, поэтому начинать надо буквально с чайной ложки и постепенно увеличить дозу до 100 г. За один раз можно приготовить и побольше, поставить отстаиваться в холодильник, но не дольше чем на день. Когда сольете его, оставьте на дне примерно 20 - 30 г и выплесните, отстой вам не нужен.



СЕМЬ ПОДСКАЗОК БРОСАЮЩИМ КУРИТЬ

ВЫБЕРИТЕ "день отказа" от курения. Чтобы ваши попытки увенчались успехом, вы должны решительно бросить курить. Уменьшение количества выкуренных сигарет или переход на более слабый сорт не поможет: единственный способ - сразу прекратить курить. Не существует идеального времени, чтобы бросить курить. Вы сами должны определить и назначить себе "день отказа".

Убедите друга бросить курить вместе с вами.

Хорошая мысль - бросать курить в компании с другом, с которым вы вместе курите. Это укрепит вас в благом намерении и усилит вашу решимость! Убедите курящего друга или члена семьи избавиться от этой вредной привычки вместе с вами. Это поднимет ваш моральный дух, ведь рядом с вами будет еще один человек, который точно знает, какие чувства вы испытываете, и с которым вы можете разделить вашу решимость бросить курить.

Удалите от себя все предметы, связанные с курением.

Неприменно удалите все сигареты, зажигалки, пепельницы из дома, из вашей автомашины, с вашего рабочего места, попросите друзей и коллег не предлагать вам сигарет и не курить рядом с вами. Изложите просьбу об этом в такой форме, чтобы не обидеть их. Объясните, что вы бросили курить, и поддержка друзей была бы неоценимой услугой для вас в течение первых двух недель, поскольку именно в этот период труднее всего удержаться от соблазна. Что для вас наиболее желательно - так это сигарета под рукой в минуту слабости.

Ставьте себе цель только на один день.

Когда наступит назначенный вами "день отказа", не позволяйте себе думать, что бросите курить навсегда. От этой мысли вам покажется, что для достижения цели потребуются нечеловеческие усилия. Не загадывайте - просто дайте себе слово, что сегодня вы не выкурите ни одной сигареты, и каждый раз

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»



давайте себе обещание только на один день. Вы будете удивлены, насколько помогает такая, казалось бы, осторожная тактика.

Постарайтесь переключить внимание.

Когда бы вы ни почувствовали сильное желание покурить, всегда старайтесь отвлечь свое внимание от этой мысли, занимая себя чем-либо другим. Не упивайтесь чувством жалости к самому себе. Помните: сильное желание покурить длится лишь несколько минут.

Осознайте, что деньги не пепел.

Одно из наиболее заметных преимуществ отказа от курения - вы неожиданно обнаруживаете в наличии дополнительные деньги. Для усиления этого эффекта можете складывать деньги, не потраченные на сигареты, в копилку или какую-нибудь емкость с надписью "Деньги - не пепел". При случае обязательно потратьте их на то, чтобы побаловать себя. Вы заслужили эту награду за то, что не курили.

Если не удалось бросить курить, не отчаивайтесь, попробуйте снова.

Наиболее заядлым курильщикам приходится делать несколько попыток, прежде чем удастся окончательно избавиться от этой вредной привычки.

ДИАГНОЗ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

КРАСНОВАТО-коричневый оттенок ногтей свидетельствует о заболевании почек. Пока болезнь не получила развития, достаточным может оказаться курс по очистке крови продолжительностью в несколько недель. Для этого необходимо приобрести в аптеке специальный лечебный чай. Если же такие симптомы окажутся устойчивыми, значит, необходимо пройти медицинское обследование.

Потрескавшиеся губы говорят о недостатке витаминов и минеральных веществ. В таких случаях в организме ощущается дефицит витамина B₁₂, каль-

ция или жизненно важного магния. При их нехватке кожа становится очень сухой. Смазывайте губы жирным кремом или вазелином. Примите меры к тому, чтобы увеличить в квартире влажность воздуха. Ешьте побольше молочных продуктов и блюд, приготовленных с использованием дрожжей.

Перхоть на коже говорит о недостатке витаминов А и В, а также о гормональной недостаточности. Готовьте побольше блюд с овощами и фруктами. За кожей, покрытой перхотью, обязательно нужно ухаживать, иначе на ней легко образуются трещины. Пользуй-

тесь специальным шампунем и принимайте смягчающие ванны. Мажьте кожу увлажняющим или жирным кремом.

Распухшие щиколотки и икры свидетельствуют об избыточном содержании воды в организме. Это следствие заболевания сердца или почек. Причиной может быть также слишком долгое сидение или, наоборот, необходимость большую часть дня проводить на ногах. По вечерам делайте компрессы и массируйте ноги. Побольше занимайтесь спортом. Ходите по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом.

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 10853
Отпечатано в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи
и информатизации.

**Вниманию
подписчиков
"Библиотечки
"Домашнего
доктора"
"ПОЛЕЗНО ВАМ"**

**С 1 июля 2000 года
"ПОЛЕЗНО ВАМ"
будет выходить
только внутри
газеты "Домашний
доктор"**

**специальным
приложением.
То есть читать его
смогут только
подписчики
"Домашнего
доктора".**

**Напоминаем
подписной индекс
"ДД"**

32254

**в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка)**

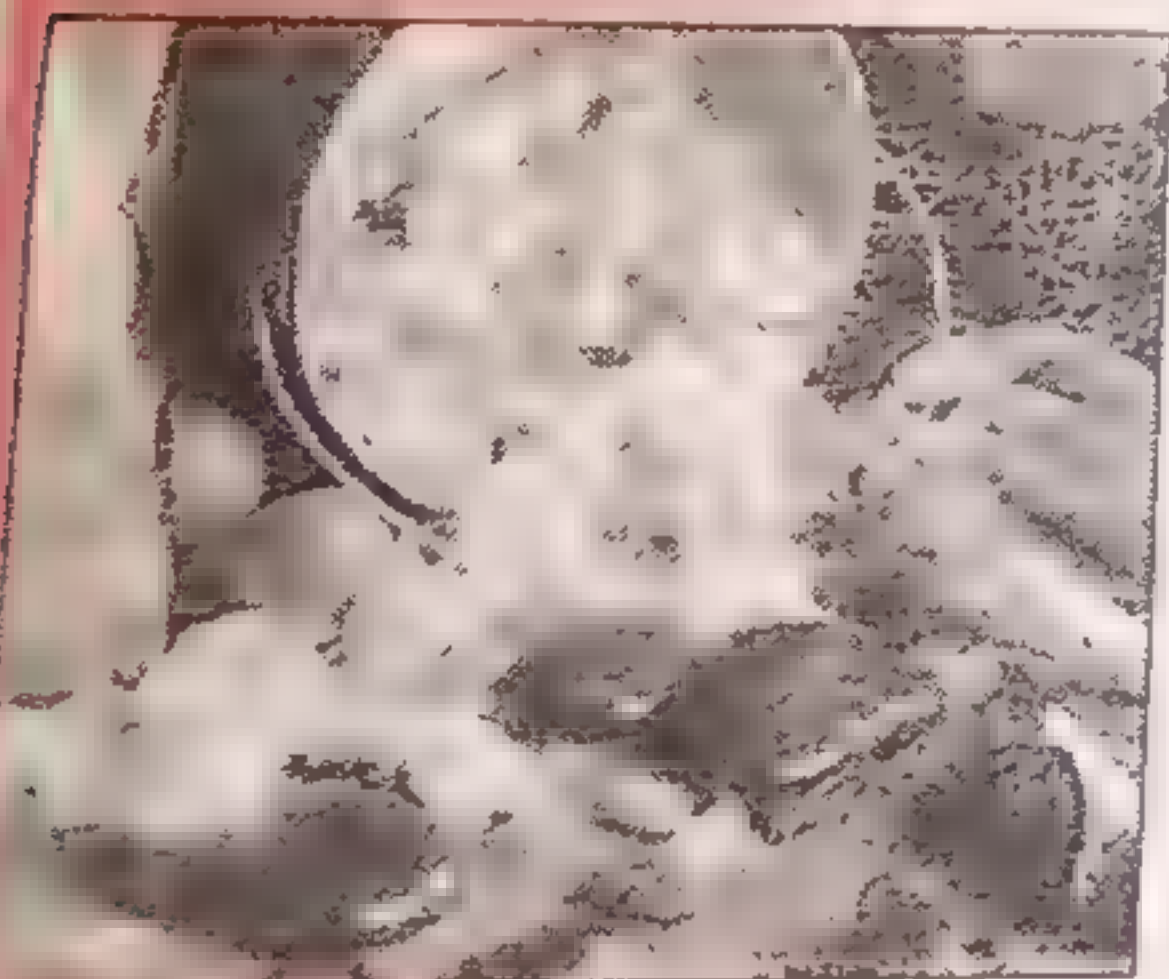
ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

ПОДАГРА

Стр. **4**

**ЦЕЛЕБНЫЕ
МОРЕПРОДУКТЫ**



Стр. **5**

**ПОБЕДИ
ЦЕЛЛЮЛИТ**

Стр. **11**



**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

3

(81)
2000 год

БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМНО**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

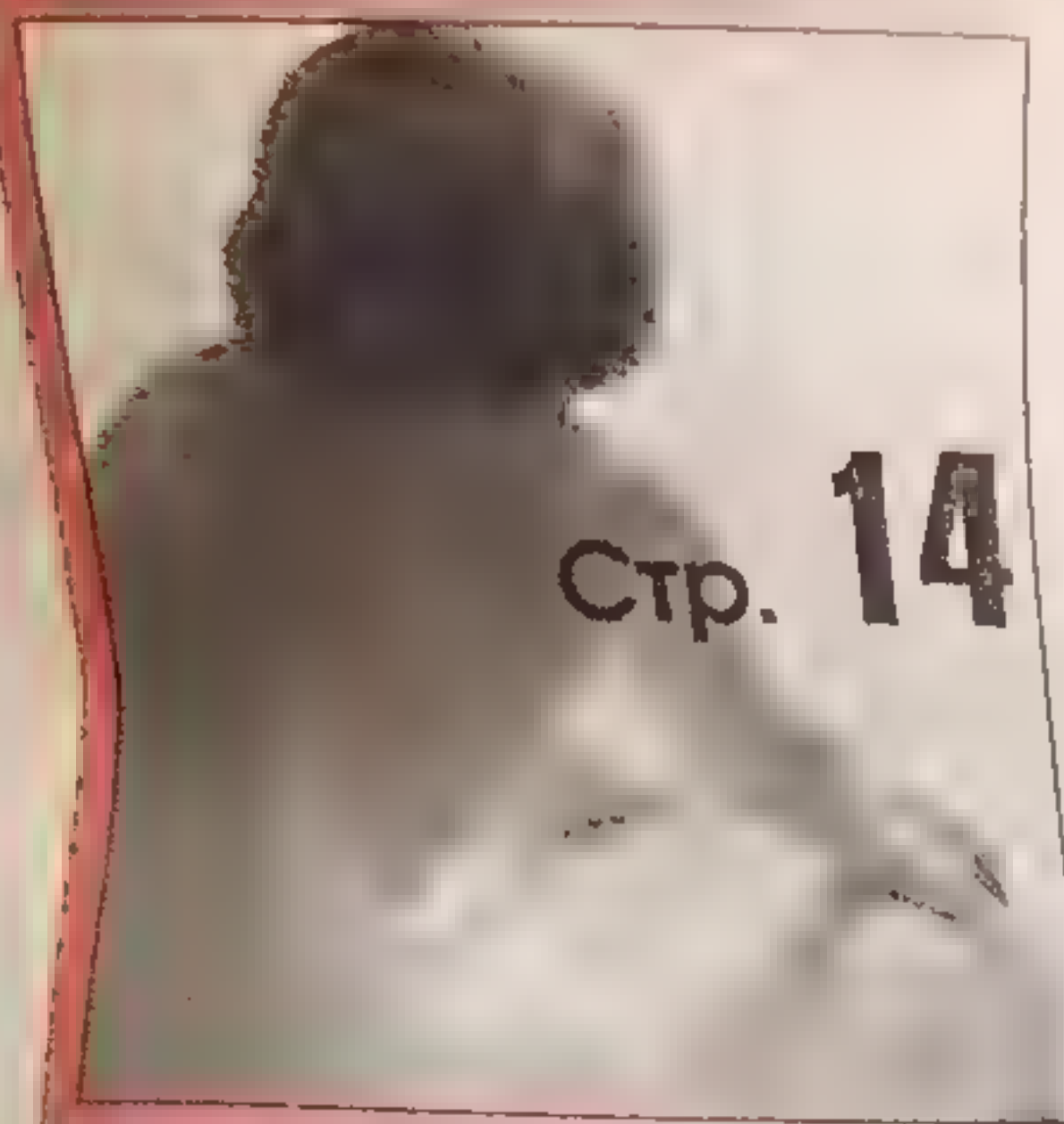
**Народные
средства
от водянки**

61-280

**ПОВЕДИ
ЦЕЛЛЮЛИТ**

Стр. **11**

**МИФЫ О
СЕКСУАЛЬНОСТИ**



Стр. **14**

КОНКУРС ДД



ДОМАШНИЕ ЛЕКАРИ

Стр. **7**

ПО ВАМ ПО
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Народные
средства
от водянки**

Люмбаго

**Раздельное
питание**

**Каланхое -
домашний
доктор**

**Коварный
коксартроз**

**Соки
фруктовые
и овощные**

*Похудейте,
как...*

Юлиан

**ЭФФЕКТИВНО
ДОРОГО**

Вас консультирует
ведущий специалист
Европы СНЕГОВОЙ А.И.
(095) 284-5148,
936-6785, 310-4673

СТЫДНО, У КОГО ВИДНО

В ОГНАТЬ в краску женщину не представляет особой проблемы. В этой связи гамбургский институт GEWIS (Германия) провел исследование, какие ситуации наиболее неприятны для женщин. 700 женщинам был задан вопрос: что более всего вызывает у них чувство стыда? Поскольку можно было давать несколько ответов, итоги опросника таковы:

69 процентов: если их поймали на каком-то мошенничестве, даже если это подслушивание из самых добрых побуждений.

51 процент: если угадали их самые сокровенные мысли.

48 процентов: если они забыли вернуть взятые в долг деньги.

39 процентов: если они пришли на встречу с большим опозданием.

31 процент: если начальник ругает их в присутствии других.

30 процентов: если ожидают гости, а блюдо не удалось.

26 процентов: если новый партнер впервые видит обнаженной.

15 процентов: если в гостях на них то же платье, что и на другой женщине.

И ЗУБ ЛЕЧИТЬ ПРИЯТНО

НЕ СТРАШНО идти к зубному врачу - если вы живете в Австралии. Местные ученые разработали метод лечения зубов с помощью лазерной техники. Он позволяет за несколько минут зачистить поверхность больного зуба и подготовить полость для пломбирования. Новый метод признан безопасным, безболезненным и эффективным.



ОБРАТНЫЙ ЭФФЕКТ

ПОЖИЛЫМ людям лекарства наносят зачастую не меньше вреда, чем недуги, для излечения которых их принимают. Люди, которым за шестьдесят, во многих случаях принимают медикаментозные средства в чрезмерных количествах. Между тем, организм пожилого человека реагирует на избыточные дозы или ошибочные назначения гораздо болезненней, чем у лиц более младших возрастов. Возникают опасные побочные явления.

Например, слишком длительный прием лекарств против гипертонии нередко вызывает у больных состояние депрессии, а долгое употребление успокоительных средств - сонливость и головокружение, в результате которых старики падают и получают травмы.

Любопытно, что около 20 процентов обследованных пожилых пациентов вообще принимали по меньшей мере одно лекарство, которое им принимать не следовало.

КУРИШЬ? В КАМЕРУ!

МОДНАЯ в США борьба с курением совсем задавила бедных табакопотребителей. В офисах все большего числа компаний курить строго запрещено. Но есть еще и гуманные люди, а среди них - конструкторы. Одна из фирм придумала специальную застекленную камеру, воздух в которой очищает вытяжка, а дверь открывается и закрывается автоматически. Стоит такая куркамера около 2,5 тысяч долларов, однако тысячи предпринимателей хотят приобрести ее.

ССОРИТЬСЯ ВРЕДНО

НЕ ВСЕ свои болячки надо сразу же заглушать лекарствами, особенно сильнодействующими. Существует масса природных продуктов и веществ, которые могут оказать "скорую

НЕ АНТИБИОТИКОМ ЕДИНЫМ

средство от кашля, простуды, лихорадки и малярии. Соком и порошком из кожицы плодов лечат ожоги. Используют

и при заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек и мочевого пузыря. Липовый чай с медом понижает температуру, смягчит

дыхательные пути при сердечных и почечных отеках, гипертонической болезни, гастритах, колитах, заболеваниях печени. Для настоя десяти

...ами даже давно живущие вместе. Наиболее серьезный вред иммунной системы наносят американские ученые.

ССОРИТЬСЯ ВРЕДНО

Ссоры между супругами, даже давно живущими вместе, наносят серьезный вред иммунной системе. Это выяснили американские ученые. Сотрудники университета штата Огайо (США) провели обследование полусотни супружеских пар, состоящих в браке в среднем по 42 года. Доказано: в результате ссор значительно возрастает образование гормонов стресса. Если это происходит часто и в течение длительного времени, то увеличивается подверженность инфекциям и другим заболеваниям, включая и злокачественные опухоли.

Участников эксперимента, прежде чем приступить к их обследованию, подробно расспросили об их жизни. У большинства брак был счастливым, и лишь 13 процентов упомянули о тех или иных трудностях. Процедура тестирования продолжалась восемь часов. Врачи ввели в вену на руке мужей и жен так называемые канюли и через определенные промежутки времени брали у них кровь, а тем временем просили их рассказывать о совместной жизни, материальном положении, родственниках и детях. В распоряжении пар имелось тридцать минут для того, чтобы обсудить способ решения своих проблем.

Анализ крови показал: концентрация гормонов стресса норэпинефрина и кортизона возрастала пропорционально интенсивности ссоры между супругами и сохранялась не менее пятнадцати минут после ее окончания.

У женщин избыточное количество гормонов значительно превышало этот показатель у мужчин. Женщины гораздо чувствительнее реагируют на проявление враждебности, и оно производит на них более сильное впечатление.

Интенсивность реакции организма пожилых супругов удивила ученых, считавших, что эффект должен быть незначительным: ведь подобные столкновения в их жизни случались уже не раз.



НЕ ВСЕ свои болячки надо сразу же заглушать лекарствами, особенно сильнодействующими. Существует масса природных продуктов и веществ, которые также могут оказать "скорую медицинскую помощь".

Например, широко применяется в народной медицине гранат. Кожура его плодов, корни и кора содержат до 60 процентов дубильных веществ, успешно используются как вяжущее и закрепляющее средство при расстройствах желудка. Отваром кожуры успешно лечат колиты. Сок граната применяют при заболеваниях горла. Свежие плоды вместе с кожурой - хорошее

НЕ АНТИБИОТИКОМ ЕДИНЫМ

средство от кашля, простуды, лихорадки и малярии. Соком и порошком из кожицы плодов лечат ожоги. Используют кожуру гранатов и при себорее лица и головы, при дерматозах и ожогах. Отваром полощут волосы после мытья для лучшего их роста. Сок плодов, содержащий до десяти процентов лимонной кислоты, применяется для отбеливания лица, устранения пигментных пятен, угрей и веснушек.

Потогонным и жаропонижающим эффектом обладает липовый цвет. Он помо-

жет и при заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек и мочевого пузыря. Липовый чай с медом понижает температуру, смягчит кашель. Для приготовления настоя берут одну столовую ложку сухих цветков, заливают их стаканом кипятка, настаивают 10 - 20 минут. В течение дня выпивают два-три стакана горячего настоя. Его используют для полосканий при заболеваниях полости рта, ангине.

Ягоды калины назначают как общеукрепляющее средство выздоравливающим лю-

дям, используют при сердечных и почечных отеках, гипертонической болезни, гастритах, колитах, заболеваниях печени. Для настоя десять граммов плодов помещают в эмалированную посуду, растаивают, заливая стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают, доливают кипяченой водой до двухсот граммов. Принимают по одной трети стакана 3 - 4 раза в день.

МЕНЮ ДЛЯ МОЗГОВ

ВЫ НЕРВНИЧАЕТЕ, возбуждены или устали? С трудом запоминаете имена или номера телефонов? Не держите "впроголодь" свои мозги. Ведь головной мозг очень прожорлив. Хотя на него приходится всего лишь два процента от веса тела, он потребляет двадцать процентов всей поступающей в организм энергии.

Согласно научным данным, для полноценного процесса мышления организму требуется десять веществ.

Глюкозаставляет энергию для клеток. Содержится в хлебе, лапше, картофеле и бананах.

Железо необходимо для того, чтобы кровь

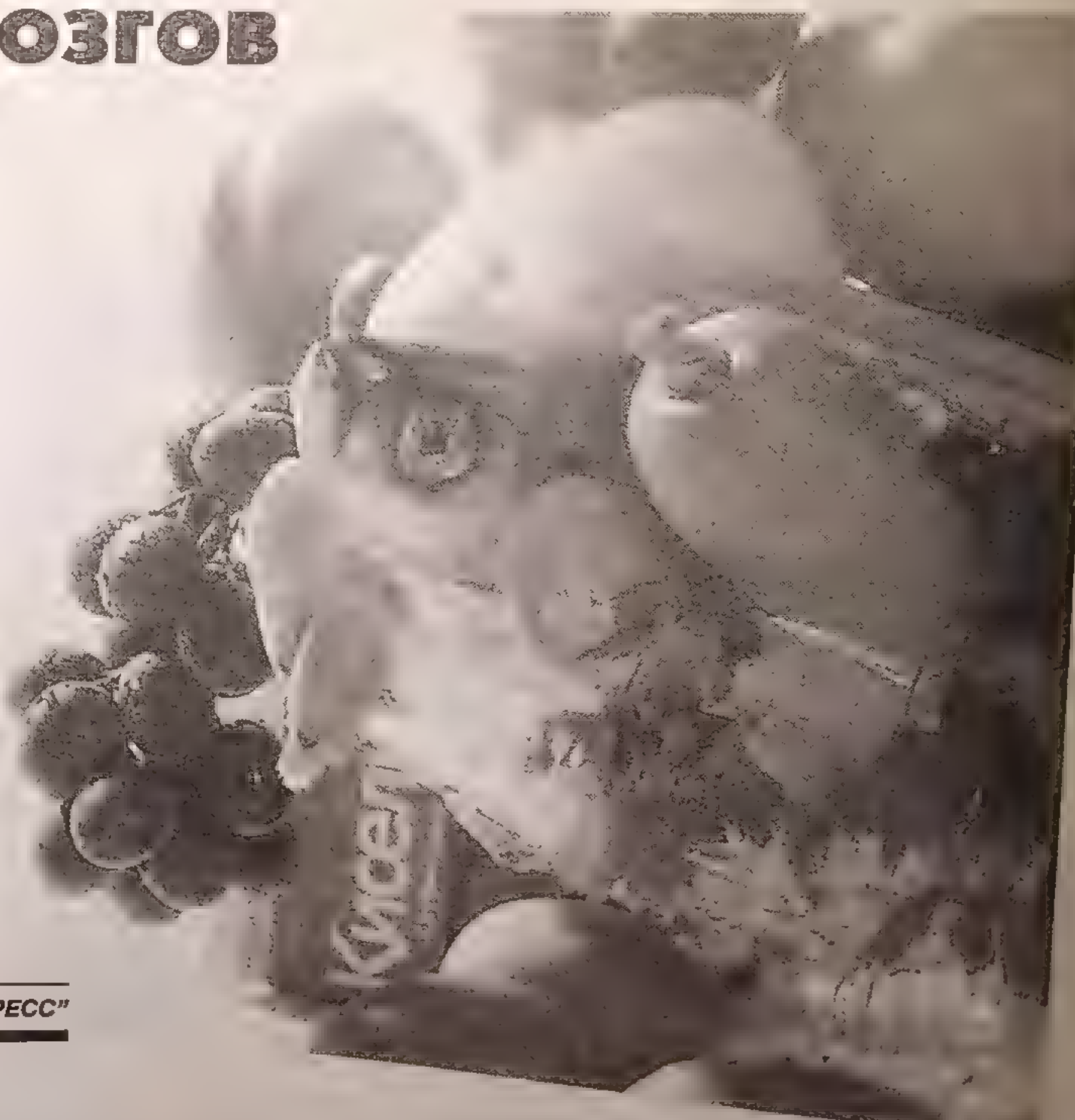
поставляла в головной мозг кислород. Содержится в нежирном мясе, овощах, фруктах, кунжуте.

Витамины В₁, В₆ и В₁₂ обеспечивают "быстрое включение" - содержатся в дрожжах, молоке, злаках и печени.

Цинк и медь активизируют процесс мышления. Организм извлекает их из картофеля, ржи, цветной капусты и овса.

Лецитин улучшает память и способность к концентрации. Содержится в орехах, яйцах, сливочном масле, макрели и сельди.

Кальций и магний укрепляют нервы. Источниками этих элементов являются авокадо, манго, куриное мясо, йогурт и сыр.



По материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"

НА ДНЕ СТАКАНА

ПРОАНАЛИЗИРОВАВ основные демографические показатели за последнее десятилетие уходящего века, ученые схватились за голову: российские мужчины вымирают! Сегодняшние 5-летние девочки обречены стать «новыми амазонками», ведь, согласно прогнозам, в 2015 году в России будет по крайней мере на 7 миллионов больше женщин, чем мужчин.

Эксперты ООН пришли к выводу, что основная причина высокой смертности среди мужского населения - алкоголизм. Сегодня потребление крепких спиртных напитков составляет примерно 7 литров на человека (включая глубоких стариков и грудных младенцев) в год. Но это по официальным данным. На самом деле россияне выпивают как минимум в два раза больше. 14 литров алкоголя - этот показатель намного превышает норму, установленную Всемирной организацией здравоохранения.

Смертность от алкогольных отравлений и связанных с неумеренным потреблением спиртного несчастных случаев и самоубийств среди мужской популяции вышла на второе место (на первом - болезни системы кровообращения). В США от алкогольной интоксикации умирает 350 человек в год, в России - 3500. Впрочем, это данные за 1997 год. Другими Министрством здравоохранения РФ пока не располагает: нет денег на сбор и обработку статистических данных. Согласно прогнозам демографов Организации Объединенных Наций, к 2050 году население России сократится на 34 миллиона человек!

Реальные масштабы алкоголизации страны оценить, увы, не

под силу даже западным исследовательским центрам. На медицинском учете состоят всего 3 миллиона человек. Еще 20 миллионов, по мнению врачей, алкоголики скрытые, и как минимум у 50 миллионов наблюдается стойкая алкогольная зависимость. Итого выходит 73 миллиона человек - ровно половина сегодняшнего населения России. Причем примерно 2/3 из них - мужчины.

Особенно социологов беспокоит рост смертности в рабочих возрастах. То, что российские мужчины не могут насладиться беззаботной старостью и умирают, лишь только выходят на пенсию, факт, конечно, печальный. Однако с экономической точки зрения (а экономика не терпит эмоций), напротив, сугубо положительный. Чем меньше в стране стариков, тем меньше загружено трудоспособное население. Но в том-то и дело, что в России ситуация складывается прямо противоположная! Рождаемость падает, а смертность мужчин в трудоспособном возрасте (30-39 и 40-49 лет) неукоснительно растет: до 60 лет смогут дожить только 54 процента тех, кому сегодня едва исполнилось 18. Участь остальных ужасна. Часть умрет от заболеваний сердца и крови, другие - от алкогольных отравлений и при несчастных случаях, третьи - закончат жизнь самоубийством. Если верить российским социологам, то в 2005 году в ряды Российской армии удастся призвать, дай Бог, 450 тысяч человек (сегодня ее численность примерно 900 тысяч). Неясно будущее и традиционно мужских отраслей промышленности - угольной, горнодобывающей, металлургии, машиностроения и т.п.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ?

Выпить рюмочку-другую, да еще и за доброе здоровье никому не запрещается. Однако у того, кто слишком часто заглядывает на дно бутылки, перспективы здоровья весьма мрачные.

ПРИ злоупотреблении алкоголем прежде всего страдает печень, ибо именно она в конечном итоге отвечает за переработку алкоголя в организме. Итог - ожирение печени, дальше алкогольный гепатит (желтуха) и в конце концов - цирроз, разрушение печеночной ткани. Этот процесс уже необратим.

В половине всех случаев воспаления поджелудочной железы (панкреатита) повинно злоупотребление алкоголем. Рак поджелудочной железы - сравнительно частое следствие обусловленного алкоголем панкреатита - шансов на излечение практически нет.

Постоянное употребление алкоголя является одной из причин возникновения рака молочной железы и кишечника.

При ежедневном употреблении одного или более литров пива риск возникновения рака толстой кишки возрастает в 3 раза.

Увлечение крепкими напитками приводит к возникновению злокачественных опухолей пищевода и зева.

Злоупотребление алкоголем ведет к нарушениям процесса усвоения организмом почти всех витаминов и тем самым - к их дефициту и ослаблению иммунной системы в целом.

То же самое относится и к важным минеральным

веществам, таким как кальций, калий, магний, цинк и селен.

Кроме того:

- В 1 г алкоголя содержится 7 ккал, а в рюмочке водки (0,02л) - приблизительно 6 г алкоголя, т.е. примерно 42 ккал даже без намека на содержание какого-либо важного питательного вещества. В настоящее время «сильная половина» взрослого населения удовлетворяет свои потребности в энергии в среднем на 12 процентов за счет «пустых» алкогольных калорий. Ясно, что это способствует избыточному весу. Кроме того, алкоголь возбуждает аппетит, даже когда человек совсем не голоден.

- 30 г чистого алкоголя могут стать смертельными для эмбриона. Примерно столько содержится в двух бокалах вина или - о таких вещах всегда нужно помнить - также в одной бутылочке микстуры от кашля или в нескольких глотках укрепляющего средства.

- Тот, кто злоупотребляет спиртным (400 г в неделю и более), имеет больше шансов «заработать» себе инсульт. Минимальному риску апоплексического удара подвергают себя не трезвенники, а те, кто употребляет спиртное в меру (100, самое большее 200 г чистого алкоголя в неделю).

- Многие медики в симптомах утреннего похмельного состояния видят первые признаки алкогольной зависимости. По принципу «клин клином вышибают» популярным противопохмельным средством является еще одна доза спиртного, что ведет к прямой алкогольной зависимости.

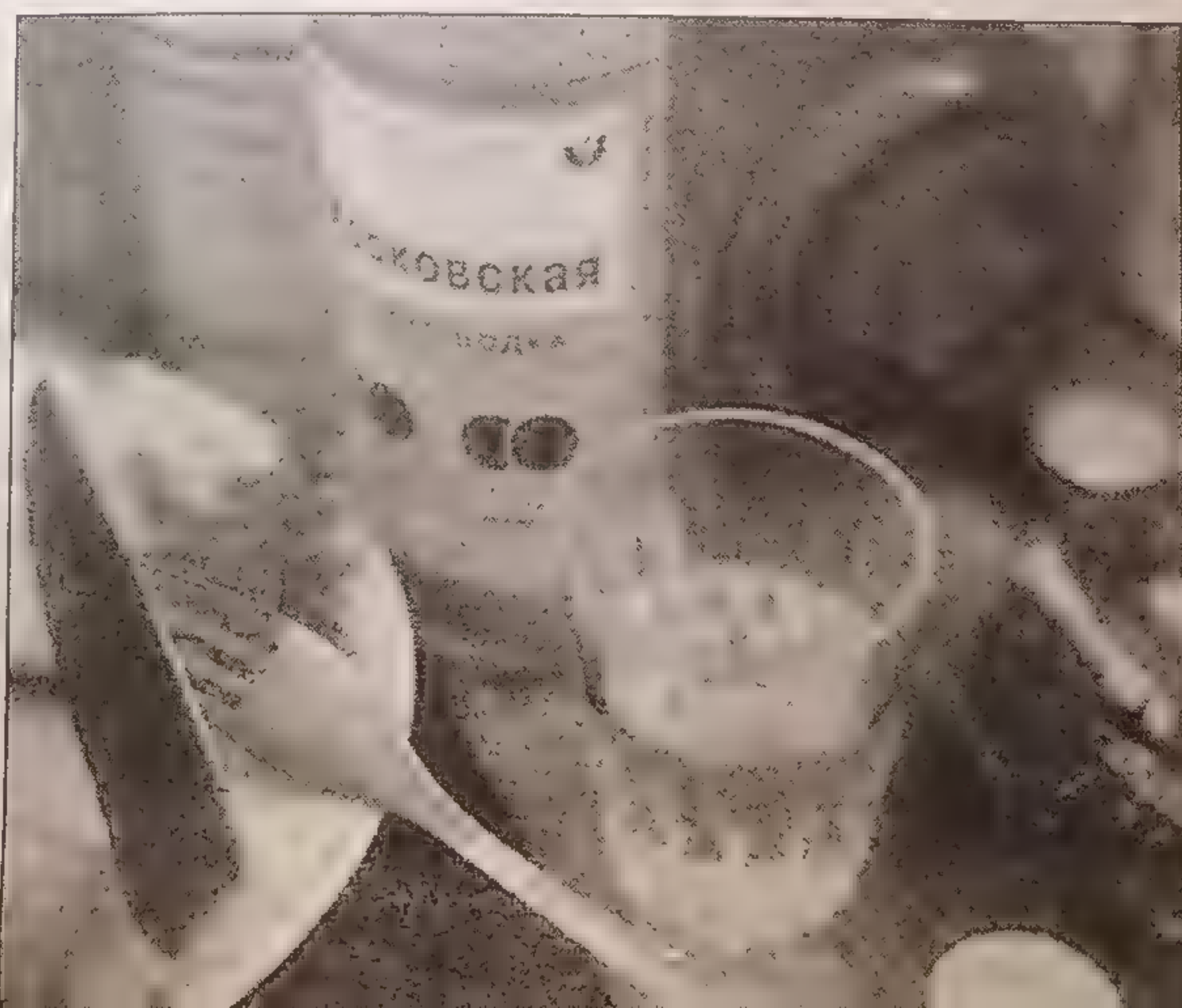
В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ ПЬЯНЕЮТ БЫСТРЕЕ

УТЕХ, кому за 65, ослабевают процессы выделения спиртовой дегидрогеназы, в результате чего пожилые могут опьянеть уже после нескольких глотков. Причем у них анализ крови, как правило, показывает более высокое содержание алкоголя, чем у представителей молодого поколения.

Процессы расщепления этилового спирта затормаживают и медикаменты, без которых в этом возрасте практически никто уже не обходится.

АЛКОГОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ

АЛКОГОЛЬ действует быстро



НАСКОЛЬКО РИСК ВЕЛИК?

- Пьете ли вы регулярно по утрам?
- Выпиваете ли вы тайком?
- Часто ли вы думаете об алкоголе?
- Часто ли вы пьете алкогольный напиток с жадностью?
- Часто ли вы пьете дальше?

НАСКОЛЬКО РИСК ВЕЛИК?

- Пьете ли вы регулярно по утрам?
- Выпиваете ли вы тьяком?
- Часто ли вы думаете об алкоголе?
- Выпиваете ли вы первый алкогольный напиток с жадностью?
- Возникает ли у вас после этого потребность пить дальше?
- Используете ли вы всяческий повод для того, чтобы выпить?
- Бывают ли у вас пробелы в памяти после сильного опьянения?
- Подчиняете ли вы интересам алкоголя свою работу и личную жизнь?
- Заметили ли вы потерю интереса к другим вещам?
- Возникает ли у вас чувство вины после выпивки?
- Избегаете ли вы при разговоре намеков на алкоголь?
- Запасаетесь ли вы алкоголем впрок?

Если вы хотя бы на один из этих вопросов ответили утвердительно, то существует опасность алкогольной зависимости.

КАК ПИТЬ, НЕ ДОВОДЯ ДЕЛО ДО АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- Пейте не каждый день.
- Попробуйте неделю, а еще лучше целый месяц обойтись без спиртного. Понаблюдайте за тем, как вы себя чувствуете.
- Постарайтесь почаще заменять обычное пиво безалкогольным. Последуйте примеру населения Южной Европы, ставя на стол не только вино, но и графин с водой. Алкоголь предназначен для удовольствия, а не для утоления жажды.

● Результаты многолетнего исследования Японского национального центра рака на тему влияния потребления алкоголя на заболеваемость этим недугом приводит газета "Трибуна". Оказывается, среди скончавшихся от рака пациентов центра число непьющих примерно в два раза превосходит число умеренно пьющих. Сильно же пьющие, наоборот, умирали от рака в полтора раза чаще, чем трезвенники. Столь серьезное учреждение впервые провело такое масштабное и конкретное исследование. Наблюдение началось в 1990 году и длилось по 1996 год. Объектами его за эти семь лет стали 19231 мужчина в возрасте от 40 до 50 лет. Наблюдаемые были разделены на четыре групп. Первая - абсолютные трезвенники. Вторая - пьющие раз в две недели. Третья - те, кто за два дня выпивает эквивалент 180 граммов японской рисовой водки крепостью 40 градусов. Четвертая - те, кто то же самое выпивает ежедневно. Пятая - потребляющая в два раза больше. Шестая -

ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ПИВО

Может ли человек, пьющий только пиво, быть алкоголиком?

Н.Сазонов.

Следует помнить, что пиво относится к алкогольным напиткам, хотя и слабым. Если человек выпивает около 14 стаканов пива в день, то он уже алкоголик. В меру пьющим считается человек, употребляющий ежедневно не более четырех-пяти стаканов напитка. Как утверждают некоторые зарубежные медики, пиво в небольших дозах может принести организму только пользу.

Слышал, что некоторые лекарства ни в коем случае нельзя принимать одновременно с алкоголем. Но ведь многие препараты и настой-

ки содержат спирт. Как же так, не опасны ли они?

В.Спиридонов, пос.Жуковский Московской обл.

Великий средневековый лекарь Парацельс некогда писал: "Все есть яд, все есть лекарство, и лишь доза делает вещество либо ядом, либо лекарством". Во-первых, ни одно лекарство нельзя принимать, не проконсультировавшись с врачом. А во-вторых, спиртовые настойки или капли, употребляемые по назначению врача, вреда не принесут. Имеется в виду применение некоторых лекарств одновременно с алкоголем или после него. Спиртные напитки совершенно несовместимы с антидепрессантами, снотворными препаратами и транквилизаторами. Эти лекарства и алкоголь усиливают действие друг на друга. Запив снотворное спиртным, можно вообще не проснуться.

ЗНАЙ МЕРУ

те, чья ежедневная доза началась с 700 граммов.

За семь лет скончались 548 наблюдаемых. Из них от рака - около 40 процентов. Если умерших от рака трезвенников считать за единицу, то таковых среди представителей второй группы получится 0,79, третьей - 0,53, четвертой - 0,9, пятой - 1,48, шестой - 1,54. Иными словами, начиная с ежедневной дозы в 350-400 граммов сакэ, раковый риск стремительно повышается.

● Доктор Чарльз Уолмадрит из Висконсинского университета утверждает, что небольшие доли спиртного полезны даже больным диабетом типа 2.

В течение 12 лет он собирал информацию о состоянии здоровья тысячи диабетиков, среди которых были как абсолютные трезвенники,

так и любители выпить. Анализ этих данных показал, что ежедневный бокал вина, бутылка пива или рюмка коньяка на 80 процентов уменьшают вероятность возникновения сердечно-сосудистых расстройств у таких больных. Предполагается, что алкоголь не только препятствует развитию склероза артерий за счет снижения уровня холестерина, но также усиливает синтез инсулина и нормализует обмен глюкозы. Но это подходит далеко не всем. Больным диабетом типа 1 надо быть особенно осторожными, так как они принимают инсулин и уровень сахара у них скачет то вверх, то вниз. Поэтому им надо постоянно следить за тем, что они едят и сколько инсулина они принимают. Разумеется, об алкоголе речи быть не может. Критики новой теории предупреждают, что алкоголь несет в себе потенциальные опасности для диабетиков, например, заболевания печени.

возрасте практически никто уже не обходится.

АЛКОГОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ

АЛКОГОЛЬ действует быстро. Уже после нескольких глотков изменяется наше самочувствие. Это происходит потому, что около 20 процентов принятого количества сразу же проникают через слизистую оболочку желудка в кровеносное русло. Полный желудок несколько замедляет, но не препятствует этому процессу. Быстрее всего алкоголь попадает в кровь из напитков, содержащих углекислоту (шампанское, коктейли и т.д.), так как газ усиливает кровообращение и способность слизистой оболочки желудка впитывать находящиеся в нем вещества. Оставшийся алкоголь резорбируется в тонкой кишке и разносится кровью по всему организму. Он накапливается прежде всего в хорошо снабжаемом кровью головном мозге. Продукты распада алкоголя могут еще долго давать о себе знать, например, в выдыхаемом воздухе, получившем в народе название "перегар". Расщепление, а также выделение из организма алкоголя начинается сразу же после его приема. Только 5-10 процентов алкоголя выделяются организмом в неизмененном виде через кожу, почки и органы дыхания, остальное количество организм перерабатывает (окисляет) прежде всего в печени. За один час организм в состоянии нейтрализовать не более 7-10 г алкоголя в крови. Кто перед сном вечером выпивает два литра пива или литр вина (1,4 промилле в крови), протрезвеет только через десять часов.

Хотя печень здорового мужчины, весящего 80 кг, и способна переработать приблизительно 80 г чистого алкоголя в день, врачи все же советуют не переступать порог 40-граммовой границы. У женщин дела обстоят хуже: их организм в состоянии справиться только с половиной "мужской" нормы, т.е. 20 г алкоголя в день. Это связано с ослабленной функцией расщепляющих алкоголь энзимов в слизистой желудка, которые у мужчин намного активнее (вплоть до 80 процентов).

По материалам газеты "Здоровый город"

В современной медицине появилось новое понятие - подпороговые боли. Специалисты надеются, поняв их суть, найти новые подходы к лечению различных заболеваний. О подпороговых болях мы беседуем с врачом московского медицинского центра «Век здоровья», мануальным терапевтом Виталием ГИТТОМ.

ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ

- Виталий Демьянович, чем отличаются подпороговые боли от обычных?

- Наш организм чутко реагирует на любые изменения, которые происходят в нем самом или в окружающем мире. Информация о них передается в сознание - мы зябнем или нам становится жарко, испытываем чувство голода или боль.

В тех случаях, когда тревожная информация изменяется очень медленно или становится постоянной, на одном уровне, мозг к ней привыкает и перестает на нее реагировать. Например, сильнейшая боль от тяжелого ранения через какой-то период неподвижного лежания почти не воспринимается, потому что сигналы о ней как бы опускаются под порог сознания. Или на какой-то день лечебного голодания люди совершенно перестают испытывать чувство голода.

Некоторые заболевания, например, остеохондрозы или артрозы, развиваются годами, и столь же медленно нарастает поступление в мозг болевых сигналов. Наступает привыкание к ним, и боль может совершенно не ощущаться. Такие сигна-

лы и боли, не воспринимаемые из-за привычки к ним, называются подпороговыми.

- Так это, наверное, хорошо, что мы не испытываем боли?

- Это очень плохо. Во-первых, мы не испытывая боли, зачастую не знаем о связанных с ними заболеваниях, а они день за днем прогрессируют и могут привести нас к инвалидности. Кроме того, подпороговые боли приводят к расстройствам организма, очень трудно поддающимся лечению. В частности, накапливаясь в подсознании, подпороговые сигналы вызывают стрессовые состояния. Увеличивается выделение гормонов тревоги, и в результате у женщин как бы ни с того ни с сего наступают депрессии, а способные к учению дети становятся неусидчивыми и превращаются в двоечников. Испытывая непонятный дискомфорт, мужчины, а подчас и женщины тоже, пытаются заглушить эти ощущения спиртными напитками, и все мы знаем, к чему это приводит.

- Существуют ли условия, при которых подпороговые боли становятся ощутимыми?

- Достаточно просто такие боли выявляются при проведении диагностических исследований позвоночника и суставов. Нередко они проявляются и сами по себе - во время сезонных работ на даче, при поднятии тяжестей, редких длительных поездках на автомобиле. Так называемые метеопаты, особенно люди пожилого возраста, ощущают эти боли при похолодании или потеплении, перемене влажности или атмосферного давления: начинает болеть голова, крутит колени, разламывается поясница. По их страданиям зачастую можно предсказывать

погоду. Подпороговые боли могут стать ощутимыми и при всплесках эмоций: женщина поругалась с мужем, у нее заболела спина или колено, локоть, шея.

- Можно ли сделать какие-то практические выводы из этого открытия применительно к нашей повседневной жизни?

- Если вы испытываете необъяснимую тревогу, вам вдруг становится ничего не мило, ваш характер меняется к худшему, вы остро реагируете на внешние воздействия - ищите причину в заболеваниях, вызывающих подпороговые боли, и лечите эти заболевания. Худшее лечение - перевод боли из явной в подпороговую. Используя анальгетики, иглоукалывание, отвлекающие мази и многое другое, вы не лечите заболевание, вызывающее эти боли, а консервируете его.

Кстати сказать, при таком лечении боль может, как бы убегая, перемещаться с места на место: перестало болеть в правом виске, однако заломило в левом.

Несомненно, снимать боли надо, однако после этого ни в коем случае нельзя считать, что вы совершенно здоровы. Беспокоящий вас фактор как бы исчез, но именно «как бы»: избавляться-то надо не от следствий болезни, а от ее причин.

Подпороговые боли - сильнейшие источники негативного влияния и на тело, и на душу. Если специалистам удастся точно ставить диагноз подпороговым болям, то появятся новые перспективы.

Антон НЕУНЫВАКИН
«Не может быть»

ГИПЕРТОНИЯ

К РАЗВИТИЮ гипертонии могут привести курение, избыточный вес, высокий уровень холестерина, стрессы, малоподвижный образ жизни. Например, под влиянием никотина, вдыхаемого с сигаретным дымом, учащается ритм сердца и происходят спазмы мелких сосудов. Это затрудняет работу сердца и увеличивает нагрузку на него и, с другой стороны, увеличивает давление кро-

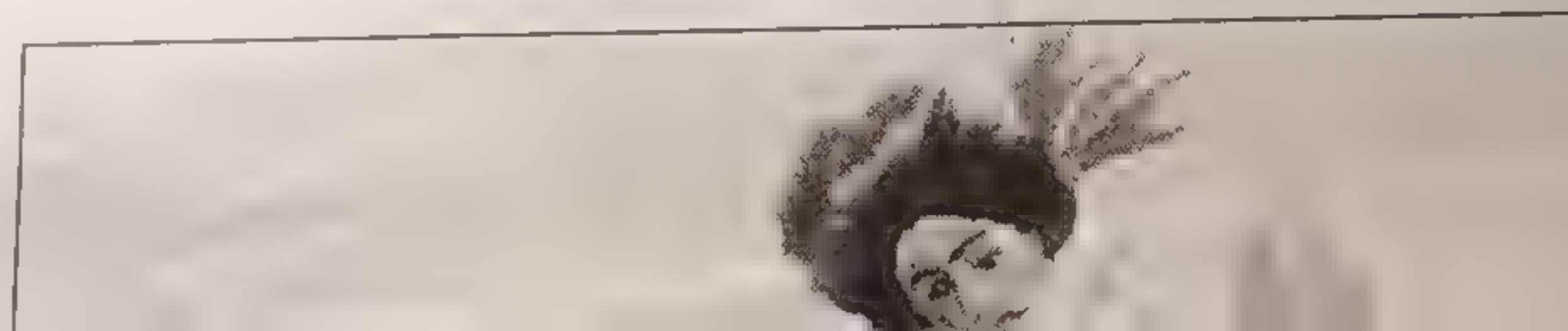
ПОДАГРА - болезнь с преимущественным поражением суставов, где образуются бугорки, содержащие соли мочевой кислоты вследствие нарушения белкового обмена. Наиболее часто она встречается у больных после 40-50 лет.

Предрасполагающими факторами являются:

- 1) наследственный;
- 2) переедание и злоупотребление алкогольными напитками, особенно виноградными винами и пивом;
- 3) употребление в пищу боль-

ПОДАГРА

В группу заболеваний обмена веществ входят: подагра, ожирение и сахарный диабет. Сегодня мы поговорим о подагре.



как чай в течение нескольких месяцев.

2) 100 г очищенного от кожицы чеснока растолочь в фарфоровой ступке, кашку поместить в стеклянную бутылку и залить 150 мл водки, закрыть пробкой. Постоянно взбалтывать, настаивать в темном, прохладном месте 2 недели. Настойку процедить, отжать, перелить в бутылку с плотной пробкой. Принимать по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

3) Ванны из можжевельника 50 г свежих веток можжевельника с хвоей (на ведро воды) кипятить 30 минут, процедить, добавить 30 минут

...мимина, вдыхаемого с ... дымом, учащается ... сердца и происходят спазмы мелких сосудов. Это затрудняет работу сердца и увеличивает нагрузку на него и, с другой стороны, увеличивает давление крови. Курение тоже значительно повышает риск развития атеросклеротических изменений сосудов, что ведет к повышению артериального давления.

Еще большинство из нас любят хорошо поесть. И более половины людей в возрасте от 45 лет и старше имеют избыточный вес. К чему это приводит? Поднимается артериальное давление, что, в свою очередь, приводит к повышению нагрузки на сердце. Следовательно, если людям с избыточным весом немного похудеть, то вполне вероятно, что давление снизится.

Избыточное употребление животных жиров является одной из причин повышения холестерина. А это способствует развитию атеросклероза, и как следствие, - повышению артериального давления. Замените, по мере возможности, животный жир растительными жирами. Следует не забывать и о соблюдении соотношения между расходуемой энергией и энергией, получаемой с пищей. Весь избыток откладывается в виде жира. Больше двигайтесь.

Очень важным фактором в развитии гипертонической болезни является необходимость ограничения употребления поваренной соли. Соль, задерживая жидкость в организме, создает дополнительное количество жидкости в кровяном русле, то есть артериальное давление повышается.

Чтобы избежать гипертонической болезни, наиболее общие рекомендации могут быть сформулированы так: контроль за весом, разнообразный и нежирный пищевой рацион: меньше животных жиров, соли и сахара, больше овощей, фруктов, злаковых и хлеба грубого помола.

При терпеливом и последовательном выполнении этих рекомендаций можно добиться стабилизации артериального давления.

Михаил ХЕЙФЕЦ

"Ленинградская правда"

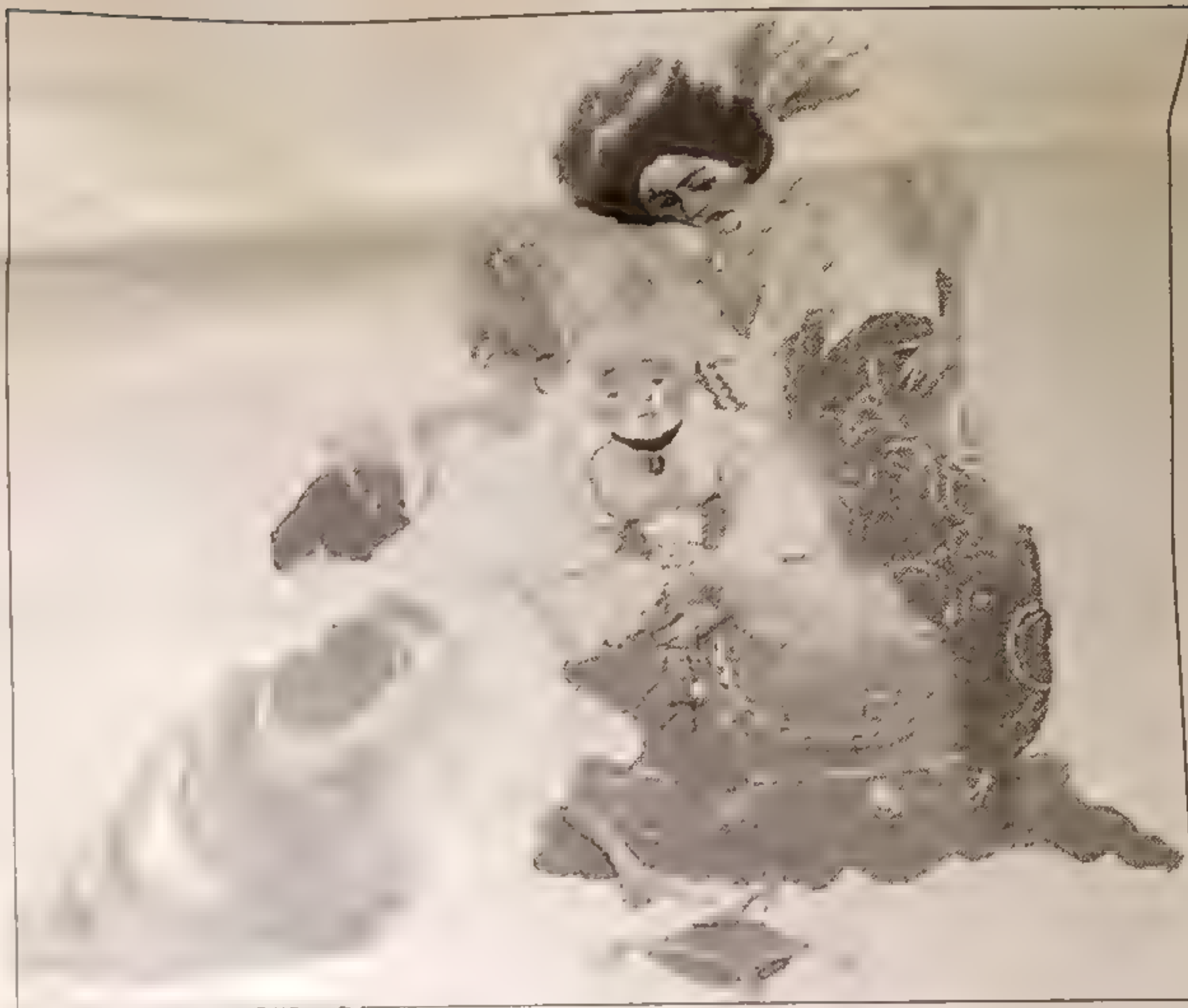
Предрасполагающими факторами являются:

- 1) наследственный;
- 2) переедание и злоупотребление алкогольными напитками, особенно виноградными винами и пивом;
- 3) употребление в пищу большого количества продуктов, богатых животными белками (мясо, рыба, яйца) и пуриновыми основаниями (салат, шпинат, зеленый горошек, фасоль и все бобовые);
- 4) сидячий образ жизни;
- 5) отравление свинцом;
- 6) стрессовые состояния.

Подагра - заболевание хроническое, начинающееся с острого приступа болей в суставах, которые повторяются обычно с промежутками в полгода, год и более. Постепенно развиваются стойкие прогрессирующие изменения суставов, в тяжелых случаях со значительной их деформацией.

При острой форме больные жалуются на сильные, внезапно появляющиеся боли в каком-либо суставе в ночное время, чаще всего в суставах большого пальца ноги, иногда в коленных и реже в суставах верхних конечностей. Боли сопровождаются ознобом, повышением температуры тела иногда до 40°C и длятся пять-шесть дней. Иногда боли захватывают пятку, подошву, лодыжку и характеризуются большой интенсивностью. Пораженный сустав быстро припухает, кожа краснеет, напряжена, блестит и становится горячей. Острые приступы иногда возникают после обильного приема пищи, богатой белками (пуриновыми основаниями), под влиянием усиленного потребления алкогольных напитков (особенно вина и пива), волнений, травм или острых инфекционных заболеваний. После прекращения острого приступа в течение нескольких недель в суставе могут оставаться воспалительные изменения с нерезкими болевыми ощущениями, затем все эти явления проходят, но в области пораженного сустава остаются отложения мочекислых солей в виде бугорков, вследствие чего сустав обезображивается. Однако, несмотря на значительные деформации суставов, их подвижность

подагра, ожирение и сахарный диабет. Сегодня мы поговорим о подагре.



длительно сохраняется. При соблюдении диеты и быстрой ликвидации болевого приступа болезнь к инвалидности не приводит.

Хронические формы подагры протекают без выраженного болевого приступа и длятся десятками лет; такие больные, постепенно теряя трудоспособность, становятся инвалидами вследствие резкого ограничения функции суставов.

При отсутствии тяжелых суставных явлений больные подагрой являются вполне работоспособными.

Лечение острого приступа подагры: строгий постельный режим, спиртовые компрессы на больной сустав, иммобилизация сустава.

Диета должна состоять из самых легких молочных, овощных блюд с большим количеством витамина С (аскорбиновой кислоты).

В диету входят: молоко, простокваша, кисели, молочные каши, компоты, небольшое количество сливочного масла, хлеба,

фруктов. Полностью должен быть исключен животный белок, а также бобовые, шоколад. Желательно исключить курение и прием спиртных напитков. Медикаментозное лечение назначает лечащий врач. Рекомендуются щелочные минеральные воды и некоторое ограничение поваренной соли.

Исключить из рациона: изделия из сдобного и слоеного теста; жирные сорта мяса, мясо молодых животных и птиц, печень, почки, мозги, язык жареный или тушеный, колбасы, консервы, копчености; жирные виды рыб, икру, копчения, консервы; соленые и острые сыры, творог с повышенной кислотностью; жир бараний, свиной, бобовые; щавель, салат, шпинат, грибы соленые и маринованные; супы на мясном бульоне; малину, инжир, шоколад, крепкий кофе и крепкий чай, какао.

Народные средства лечения:

1) Собрать и сушить в тени листья брусники (до цветения). Две столовые ложки сухих листьев брусники заварить 0,5 л крутого кипятка. Настоять 2 часа и пить

но взбалтывать, настаивать в темном, прохладном месте 2 недели. Настойку процедить, отжать, перелить в бутылку с плотной пробкой. Принимать по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

3) Ванны из можжевельника. 50 г свежих веток можжевельника с хвоей (на ведро воды) кипятить в закрытой посуде 30 минут, вылить в ванну при температуре 33°C, принимать ванну в течение 20 минут. Курс лечения - 30 ванн.

4) Делать компрессы из листьев лопуха и прикладывать к больному суставу блестящей стороной.

5) Приготовить 50 г сока черной редьки и втирать в больные места.

6) Съедать по одному стакану свежих ягод земляники и натирать соком ягод больные места.

7) Употреблять в пищу как можно больше свежих яблок, не менее двух в день.

8) 120 г сушеных корней лопуха, собранного в начале августа, замочить в теплой кипяченой воде. Когда корни обмякнут, очистить и натереть на терке, кашицу залить 0,5 литра кипятка и подержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения - 1-2 месяца.

9) 200 г хрена пропустить через мясорубку, смешать с 200 г ржаной муки (сделать закваску), добавить 2 столовые ложки скипидара, хорошо перемешать, положить в стеклянную банку с крышкой. На ночь прикладывать смесь к суставам.

10) 4 столовые ложки свежей измельченной травы череды залить 1 литром кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой и настаивать 1 час, процедить, перелить в стеклянную посуду с крышкой. Хранить не более двух дней. Натирать больные суставы или делать компрессы. Можно натирать и свежей травой.

Любовь ЗАЛИКИНА,
кандидат медицинских наук,
"Подмосковные известия"

Креветки продают, как правило, свежемороженными, хотя в торговле можно встретить вареные, очищенные, в панировочных сухарях. Свежемороженные требуют глубокой заморозки, и если вы их оттаяли, то надо сразу же варить - обратно в заморозку отправлять нельзя. Однако

...микроэлементами: селеном, натрием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем. Мидии содержат витамины B1, B2, B6, PP. Мясо мидий варят, солят, замораживают, из них изготавливают консервы, разнообразную кулинарию и даже, как и из морской капусты, пищевые биологически-активные добавки.

Мидии, бланшированные паром, более питательны, чем бланшированные водой. Варено-мороженые мидии полезны больным атеросклерозом: достаточно 40-50 граммов в день (их можно добавлять к овощным салатам и винегретам).

УСТРИЦЫ по питательной ценности превосходят мясо многих рыб - судака, сазана и др. В них содержатся фосфор, кальций, железо, кобальт, йод, марганец и другие

микроэлементы. В устрицах обнаружены витамины группы B, C, в жире устриц много витамина D.

Употреблять в пищу можно только свежие устрицы с плотно закрытыми створками. Едят их так: надо вскрыть раковину и убрать мелкую створку. Прежде чем отправить его в рот, на него выжимают несколько капель лимонного сока. Можно опустить мясо устрицы на короткое время в холодную подсоленную воду или талый лед.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК - это моллюск, но, в отличие от мидий и устриц, в нашей стране менее

популярный. А между тем некоторых аминокислот в нем гораздо больше, чем в мясе рыб. Из минеральных веществ в морском гребешке есть натрий, калий, кальций, магний, сера, фосфор, железо, медь, марганец, цинк, йод и др. Витамины - B1, B2, B6, B12. Недаром в Древней Греции и Риме мясо и сок гребешка применялись как лекарство.

В продажу поступают свежеморожеными, вареными, сухими и консервированными. Но если мидии и устрицы едят целиком, то в морском гребешке основная съедобная часть - мускул-замыкатель.

ТРЕПАНГИ имеют своеобразную форму, похожую на огурец, поэтому их называют "морскими огурцами".

Мясо трепанга содержит меньше белков, чем мясо устриц, мидий и морского гребешка, но зато в нем значительно больше минеральных веществ: хлористых и сернокислых солей, соединений фосфора, кальция, магния, йода, железа, марганца, меди. Трепанг содержит в тысячу раз больше соединений меди и в тысячу раз больше соединений железа, чем рыба, в сто раз больше соединений йода, чем другая морская живность, в десять тысяч раз

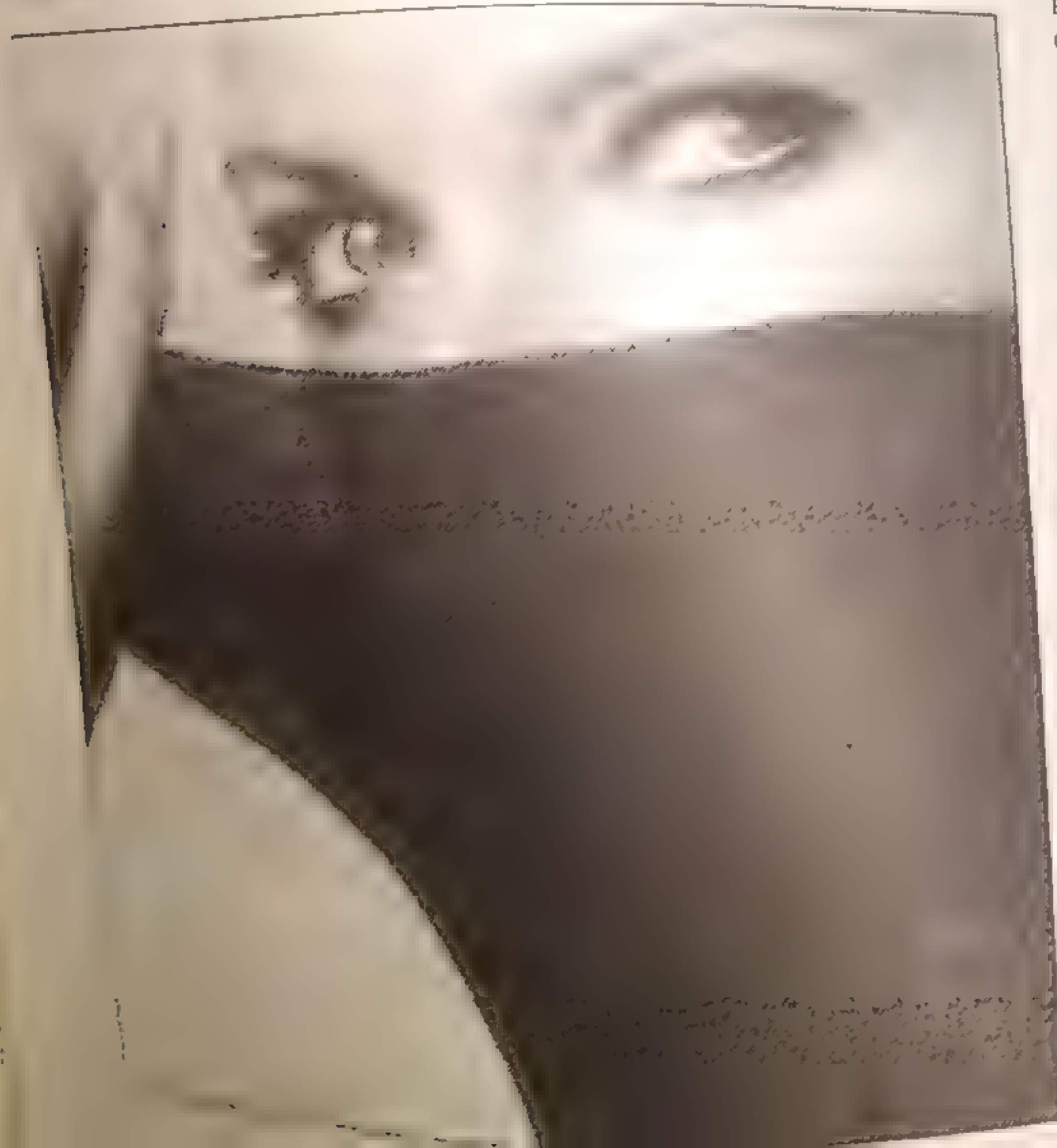
углеводы 0,3-4,9, минеральные вещества 1,5-7,2. Немало в сыром мясе креветок и витаминов.

Креветки продают, как правило, свежеморожеными, хотя в торговле можно встретить вареные, очищенные, в панировочных сухарях. Свежемороженные требуют глубокой заморозки, и если вы их оттаяли, то надо сразу же варить - обратно в заморозку отправлять нельзя. Однако при транспортировке и в торговле условия хранения креветок часто нарушаются, это можно определить по их почерневшим головкам. Потемнение мяса креветки свидетельствует об окислении белка. Если этот процесс зашел слишком далеко, то можно отравиться.

Лидия ОШЕВЕРОВА -
Acta Publica
"Северный Кавказ"

КИЛЛЕР СОСУДОВ

Переменчивая весенняя погода сказывается на нашем самочувствии - болит голова, давит сердце. Метеозависимых людей становится все больше. По последним научным данным, головные боли вызываются в 90 случаях из 100 не поражениями самого головного мозга, а заболеваниями его оболочек и сосудов. Болезненные ощущения в сердце тоже зависят от его сосудов.



ОДНА из главных причин - неправильное питание. Суть же правильного заключается в снижении уровня холестерина крови благодаря регулярному потреблению оливкового и других растительных масел, бобовых, большому количеству фруктов и овощей. Зато следует резко сократить потребление мясных и молочных продуктов.

Чем опасна повышенная концентрация холестерина? Тем, что он и другие элементы крови откладываются на внутренней оболочке артерий, в результате чего сосуды сужаются, уменьшается поток крови, проходящий через них. Эти изменения и называются атеросклерозом. Он опасен тем, что сужение сосудов сердца или мозга может вызвать со временем их полную закупорку.

Для наглядности приведем такой пример. Делали у вас когда-нибудь в квартире капитальный ремонт? Вспомните забитые ржавчиной трубы. Примерно так могут выглядеть и кровеносные сосуды, пораженные атеросклерозом. В этом случае развиваются нарушения мозгового кровообращения - происходит апоплексический удар (инсульт). Если такое случится с сосудами, питающими сердце, то наступит инфаркт.

В настоящее время большинство исследователей признают, что корни сосудистой патологии мозга (атеросклероза) уходят в раннее детство. Медики считают, что психоневрологические расстройства у детей часто обусловлены врожденной или рано приобретенной сосудисто-мозговой недостаточностью. Исследования динамики здоровья школьников доказывают, что число детей, страдающих повышенным артериальным давлением (гипертонией), из года в год повышается на 6-12 процентов. Им особенно полезно чередование умственной деятельности с активным отдыхом, а также соблюдение программы антихолестеринного питания.

Тренировать мозг нужно всю жизнь. Только в этом случае можно надеяться на то, что интеллектуальные способности сохранятся. Примеры тому - Лев Толстой, Леонардо

да Винчи, Рембрандт, Виктор Гюго, Тициан... Еще один путь сохранить ясную голову до глубокой старости - долгий и счастливый брак с умным человеком.

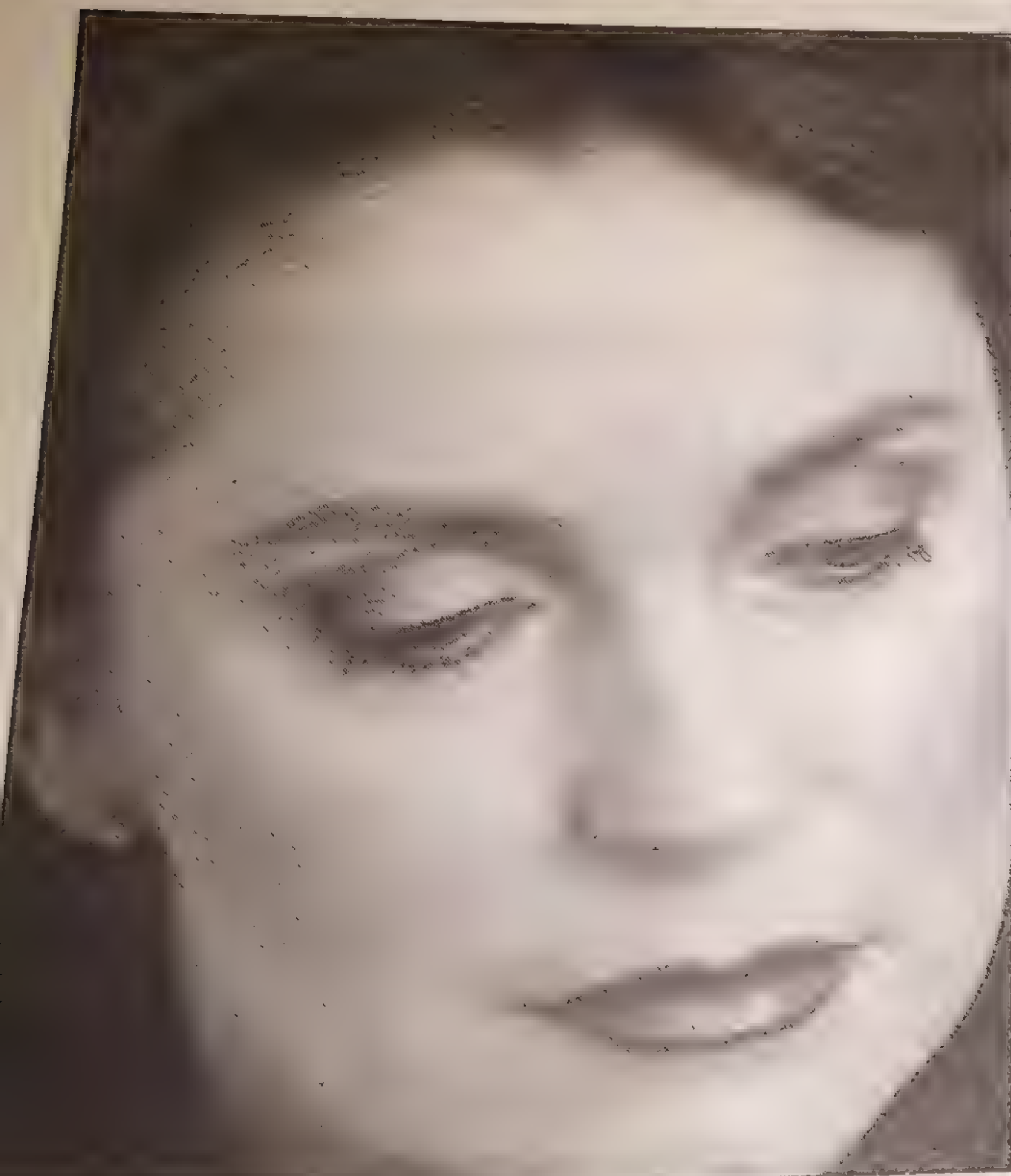
А теперь о том, как снизить или довести до нормы содержание холестерина в крови, не особенно отказывая себе при этом в удовольствии от еды. Начнем с рекомендаций по снижению веса. Ведь уже при повышении массы тела более чем на 10-15 процентов содержание холестерина автоматически увеличивается. С возрастом, даже если вы не переедаете, начинается постепенное замещение мышечной ткани жировой. Многие люди, не подозревая об опасности, узнают о высоком уровне холестерина и повышенном содержании нейтральных жиров (триглицеридов) уже на больничной койке.

Сократив потребление жиров, вы намного снизите риск получить инфаркт миокарда. Это было подтверждено учеными лондонского университета, которые провели сравнительный анализ в 17 странах. Через два года после прекращения употребления жирной пищи приходят в норму даже серьезные отклонения. А через пять лет опасность возникновения инфаркта миокарда становится минимальной.

Состояние пациентов значительно улучшается благодаря снижению веса до нормы. Таким образом, используя в пищу полезные продукты, можно предотвратить или полностью приостановить развитие атеросклероза. Напоминаем, что после 35 лет сужение сосудов начинается практически у всех.

Итак, при нарушениях жирового обмена рекомендуется: заменить животные жиры на растительные, избегать потребления сахара, в том числе и фруктового, фруктовых сиропов. Напротив, полезны продукты, богатые одновременно углеводами и балластными веществами, например хлеб и другие изделия из муки грубого помола, рис грубого помола, орехи, бобовые, но надо ограничить крупы и картофель. Сократите и потребление яиц: в одном желтке содержится около 300 мг холестерина. А ежедневное поступление его в организм не должно превышать 250 мг

"Спортивная жизнь России"



ВЕСЕННЯЯ ХАНДРА

Наконец долгожданное весеннее солнце приступило к своим прямым обязанностям. Зазвенела капель, зачирикали воробьи. И радоваться бы всем этим предвестникам тепла и цветения, кабы не слабость в ногах, головокружение и сонная грусть. Все эти симптомы принято списывать на авитаминоз. Несомненно, его вклад в весеннюю хандру колоссален. Но имеются не менее существенные психологические факторы, вызывающие депрессию и астению.

ЧЕЛОВЕК, подобно животному, тяжело переносит пробуждение после долгой зимней спячки. Даже медведь вылезает весной из берлоги злой, голодный и недовольный. Раздражительность - главный симптом весенней депрессии. Постоянные перепады температур, свойственные этому времени года, приводят к вегетативной активности: то бьет озноб, то в жар бросает. Выходя холодным утром на улицу, даже в шубе бывает трудно согреться, но стоит выглянуть солнцу, как становится жарко, человек начинает потеть в зимней одежде, раздражительность усиливается. Стоит распахнуться - тут же простуда, которая изводит многих чуть ли не до появления первой листвы. Чтобы избавиться от постоянного раздражения, начинайте бороться с излишне активным весенним солнцем с самого утра. Занавесьте окна так, чтобы при пробуждении оно не било в глаза. На завтрак съешьте что-нибудь сладкое. Одевайтесь тепло ("марток - надевай семь порток" - старая русская поговорка), но по возможности в легкую по весу одежду. Проведите ревизию в своей сумке, выкиньте все лишнее - тяжелая сумка в течение всего дня подтачивает настроение, вызывая раздражительность. И не спешите снимать шапку, лучше заменить ее на что-нибудь легкое: берет, кепку или платок.

О весне мы часто узнаем по запаху. Обоняние - самое тонкое из всех человеческих чувств. Человек способен с точностью вспомнить события десятилетней давности, ощутив запах, который он некогда

впервые почувствовал. Весной что-то непонятное появляется в воздухе, тревожит душу, вызывает ассоциации и воспоминания (причем чаще грустные), хочется плакать. Повышенная слезливость - характерное для этого времени года настроение, даже для сильных духом. Чтобы избавиться от грусти, вышибайте клин клином: купите себе новые духи, балуйте себя пахучими цветами. Хорошо помогают новые кулинарные запахи специй и соусов. Это поможет вернуться к реальности и наполнить жизнь ассоциациями сегодняшнего дня.

Человек всегда тянется к эстетике. Серый осевший снег, обнажающий весь накопившийся за зиму мусор со следами выгулов полчищ собак, вызывает отвращение и брезгливость. "Все люди - свиньи" - вот лозунг эмоционального фона весной. Подавите тоску созерцания городского пейзажа эстетикой собственного тела. Свежий макияж, маникюр, элегантная яркая одежда станут лучшим противоядием весенней хандры.

Кстати, преодолев весеннюю депрессию, вы заодно и справитесь с обострением хронических заболеваний (как говорится, все болезни от нервов) и с легкостью вступите в следующий весенний период - время "мартовских" котов и кошек.

Юлия МИХАЙЛОВА
"Мир новостей"

СОЮЗ ДУШИ С ДУШОЙ РОДНОЙ

как сделать мужчину пригодным для семейной жизни

Мужчина обделен



Выйдешь замуж - наплачешься

Исследования выявили странную на первый взгляд закономерность. Супружество самым положительным образом сказывается на психическом и физическом здоровье мужчин, а вот прекрасный пол от повседневного взаимодействия с мужьями, наоборот, страдает. Порою жены просто отчаиваются найти общий язык со своими мужьями. 93 процента замужних женщин со стажем супружества более пяти лет утверждают, что их лучший и наиболее частый партнер в доверительном общении - не муж... а близкая подруга. В то же время 87 процентов мужей считают, что самое доверительное общение у них именно с женой.

Почему такое несоответствие? Психологическая наука может с уверенностью ответить на этот вопрос: мужчины в большинстве своем - плохие партнеры для супружеских отношений. Они не чувствуют настроение партнерши, не ощущают ее эмоциональное состояние. Вот почему, кстати, в мужском лексиконе в 3 - 4 раза меньше слов для обозначения эмоциональных состояний, чем в женском.

Но если бы только в этом заключалась проблема! Невнимание и неспособность раскрыть мир своих мыслей и чувств - лишь цветочки по сравнению со словесной, а часто и физической агрессивностью представителей сильного пола в семье. Исследования показывают, что практически 100 процентов мужчин бросают резкие слова в лицо жене, а употребляют нецензурные выражения в десятки раз чаще, чем прекрасный пол.

Так что живет мужьям женам совсем невесело.

В Париже, Лондоне, Москве замужние женщины потребляют 92 процента всех выписываемых и продаваемых антидепрессантов и

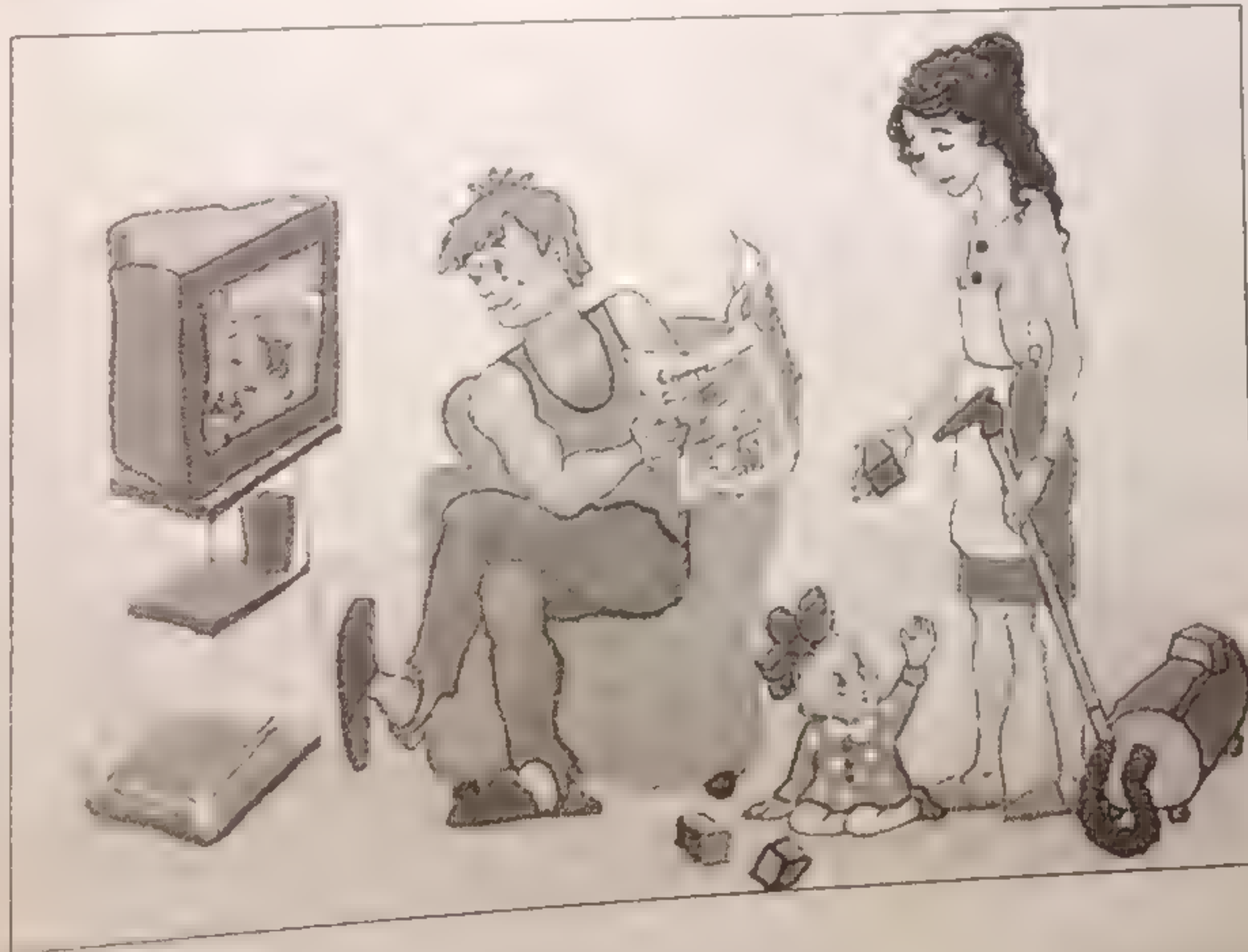
Мужчины не только "малопригодны" для семейной жизни, но они еще и трудновоспитуемы. Будучи недостаточно гибкими и "не-

психологичными", они, как правило, не очень-то прислушиваются к советам близких друзей и подруг, не склонны работать над собой, над своим характером. Еще меньше они готовы обращаться за психологической, психотерапевтической и даже сексологической помощью. Практически 80 процентов клиентов психотерапевтов и сексологов - женщины.

Драматические особенности характера сильного пола проявляются с самого раннего детства. В дворовых группах мальчишки знают по именам лишь половину тех, с кем ежедневно играют! А вот девочки - всех участниц своей "неформальной" группы. Мальчишкам не важно, с кем играть, важно - во что играть. Их игры - все до одной - ориентированы на выявление победителя, на выяснение вечных вопросов: кто сильнее, смелее, ловчее? А для девочек главное, чтобы в игре приняли участие все. Мальчишеские группы жестко отвергают тех, кто младше или слабее, а вот в компаниях девочек часто встречаются младшие по возрасту. Утвердиться в группе за счет унижения другого, подняться в социальной иерархии - вот те "игры", в которые маленькие и большие мужчины играют всю сознательную жизнь

Мужчина обделен самой природой

В середине 70-х годов ученые обнаружили, что трудности "типично мужского характера" связаны со спецификой гормональной сферы и с анатомическими особенностями головного мозга представителей сильного пола. Так, количество нейронных связей между правым полушарием, где возникают эмоции, и левым, где они осознаются и воплощаются в слова и предложения, у мужчин вчетверо меньше, чем у женщин. Поэтому-то они хуже осознают и выражают свои чувства. Для того чтобы осмыслить эмоциональное значение произошедших за день событий, им нужно дополнительное время, от 30 минут до часа - как правило, вечером, после работы. Со стороны кажется, что они просто смотрят телевизор или читают газету, на самом же деле происходит важная внутренняя работа: осознание эмоциональных взаимодействий с окружающими. Такое погружение в себя заставляет порой "выпадать" из семейного круга, сбивая с толку жену, считающую эти странности отказом от общения. Ведь она-то гораздо быстрее ориентируется в



эмоциональном значении событий, происходящих вокруг.

Особенности мужского сознания порой загадочны и непонятны для жен. По наблюдениям специалистов, каждая третья женщина, пришедшая на прием к психотерапевту, хочет разобраться в характере своего партнера, понять причины тех или иных его поступков.

Не ждите от мужчины слишком много

Наших читательниц наверняка интересует вопрос: "Как сделать мужчин более "пригодными" для любви и семьи?" Прежде всего нужно помнить, что до создания собственной семьи мужчине просто не у кого было поучиться вниманию и мягкости, доверительно-му общению и отходчивости, умение идти на компромиссы и прощать. Он ушел из-под крыла матери в жесткую мужскую среду с ее суровыми нормами, отрицанием эмоциональных привязанностей, независимостью и агрессивностью.

Любовные и супружеские отношения предоставляют мужчинам уникальную возможность поучиться у прекрасного пола всему лучшему, что есть в отношениях между людьми, пройти "курс" в лучшей из школ - школе ежедневного эмоционального общения.

Вот почему мужчины, прожившие в браке пять и более лет, существенно отличаются от своих сверстников, в браке не состоящих. Компьютер с несложной про-

граммой после 4 - 5 ответов на вопросы легко отличал женатых мужчин от неженатых. Интересно, что законный брак оказывает на мужчин более выраженное влияние, чем "гражданский брак".

Итак, общение с женщинами - лучшее средство воспитания мужчин. Они становятся более эмоциональными, открытыми, терпимыми и даже... более здоровыми (впрочем, и женщины, много лет живущие в браке, перенимают лучшие черты мужского характера: умение не теряться в трудных ситуациях, собранность, стойкость, способность в необходимых случаях быть решительной и бескомпромиссной).

А может быть, все не так трагично? Может, женщинам нужно лишь взглянуть на мужей под другим углом зрения? И прежде всего помнить: мужчины - совершенно другие, их внутренний мир устроен по-иному. Опыт показывает: особенности мужской психики жены лучше переносят, если заранее о них осведомлены и готовы к ним. Те же, кто ждет от супружеского союза полного взаимопонимания, "растворения душ", кто находится в плену "великой иллюзии" - идеального брака, тех, увы, ждет серьезное разочарование. Супружество - это постоянный экзамен по практической психологии, который требует от обеих сторон терпения, гибкости, доброты.

Александр ПОЛЕЕВ
"Семейный доктор"

ЗИМНЕ-ВЕСЕННЯЯ БОЛЕЗНЬ

ПРИЧИНУ своей зимне-весенней вялости женщины часто называют "авитаминозом". И ошибаются. Авитаминоз - это когда в организме почти нет какого-то витамина и человек страдает цингой или бери-бери. Для того, чтобы дойти до авитаминоза, надо очень долго голодать или же довольствоваться крайне бедным рационом. Если слабость, сонливость и быструю утомляемость вы чувствуете ранней весной, то ваше состояние можно объяснить витаминной недостаточностью, или гиповитаминозом. Летом или осенью эти же симптомы наверняка будут свидетельствовать о более серьезном заболевании.

Витамины желательно есть в натуральном виде. Даже мартовская картошка может служить источником витамина С. Более того, из-за дороговизны фруктов картофель стал чуть ли не единственным источником витамина С для миллионов наших соотечественников. А это большая ошибка, потому что лучшее средство от гиповитаминоза - разнообразное питание. Лучше сэкономить на консервах, всяких полуфабрикатах, гамбургерах и побольше питаться свежими продуктами: парным мясом, домашним творогом, диетическими яйцами, живой рыбой, свежими овощами и фруктами. Обязательно приправлять все зеленью. Не храните разрезанные и очищенные овощи и фрукты, не держите их на открытом воздухе и в воде. Когда варите, жарите и тушите - накрывайте посуду крышкой. При варке кидайте овощи и фрукты в кипящую (а не в холодную!) воду. Причем воды должно быть немного.

Зимой-весной "переесть" витаминов практически невозможно. Особенно витамин С, который не откладывается в организме и быстро выводится с мочой. То есть даже если вы питаетесь одной лишь сырой растительной пищей, переизбытка витаминов в организме не случится. Если гиповитаминоз дает о себе знать все чаще, а яблоки и грейпфруты никак не помогают, идите за витаминами в аптеку. Сейчас существует 31 витаминный препарат плюс 24 поливитаминных комплекса, в состав которых входят и минеральные вещества, так называемые макро- и микроэлементы.

Лучше всего принимать именно тот витамин, в котором организм нуждается, - такой препарат действует целенаправленно и стоит немного. Нехватку какого-либо витамина можно определить по симптомам. Если в организме мало витамина А, женщины это быстро почувствуют - нарушается зрение, выпадают волосы, кожные и слизистые покровы роговеют и шелушатся. Натуральные источники витамина А: печень, молоко, сыр, яйца, масло. Провитамин А, бета-

каротин содержится в желто-красных и зеленых овощах и фруктах.

Нехватка витамина D оборачивается для детей рахитом, для взрослых - размягчением костей, нарушением роста, ослаблением мышц, судорогами. Витамин D содержится в морской рыбе, яичном желтке, рыбьем жире, сыре, масле, маргарине.

На витамин Е женщинам стоит обращать особое внимание. Симптомы отсутствия в организме витамина Е проявляются редко, но довольно серьезно: нарушение обмена веществ. Источники витамина Е - растительные масла, маргарин, побеги пшеницы, овсяные хлопья, яйца, продукты из муки грубого помола, зеленые овощи.

У того, кто недоедает витамин К, замедляется процесс свертываемости крови. Источники витамина К: овощи, особенно капуста и шпинат, печень, мясо, молоко. Нехватка витамина В₁ чревата невритом, бессонницей, потерей аппетита, раздражительностью, нарушениями работы сердца, болезнью бери-бери. Витамин В₁ содержится в продуктах из муки грубого помола, свинине, бобовых, картофеле, пиве, пивных дрожжах.

Витамин В₂ тоже можно назвать витамином красоты, его отсутствие проявляется в следующих симптомах: трещинки в уголках рта, перхоть, нарушение роста и зрения, тусклые и ломающиеся ногти, анемия. Лучшие источники витамина В₂: молоко и молочные продукты, свинина, рыба, овощи, картофель, изделия из муки грубого помола, пивные дрожжи. Нехватка витамина В₆ может обернуться потерей аппетита, депрессией, анемией, нарушением роста, мышечной атрофией, болезнями кожи, судорогами у новорожденных. Витамин В₆ ищите в изделиях из муки грубого помола, овощах, мясе, субпродуктах, рыбе, молоке и молочных продуктах.

Дефицит фолиевой кислоты проявляется в анемии, нарушении процессов пищеварения, воспалении слизистой оболочки рта и желудочно-кишечного тракта. Лучшие источники фолиевой кислоты: овощи, продукты из муки грубого помола, мясо, печень, соя, побеги пшеницы, пивные дрожжи.

Если экономить на витамине С, это может закончиться постоянной усталостью, снижением сопротивляемости инфекциям, плохой заживляемостью ран, гематомами, болями в костях и даже цингой. Основные источники витамина С - фрукты (особенно цитрусовые), ягоды, овощи (особенно болгарский перец и цветная капуста), свежая зелень.



С комплексными витаминными препаратами надо вести себя осторожнее. В их состав входит добрый десяток витаминов и микроэлементов, причем каждый - в размере суточной дозы. Однако вряд ли организм испытывает недостаток во всех веществах, входящих в состав препарата. И нет гарантии, что витамины с минералами усвоятся организмом, а не станут балластом. Поскольку витамины в таблетках - это все-таки лекарство, то лучше всего спросить совета у врача.

Елена БАРБУСОВА
«Калининградская правда»

НА ПРИЕМЕ У МУРКИ

Существует поверье, будто кошки лечат своих хозяев. Стоит радикулиту или простуде уложить человека в постель, как мурка тут как тут: вспрыгивает на кровать, укладывается в удобное место и согревает не хуже компресса.

с животными. Этот метод был разработан врачами сразу нескольких стран и взят на вооружение многими психотерапевтами.

Согласно одной из гипотез,

сестер и даже поступила на постоянную работу в ту организацию, с помощью которой смогла справиться с болезнью. Питомец Джо прилежно выполнял свои обязанности. Он умеет открывать дверь, достать пакет молока из холодильника и принести хозяйке, подать телефонную трубку, сходить в су-

НА ПРИЕМЕ У МУРКИ

ЧТОБЫ разобраться с этой "медицинской загадкой", напомним об одном народном обычае. При въезде в новый дом первой туда запускали кошку, и там, где она устраивалась спать, никогда не ставили кровать или лавку.

После того, как ученые установили существование геопатогенных зон и наличие в них вредного, так называемого теллурического излучения, "кошачий феномен" получил объяснение. Данные биолокации свидетельствуют, что именно в таких местах наблюдается повышенное отрицательное излучение. Видимо, на мурок оно действует благоприятно в силу особенностей их энергетического баланса.

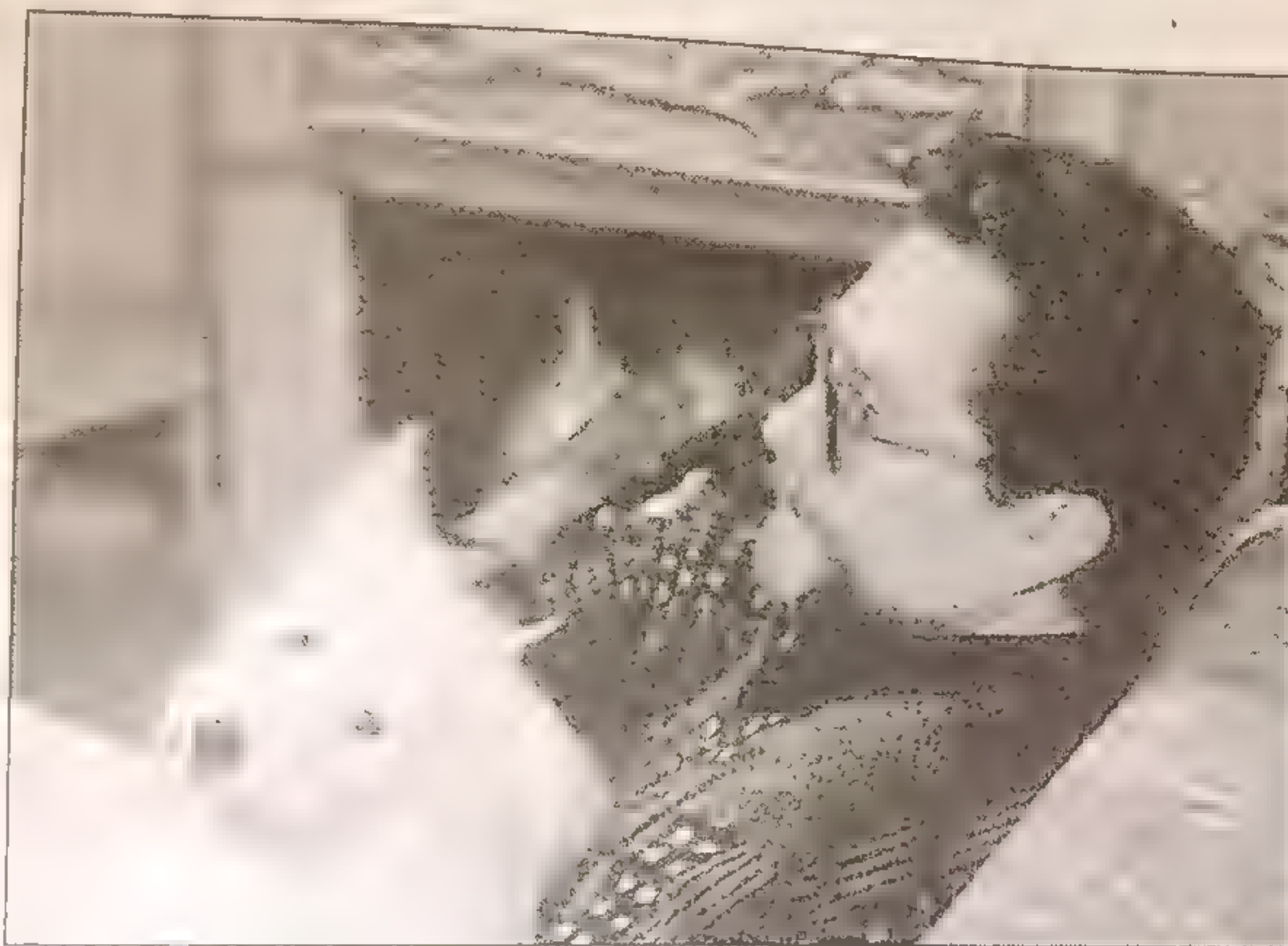
Нечто сходное происходит и в организме заболевшего человека. Опытные биоэнерготерапевты безошибочно определяют зоны патологий по отрицательному энергетическому полю этому участка. Вероятно, по своей природе оно сходно с теллурическим излучением в геопатогенных зонах. Во всяком случае, кошки чувствуют его и укладываются там, поскольку получают "подпитку" своего биоэнергетического потенциала.

Так или иначе, кошки и собаки оказывают весьма действенную помощь своим хозяевам. Так, американские врачи установили, что у владельцев домашних животных больше шансов выжить после инфаркта, чем у тех, кто не держит дома "меньших братьев".

Не секрет, что домашние животные способны оказать эмоциональную поддержку, которой порой не хватает даже в отношениях между членами одной семьи. Эту поддержку можно с полным основанием считать настоящей психотерапией.

"Как ни парадоксально, - считает один крупный английский ученый, - "немота" мурок и жучек - преимущество, а не недостаток. Ведь в процессе общения для человека важно не только то, что он слышит, но и как его слушают. Поэтому то, что домашние животные слушают нас и, кажется, понимают, не задавая вопросов и не давая советов, может быть их самым

Существует поверье, будто кошки лечат своих хозяев. Стоит радикулиту или простуде уложить человека в постель, как мурка тут как тут: вспрыгивает на кровать, укладывается точно на больное место и согревает не хуже компресса. Многие владельцы кошек могут это подтвердить. Но оказалось, что вывод, который они делают из столь заботливого поведения "хвостатых лекарей", ошибочен. Причина этих "лечебных процедур" кроется вовсе не в сострадании к хозяину.



приятным качеством как компаньонов. Отношения между ними и их владельцами весьма схожи с отношениями врача и пациента".

Однако есть различие, даже усиливающее лечебное воздействие собак и кошек: к врачу пациент, как правило, относится нейтрально, тогда как своих домашних животных хозяева обожают. И эта положительная окраска настроения человека куда лучше патентованных лекарств снимает стресс.

Мы любим кошек и собак еще и за то, что они искусны в оказании нам бессловесных знаков внимания. Мурки и жучки, в отличие от людей, всегда дают возможность насладиться тем, что нас уважают, нами восхищаются, что мы кому-то нужны. Словом, возбуждают положительные эмоции, необходимые для нашего психического здоровья. Ведь уверенность в себе, способность справляться

с жизненными трудностями и, в конце концов, общее самочувствие напрямую зависят от этого чувства нужности. Одиноким же людям забота о любимцах просто дает смысл жизни, когда в приступе депрессии она кажется им пустой.

Немецкий психолог профессор Рейнголд Берглер в своей книге "Человек и собака: психология отношений" выражает уверенность, что люди относятся к собакам как к абсолютно лояльным партнерам, которым можно доверить любые тайны. Такая близость имеет важное психологическое значение, поскольку восполняет недостаток доверия в отношениях между людьми.

Не случайно в медицине появился новый метод психологической помощи - аниматерапия (от лат. анимал - животное), система лечения, когда наряду с лекарствами больному прописывается общение

с животными. Этот метод был разработан врачами сразу нескольких стран и взят на вооружение многими психотерапевтами.

Согласно одной из гипотез, суть этого метода заключается в следующем. Как известно, отличительным свойством любой живой материи являются излучение, прием и переработка информации, в частности о состоянии организма-источника. Эта информация передается электромагнитными волнами.

Такое электромагнитное излучение способно оказывать нормализующее и лечебное воздействие на организм при появлении в нем энергетических, а следовательно, и соматических (телесных) неполадок. На этом принципе построено и лечебное воздействие рук биоэнерготерапевта. Кошка и собака, сидя рядом с хозяином, тоже облучают его своими электромагнитными волнами. Их частоты могут входить в резонанс с человеческими и таким образом устранять энергетические сбои.

Сейчас уже во всем мире накоплено немало данных об исцелении людей, постоянно общающихся с животными. Вот пример. Десять лет назад американка Сюзен Дункан заболела рассеянным склерозом. Этот тяжелый недуг некоторых обрекает на смерть в течение ближайших пяти лет. Когда силы Сюзен начали таять и ее все чаще стали одолевать приступы депрессии, она обратилась в общественную организацию, задача которой "помогать людям с помощью животных восстанавливать свое здоровье и обретать независимость в обществе". Так записано в ее уставе.

Поскольку очередь на собаку-компаньона подошла бы только через год, а Дункан не хотела ждать, ей предложили взять щенка и самой выдрессировать его. Так в жизни Сюзен появился крошечный Джо. Уход за ним, а потом его обучение стали чудотворным лекарством для хозяйки.

Приступы депрессии прекратились. Более того, она почувствовала такой прилив сил, что смогла закончить курсы медицинских

сестер и даже поступила на постоянную работу в ту организацию, с помощью которой смогла вырваться из лап болезни.

Питомец Джо превратился для Сюзен в незаменимого друга и помощника. Он умеет открыть дверь, достать пакет молока из холодильника и принести хозяйке, подать телефонную трубку, сходить в супермаркет за продуктами и еще многое другое. И, разумеется, повсюду сопровождает Сюзен.

Животные способны разделять наши радости и страдания. Любопытный случай рассказала известная телеведущая Валентина Леонтьева. На работе у нее была одно время "черная полоса", домашние ни о чем не подозревали. Вдруг ее собака ни с того ни с сего стала делать лужи по всей квартире. Ветврач заподозрил диабет. Для уточнения диагноза взяли анализы и оказалось, что у животного сильнейший стресс, так оно прониклось состоянием хозяйки.

В заключение хочется подчеркнуть, что, хотя механизм аниматерапии во многом еще не ясен, она может сыграть важную роль в коррекции психики и поведения детей. В семьях с одним ребенком родители часто жалуются на его повышенную возбудимость, капризность, а подчас и на истерические срывы. Стандартный совет врачей в таких случаях: не баловать ребенка. Между тем, причина вовсе не в этом: даже если его не балуют, он все равно постоянно является объектом повышенного внимания со стороны членов семьи. Слова и поступки ребенка все время на виду и подвергаются дотошному анализу, хотя сами взрослые обычно об этом и не подозревают. Причем неважно, восторгаются малышом или, наоборот, ругают его. Одинокое плохо и то и другое. Такое "испытание славой" может оказаться непосильным для еще не окрепшей психики и привести к нервным расстройствам.

Стоит завести кошку или собаку, часть внимания неизбежно переключится на животное. И положительный эффект присутствия жучки или мурки не заставит себя долго ждать.

Сергей ДЕМКИН
"Помоги себе сам"

НЕ КАЖДЫЙ ФРУКТ РОЖДЕН ДЛЯ СОКА



Бытует мнение, что соки с мякотью полезнее, чем осветленные, прозрачные как слеза. Ведь помимо витаминов они содержат и клетчатку, которая оказывает благотворное влияние на пищеварение. Именно поэтому те, кого волнует собственное здоровье, предпочитают пить неосветленные соки.

КСТАТИ, сок очищают от взвешенных частиц мякоти либо механическим путем, либо с помощью ферментных препаратов или сорбентов. Процесс этот как для сока, так и для нас абсолютно безвреден. Однако далеко не

каждый сок с мякотью имеет право называться соком.

Вот, к примеру, много ли драгоценной влаги можно выжать из клубники, персика или банана? Если из полутора килограммов апельсинов получается литр сока,

то из такого же количества бананов не получишь и одной капли. Именно поэтому по международным стандартам, а теперь и в соответствии с нашим новым ГОСТом напитки из фруктов с большим содержанием мякоти - банана, сливы, персика, груши, абрикоса - могут называться только нектарами, или фруктовыми напитками. Из них вначале делают фруктовое пюре, которое затем разбавляют водой, добавляют в него сахар, сироп или мед. Не может быть 100%-ного натурального сока и из таких кислых ягод, как черная смородина, вишня. В чистом виде сок из них пить просто невозможно, поэтому в пакеты попадает немного разбавленный и подслащенный продукт. Но, как известно, сердцу не прикажешь. Так, несмотря на некоторую ненатуральность происхождения, многие нектары весьма любимы российскими потребителями. Персиковый нектар в рейтинге популярности занимает третье место, а абрикосовый, вишневый и мультифруктовый входят в десятку наиболее потребляемых.

Марина РЯБОЧЕНКО

ПИКНИК НА ОБОЧИНЕ

Снэк - в переводе с английского - легкая закуска. В слове так и слышится аппетитный хруст чипсов, сухариков, всевозможных соломок, звездочек, подушечек и прочей вкусной мелюзги. В самый раз - "заморить червячка" в дороге.

ЧИПСЫ не только самый популярный, но и самый древний вид снежков. Их промышленный выпуск начался еще в 1850 году. Родина чипсов - понятное дело - Америка. Первые чипсы делали очень просто: резали картофель тонкими ломтиками и жарили во фритюре. Чтобы картофельные кружочки не слипались, их промывали водой и подсушивали. Если картошка была излиш-

Сладкие снежки из теста - любимое лакомство детей и лучший способ "заморить червячка". Они содержат приблизительно столько же белка, сколько хлеб, макароны или каши. Поэтому, в сочетании с молоком, они становятся не только вкусной, но и вполне полезной и очень калорийной пищей. А соленые сухарики и малюсенькие соленые снежки - печенюшки - хорошая закуска к пиву.

крупу, муку или их смесь, подогревают, а затем образующееся вязкое тесто под давлением пропускают к выходным отверстиям, как у мясорубки. На выходе от перепада давления и температуры вода в тесте стремительно выкипает, и продукт становится хрустящим и пористым.

Таким образом появляются на свет кукурузные палочки, рисовые шарики, подушечки, звездочки, колечки и прочие воздушные снежки. В экструзионных продуктах содержится меньше жира. Поскольку сырьем для таких снежков чаще всего является крупа или мука грубого помола, они содер-

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ ТАКОЙ КОМПАНИИ

Пеленать, менять подгузники и переодевать ребенка приходится 5 - 8 раз в сутки. И так - на протяжении двух с половиной-трех с половиной лет. Всего примерно - 6 тысяч раз, прежде чем малыш перестанет писать в штанишки.



ОДНОРАЗОВЫЕ подгузники существуют уже около пятидесяти лет. За это время они неузнаваемо изменились: усовершенствовалась их конструкция, появились многоразовые застёжки-липучки, в их производстве стали использоваться материалы натурального происхождения. Внешняя сторона современного подгузника состоит из тонкой пластиковой пленки - обычно полиэтилена. Впитывающая прокладка (основная часть подгузника) содержит преимущественно целлюлозу, которая изготавливается из дерева. В целлюлозе - вкрапления мелких желатинообразных влагопоглощающих шариков из полиакрилата (нефтепродукт). Они могут поглощать жидкости в 50 раз больше собственного веса и удерживать ее столь надежно, что ничего не вытекает даже при нажатии. Поэтому кожа младенца остается сухой. Внутренняя поверхность - обычно из полипропилена - быстро пропускает влагу. Однако сама ее не накапливает. Некоторые подгузники отбеливаются хлором, другие содержат парфюмерные добавки, что, кстати, может вызвать раздражение и аллергию. Многие грудные дети опавляются во время или вскоре после кормления. Поэтому целесообразнее пеленать заново только после приема пищи. Исключение - ребенок х-

году. Родина чипсов - понятное дело - Америка. Первые чипсы делали очень просто: резали картофель тонкими ломтиками и жарили во фритюре. Чтобы картофельные кружочки не слипались, их промывали водой и подсушивали. Если картошка была излишне сладкой, чипсы выходили темными, а не золотистыми. Добавляя пряности, специи или иные ароматизаторы, чипсам придавали определенный вкус. Классические чипсы считаются наиболее полезными и натуральными. По другой технологии картофельные ломтики имитируют маленькие спрессованные лепешечки из картофельного теста. Они кажутся более привлекательными. Такое тесто кроме картофеля содержит еще и некие склеивающие добавки - чтобы чипсы не крошились. Чипсы продают в ярких блестящих пакетиках не только для того, чтобы гипнотизировать малолетних покупателей. Непрозрачная воздухонепроницаемая упаковка - идеальна для хранения чипсов.

Для тех, кто не без оснований считает чипсы самым недietetическим снеком, выпускают особый обезжиренный вариант хрустящей картошки. В таких "облегченных" чипсах масло при запекании или вовсе не используют, или удаляют потом с уже готовых чипсов с помощью вакуума.

ПИВО ПИТЬ - СУХАРИ СУШИТЬ

Другой вид снежков - сухарики и мелкая сухая выпечка: палочки, крендельки и прочие сладкие и соленые штучки "на зубок". Сушить сухари, оказывается, тоже искусство. Некоторые производители этой, на первый взгляд, нехитрой закуски используют в качестве сырья обычный готовый хлеб, другие - пекут батон сами. Но главная хитрость - не в батоне, а в том, как его порезать и засушить. Если ломтики хлеба или тесто для хрустящей выпечки прогревать быстро, вода испаряется почти мгновенно и пузырьки пара оставляют в нем многочисленные поры. Такой сухарик более воздушен и хрустит сильнее классических "бабушкиных" гренков, которые сушат подолгу в чуть духовке.

содержат приблизительно столько же белка, сколько хлеб, макароны или каши. Поэтому, в сочетании с молоком, они становятся не только вкусной, но и вполне полезной и очень калорийной пищей. А соленые сухарики и малюсенькие соленые снежки - печенюшки - хорошая закуска к пиву.

ХЛЕБА И ЗРЕЛИЩ

С некоторых пор "заедать" зрелища стало модно не хлебом, а попкорном. А это тоже снежок. Технология его изготовления незатейлива: влажные кукурузные зер-



на лопаются при нагревании, образуя чуть упругую пористую массу. Взорвать таким образом можно далеко не всякое зерно. Кукуруза содержит больше крахмала, чем прочие злаки, что, главным образом, и влияет на "последствия взрыва". Способ изготовления попкорна явился прообразом целой отрасли пищевой промышленности. Отрасль эта занимается производством снежков и родственной им группы продуктов, которую мы привыкли называть готовыми завтраками, с помощью метода экструзии.

В общих чертах технология эта выглядит так: в аппарат под названием экструдер загружают

пасту и продукт становится хрустящим и пористым. Таким образом появляются на свет кукурузные палочки, рисовые шарики, подушечки, снежки, колечки и прочие воздушные снежки. В экструзионных продуктах содержится меньше жира. Поскольку сырьем для таких снежков чаще всего является крупа или мука грубого помола, они содержат больше витаминов, минеральных и балластных веществ, чем продукты из обычной белой муки. К тому же сам процесс экструзии, занимающий всего несколько секунд, способствует со-

хранению полезных веществ. При длительном термическом воздействии - например, жарке - большая их часть, к сожалению, разрушается. Пористые снежки довольно калорийны, но перевариваются быстро и легко, не оставляя чувства тяжести. При соответствующей обработке крахмал, содержащийся в муке, вообще можно сделать трудноусвояемым. Тогда он будет выступать уже в роли сорбента, который связывает и выводит из организма вредные вещества. Единственный недостаток такой технологии - продукт становится хрупким и пористым. Таким образом появляются на свет кукурузные палочки, рисовые шарики, подушечки, снежки, колечки и прочие воздушные снежки. В экструзионных продуктах содержится меньше жира. Поскольку сырьем для таких снежков чаще всего является крупа или мука грубого помола, они содержат больше витаминов, минеральных и балластных веществ, чем продукты из обычной белой муки. К тому же сам процесс экструзии, занимающий всего несколько секунд, способствует со-

ЧТО ИЗ ЧЕГО ВЫТЕКАЕТ?

Наиболее частая причина протекания подгузников - неподходящий размер. На упаковках указано - на ребенка какого веса они рассчитаны. Есть подгузники для девочек и мальчиков. Поглощающие прокладки для девочек - толще в середине и со стороны спины, для мальчиков - спереди. Заблуждение, что подгузники опасны для мальчиков. Якобы их ношение вызывает перегрев яичек, что в дальнейшем может привести к бесплодию. Но гормоны, ответственные за продолжение рода, в крови маленьких детей отсутствуют. Подгузники имеют различные размеры - в зависимости от веса ребенка. Подгузники для новорожденных или младенцев до 6 кг имеют пометку - "Newborn" (новорожденный) или "Mini". Для ползунков и начинающих ходить предназначены "Midi". Подрастут - перейдут на "Maxi" или "Junior". А крепышам от 1,5 до 4 лет рекомендуется размер "Trainners".

Считается, что подгузник сидит правильно, если ваш палец свободно проходит между ним и животом младенца. Подгузники повышенной впитываемости продаются с пометкой "Ultra". "Ultra/Extra Thin" - чрезвычайно тонкие, однако впитывают очень много жидкости. Надпись "Око" свидетельствует о том, что для данных подгузников целлюлоза не отбеливалась. От других они отличаются только коричневатым цветом. Пометка "Kompakt" относится к упаковке. Из подгузников выдавливается воздух. Это экономит упаковочный материал и облегчает труд матерей: не надо нести домой большие пакеты.

ЧТОБЫ ПОДГУЗНИК СИДЕЛ

Важно, какое абсорбирующее вещество используется в подгузнике. Лучше - если это натуральные материалы. В некоторых используются материалы с добавлением очищенной соды - она нейтрализует выделения и поглощает запахи.

Подгузник должен быть мягким на ощупь, с мягким материалом на поясе, чтобы малыш чувствовал себя в нем комфортно. Желательно, чтобы он был тонким и не стеснял движений ребенка. Обратите внимание на особенности крой: подгузник должен сидеть на бедрах. Это предотвратит постоянное давление пояса на такие жизненно важные органы, как почки, печень, селезенка. Лучше подгузники с так называемыми барьерами вокруг ножек ребенка. Это спасет от протекания при активном движении. Размер рассчитывается в соответствии с весом ребенка. Золотая середина - чтобы он не жал, не тер и не болтался. На упаковке должны быть обозначены: страна-производитель, срок годности изделия. Вся информация - на русском языке.

Подгузник лучше менять через 3 - 4 часа. Пока он не переполнился. И не дотрагивайтесь до ленты-липучки или пояса жирными пальцами (в масле или креме). Иначе застежки не будут держать. При смене важно правильно обработать нежную кожу малыша. Лучше - очистительными салфетками. Теми - где нет спиртосодержащих добавок, пропитанных, например, ланолином. Потом можно сделать ребенку небольшой массаж. И оставить его на несколько минут на воздухе голышом. Кстати, выбрасывать грязные подгузники следует в мусоропровод. Ни в коем случае не в унитаз. Засорится.

Маша БЕЛКИНА

Людмила НЕВСКАЯ
Полоса подготовлена по материалам журнала "Впрок"

ПОКОЛЕНИЕ МАУГЛИ

В России испокон веков была своя национальная болезнь - алкоголизм. Однако последние 10 лет все чаще и чаще приходится слышать о том, что на смену одному недугу пришел другой, более страшный. Молодое поколение россиян восприимчивыми к вирусу наркомании и как их спасти от этой эпидемии, наш корреспондент беседует с председателем Российской наркологической ассоциации, директором Московского научно-практического центра профилактики наркомании Евгением БРЮНОМ.

РОССИЮ постигло несчастье, сравнимое разве что с войной: число наркоманов множится не по дням, а по часам. Поскольку в зрелом возрасте нюхать и колоться начинают единицы, то получается, что на линии фронта оказались те, кому от 18 и младше. Почему именно они?

- Причин очень много, и все они весьма значимые. Во-первых, у подростков нет или очень слабо развито чувство ответственности за свою жизнь. Сесть на иглу может и взрослый дядя, среди наших пациентов есть те, кому уже за 40. В какие-то критические моменты своей жизни они начали принимать наркотики, но, поняв, к чему это ведет, приняли решение остановиться. Таких пациентов лечить несложно. Другое дело подростки! Они не умеют и не хотят решать свои проблемы, поэтому и на иглу садятся, чтобы спрятаться от всего, что их напрягает в жизни: от родительских нотаций, невыученных уроков, конфликтов с ровесниками. В принципе это те же самые кризисные ситуации, в какие попадает любой взрослый человек, но последний знает, как себя спасать, у него есть своя система мер выхода из кризиса. А ребенок таким опытом не обладает. Он еще не знаком с утешительной философией взрос-

лых, что все проблемы рано или поздно решаются, что время лечит любые раны, что смысл жизни прежде всего в том, чтобы жить. И это еще одна причина, по которой подростки склонны к наркомании в большей степени, чем взрослые. В-третьих, у подростка нет страха перед наркотиком. Вообще феномен детского сознания в том, что ребенок любопытен и бессилен. Вы можете до хрипоты пугать его гепатитом, передозировкой и т.д., а ему не страшно, ему ужасно хочется попробовать, что это за кайф, о котором все говорят? И он не способен выстроить причинно-следственную цепочку между тем фактом, что он сегодня закурил травку, и тем, что завтра ему, скорее всего, этого станет мало...

- Но почему юное поколение выбирает именно наркотики, а не алкоголь?

- Молодежная субкультура, как ей и положено, значительно отличается от культуры отцов. Многие мальчики и девочки проводят свой досуг в рейв-клубах, танцуя там всю ночь напролет. Чтобы их юный организм смог выдержать такую психофизическую нагрузку, необходимо его соответствующим образом подготовить. Алкоголь здесь не помощник - развезет, заснешь, а вот такие наркотики-стимуляторы, как

экстази могут обеспечить "завод" на всю ночь.

- Все ли подростки, попробовавшие наркотики, станут наркоманами?

- Нет, конечно... Сегодня наркотики пробуют девять из десяти подростков. Из них регулярными потребителями станут около 20%. А в хронические наркоманы попадет каждый четвертый из этих 20%... У последних присутствует совокупность предрасположенностей к наркозависимости: биохимическая, генетическая, психологическая, социальная.

- Что в таком случае нужно отнести к факторам риска в поведении ребенка? На что родители должны обратить внимание в первую очередь?

- Западные специалисты считают самыми серьезными факторами риска в поведении ребенка гиперактивность и бесстрашие. Такие дети чаще всего становятся нашими пациентами. Если родители и педагоги не будут с ними заниматься по специальной программе психологической адаптации, то ничего хорошего из них, скорее всего, не вырастет. Не все они, конечно, станут наркоманами или преступниками, но большинство будет невротиками, глубоко несчастными людьми.

- Что же делать?

- Прежде всего родители должны понимать проблемы своих детей. Гиперактивный ребенок не может подолгу сидеть на одном месте, кроме того, что ему не сидится, он еще и тупеет без движения. Поэтому, если мама хочет донести до него какую-нибудь полезную информацию, например, выучить стихотворение, пусть делает это в движении. Второе. Ребенку, склонному к агрессии, нельзя показывать мультики типа "Том и Джерри", где герои общаются, убивая друг друга. Хотя именно такие мультфильмы ему будут прежде всего интересны. Но родители должны предлагать ему те сказки, где герои способны на проявление тонких эмоций. Наблюдая за приключениями Серой Шейки, ребенок научится состраданию к беззащитному существу и научится выражать свои чувства правильной речью. А после просмотра большинства западных мультфильмов он поймет, что можно, не задумываясь, крушить все вокруг, выражая всю гамму чувств с помощью одного "вау-у-у!" Это очень тяжелая родительская работа, ежедневная, кропотливая, требующая ангельского терпения. Но, по-моему, лучше уж так, чем потом лечить ребенка от наркомании.

- Многие родители хотели бы знать, что

ЭЛЕКТРОННОЕ НАКАЗАНИЕ

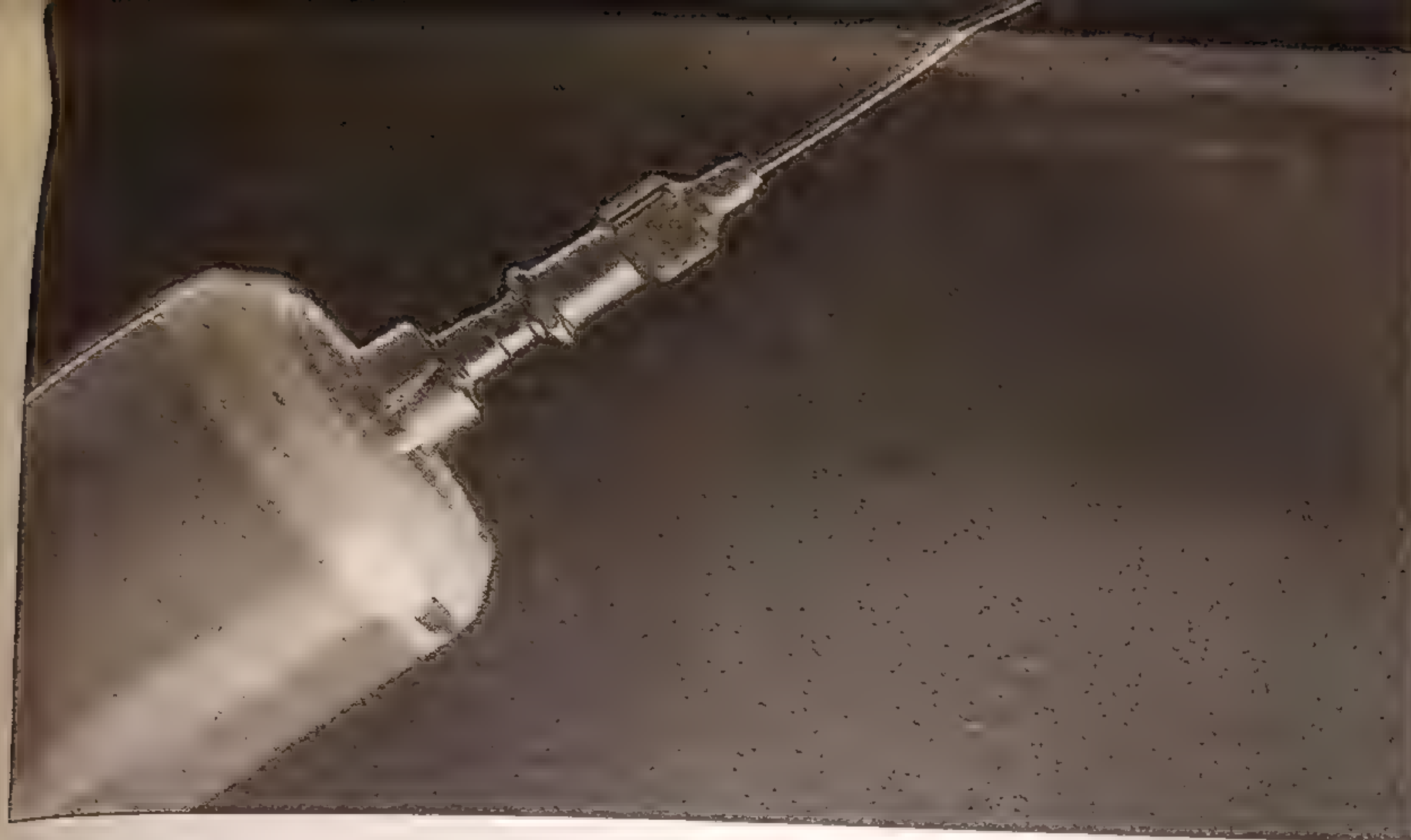
СОВРЕМЕННЫЕ дети знакомятся с компьютерами чуть ли не с пеленок. Компьютерное образование вводится уже в некоторых детских садах. Считается, что дети в этом нежном возрасте способны усвоить многое, а, усвоив, придумать такое, что их старшим товарищам и не снилось. Но одно дело, если дети занимаются по обучающим программам. А если они бьются не на жизнь, а на смерть с монстрами или завоевывают первые места на виртуальных гонках? Тут возникает вопрос: так ли необходим компьютер детям?

В детских садах малыши находятся под наблюдением воспитателей и не гамятся (играть (сленг) от англ. Game - игра) в Quake II (популярная компьютерная игра) до обморочного состояния. А дети, у которых дома стоит компьютер и взрослых дома большую часть времени нет? Многочасовое общение с электронным другом семьи наносит непоправимый вред здоровью новоиспеченного компьютеромана - зрение-то портится. Не будем забывать и об осанке. Школьные учителя знают очень хорошо, как быстро портится осанка у детей от длительного сидения. За компьютером же дети, имеющие неограниченный доступ к этому чуду техники, проводят не час и не два, а гораздо больше. Так что прощай осанка, хорошее зрение, не говоря уже о других последствиях близкого общения с электронным другом семьи.

Родители, будьте бдительны! Не допустите превращения вашего ребенка в компьютерную приставку! Подумайте о здоровье подрастающего поколения, да и о будущем человечества, в конце концов!

Во всем вышесказанном есть один плюс, сомнительный, правда. Если у вас в семье гаджеты, то после такого счастливого детства он может не опасаться службы в армии: слепой, кривой, хромой, вооруженным силам не надоеет. Дети вырастают, но в душе как





Спонтанные носовые кровотечения - довольно частая проблема, которая встречается у детей с раннего возраста. Когда их причиной является травма носа и лица, они не вызывают особого беспокойства у родителей. Но, если кровотечения начинаются без явной причины, нельзя заниматься самолечением.

РОДИТЕЛЯМ больных детей необходимо помнить, что эти кровотечения могут быть признаком серьезных заболеваний нервной системы, носа, крови и других органов, независимо от того, в каком возрасте они начались. Чем быстрее такого ребенка осмотрит врач, тем больше шансов, что не разовьется опасная для жизни ситуация. Даже если родители или их родственники сами страдали спонтанными кровотечениями, причина их у вашего ребенка может быть другой и опоздание с врачебной консультацией может обойтись очень дорого.

Если кровотечения кратковременные - до 5-10 минут, останавливаются самостоятельно, наиболее разумным является посещение в ближайшие дни участкового педиатра. Если они интенсивные в течение 10-15 минут, рационально вызвать бригаду "Скорой помощи". При повторных спонтанных кровотечениях надо пройти обследование у невропатолога, ЛОР-врача, педиатра и гематолога.

Если после этого не выявили серьезной

патологии, значит, кровотечения являются способом, с помощью которого организм ребенка справляется с некоторыми своими проблемами. Если они не частые (1-3 раза в месяц) и не длительные (не более 2-3 минут), скорее всего, не приведут к каким-либо проблемам. Более частые и обильные могут снизить гемоглобин в крови за счет постепенно усиливающегося недостатка железа в организме, чего можно избежать при соблюдении правильной диеты. Она должна включать достаточное количество мяса, лучше всего говядины.

Эффективность разных способов остановки спонтанных кровотечений различна и зависит от их причины. Однако можно дать общие советы. Если оно началось во время бодрствования ребенка, его необходимо усадить прямо, немного наклонив вниз лицо так, чтобы кровь вытекала из носа и не попадала в горло. Если ситуация возникла во время сна, то поднимать ребенка необязательно, достаточно положить его на бок, лицом немного вниз. Если усадить пациента лицом вверх, то кровотечение может продолжаться по задней стенке глотки и ребенок будет заглатывать кровь. Это нежелательно по двум причинам: первое - может привести к рвоте кровью и ухудшению общего состояния ребенка, второе - в

этом положении очень трудно контролировать кровотечение, выяснять его длительность, интенсивность, определять объем, что необходимо для правильного оказания помощи. Очень важно успокоить ребенка, так как беспокойство усиливает болезнь. Помимо всего прочего рекомендуется положить холод на переносицу. Можно сдавить нос двумя пальцами с боков сразу под костями. Если это не спасает, можно ввести в полость носа ватку, смоченную в масле (подойдет любое растительное масло или капли в нос на масляной основе, конечно, если у ребенка нет аллергии на это) или в сосудосуживающих каплях, таких, как "Галазолин", "Нафтизин", "Санорин" или "Називин". Но длительное регулярное применение сосудосуживающих капель только усиливает носовые кровотечения. Часто для остановки советуют применять вату, смоченную в растворе перекиси водорода. Это довольно эффективное средство вызывает химический ожог слизистой носа, что в конечном итоге приведет к обратному эффекту.

Очень важно соблюдать правильный режим труда и отдыха. Физические упражнения и активный отдых должны занимать не менее 2 часов в сутки у детей старшего и среднего школьного возраста и 3-5 часов у

Многие родители хотели бы знать, что они должны сделать в первую очередь, чтобы их ребенок не пополнил группу риска?

Думаю им это и без меня известно. Ребенком нужно заниматься. Его нужно любить. С ним нужно разговаривать. К сожалению, у родителей чаще всего на это нет ни времени, ни сил. Но ничего другого я предложить не смогу. Если они не справляются сами, пусть обратятся за помощью к психологу.

Ищут хорошего профессионала, а не шарлатана-недоучку. Не поможет один, пусть идут к другому, третьему, сорок пятому! Но не оставляют своего ребенка в одиночестве с его проблемами. Помните: счастливые дети наркоманами не становятся.

Елена АНДРЕЕВА
"Клиент всегда прав"

Во всем вышесказанном есть один плюс, сомнительный, правда. Если у вас в семье подрастает сын, то после такого счастливого детства он может не опасаться службы в армии: слепой, кривой, хилый вооруженным силам не надобен.

Дети вырастают, но в душе каждый взрослый остается ребенком. "Дорогой, скажи, какой у тебя винчестер? Как, всего два мегабайта?! Прощай навсегда, наша встреча была ошибкой!" Примерно так рушатся отношения у современных молодых людей.

Люди постепенно теряют навыки живого общения. Молодым людям гораздо проще общаться с соплеменниками посредством компьютера. Так что в недалеком будущем человеку может и не понадобится живая речь как средство общения, писать от руки будет не то что непривычно, но и неприлично.

Светлана БАТЮШНАЯ
"Лекарь"

КРОВЬ ИЗ НОСА

детей младшего возраста. Желательно организовать занятия в спортивной секции. Хорошо бы ограничивать время, проводимое ребенком у телевизора. Рекомендуются не более 15-60 минут в сутки, в зависимости от возраста. Если ребенок недостаточно хорошо и быстро справляется со школьными нагрузками, сильно утомляется после уроков, желательно исключить просмотр телевизора по будним дням. Особенно негативную роль играют видеоигры с использованием видеоприставок. Значительно менее опасны занятия с компьютером, но и они должны быть не более 2-3 сеансов по 10-15 минут с перерывами. У школьников следует обратить серьезное внимание на внеклассные занятия. Если ребенок, который приходит уставшим из школы и не слишком легко справляется с программой, кроме того, посещает музыкальную школу, компьютерный кружок или курсы иностранного языка, трудно рассчитывать на успех в борьбе с болезнью. Вряд ли внеклассные занятия принесут реальную пользу, а учеба в школе будет эффективной.

И еще запомните, что некоторые лекарственные препараты типа аспирина могут усиливать или провоцировать возникновение носовых кровотечений.

Евгений СВИРИН,
врач-педиатр
"Мир новостей"

РАК ГРУДИ

● Как проявляется заболевание?

В большинстве случаев женщина сама на ощупь обнаруживает изменения в своей груди: некоторое уплотнение или узелок. Так как на первом этапе никаких болезненных ощущений в груди не наблюдается, болезнь долгое время может оставаться незамеченной. Однако далеко не каждый новый узелок в груди равнозначен раковой опухоли. Большинство новообразований - доброкачественные. Все же точно определить диагноз сможет только врач.

● **Тревожные симптомы:** втянутый внутрь сосок одной груди, длительное покраснение участка груди, выделение жидкости из соска, быстрое увеличение объема одной груди, не поддающийся лечению нарыв на груди.

● Причины заболевания

Нередко предрасположенность к раку груди наследственна. Кроме того, значительную роль здесь играют и гормоны пола: женщины, рожаящие детей в более раннем возрасте, согласно медицинской статистике, реже подвергаются этому заболеванию. И наоборот, гормональные изменения, вызванные в организме в результате поздней беременности, стимулируют развитие злокачественных образований.

● Группы риска

Особую бдительность должны проявлять женщины, в семье которых это заболевание уже встречалось. Если рак выявлен у матери или сестры, риск его возникновения увеличивается в два раза. Бездетные женщины и «поздние» матери из-за гормональных изменений в организме подвержены одинаково высокому риску, как и те, у кого климактерический период несколько запаздывает.

● Лечение

Как и прежде, без операции не обойтись. Но все же двум третям женщин удастся сохранить свою грудь. Хотя и в случае ее полного удаления хирурги могут реконструировать новую грудь из собственных тканей женщины. После операции грудь обычно подвергается облучению, чтобы убить возмозможно оставшиеся раковые клетки.

● Предупреждение заболевания

Предупредить рак груди нельзя. Однако чем раньше он будет обнаружен, тем выше шансы на его полное излечение. Важнейший способ предупреждения (выявления) заболевания - самостоятельное исследование женской груди сразу после окончания менструации. Как это сделать, подробнее всего объяснит врач. Женщинам в возрасте от 30 до 40 лет рекомендуется маммография. После 40 лет эти рентгеновские исследования стать обязательными раз в два года. В семье которых ранее встречался рак груди.

И ОТСТУПАЕТ БОЛЬ

Поговорим о типично женских заболеваниях и о том, как их предотвратить

- психогенная депрессия - реакция на негативное событие в жизни, часто - пережитое еще в детские годы;
- реактивная депрессия, возникающая, как правило, после переломного момента в жизни, - такого, скажем, как смерть близкого человека или разрыв с любимым;
- депрессия-истощение - надрыв после длительного напряжения сил;
- скрытая депрессия, когда больные жалуются только на физические симптомы (тошнота, проблемы с сердцем или нарушение цикла месячных), не находя причин заболевания.

● Группы риска

Домохозяйки и профессионально несостоявшиеся женщины более подвержены депрессии, чем те, кто получает удовольствие от своей работы. Причина: классическая роль женщины, предполагающая полную отдачу семье и улаживание внутрисемейных конфликтов, не вынося сор из избы. Кроме того, многие женщины, не находя семейного счастья, стараются компенсировать отсутствие мужа остальными «блестящими» показателями, пускаясь во все тяжкие. Следствие: переутомление, перенапряжение, депрессия.

● Лечение

Главная опасность при лечении депрессии - врач, который не разбирается в этом заболевании. Он выписывает бесконечные успокоительные пилюли, средства от бессонницы и прочие медикаменты, отвыкнуть от которых бывает довольно непросто. Если же лекарство подобрано верно, оно достаточно быстро помогает преодолеть кризис. Каждый вид депрессии предполагает индивидуальное лечение. Однако без помощи психотерапевта в любом случае не обойтись.

● Предупреждение заболевания

Так как причины возникновения депрессии различны и часто обусловлены жизненными событиями, не позволяющими их корректировать, предупреждение депрессии затруднительно. Медики рекомендуют: обратитесь внимание на регулярную смену напряжения и

ловие" и чувство, словно палец давит в глаза. Плюс тошнота, приступы рвоты и экстремальная чувствительность к свету, звукам и определенным запахам. Иногда больная страдает нарушением речи и зрения. Ею движет единственное желание: остаться в одиночестве в спокойном темном помещении. Любое движение только усиливает боль. Приступ мигрени продолжается от четырех часов до трех дней.

● Причины заболевания

Мигрень - органическое заболевание, «нуждающееся» во внешних и внутренних раздражителях, чтобы прорваться наружу. К ним относятся стресс, алкоголь, определенные продукты питания (сыр, красное вино, шоколад), менструация, противозачаточные таблетки или резкая смена ритма сна и бодрствования. Все это так сильно может изменить кровообращение и состав химических веществ в мозгу человека, что почти мгновенно у него начинается приступ мигрени.

● Группы риска

Склонность к мигрени наблюдается у многих женщин, однако заболевание может спокойно «спать» почти всю жизнь и внезапно начаться из-за неблагоприятного влияния определенных внешних или внутренних факторов. Гормональные колебания месячного цикла у женщин также могут стать причиной мигрени. Кроме того, медики нередко отмечают наследственную предрасположенность к этому заболеванию.

● Лечение

Важнейший шаг - найти хорошего специалиста, который определит индивидуальные причины заболевания и назначит соответствующее лечение. Для ослабления приступа больным рекомендуют покой и общее расслабление. Средство против тошноты улучшает усвоение лекарства от головной боли. В любом случае больным рекомендуют упражнения на расслабление организма, преодоление боли и стресса.

● Предупреждение заболевания

Старайтесь избегать индивидуальных «зачинщиков» мигрени, придерживаясь нормального ритма сна и бодрствования (в том числе в выходные дни и в отпуске). Бег трусцой, езда на велосипеде.

БОЛИ В СПИНЕ

● Как проявляется заболевание?

Боли могут возникать как во всем позвоночнике, так и от перенапряженного мускула или растянутых связок передаваться в, казалось бы, беспричинные боли, ишиас, прострелы и воспаления.

● Причины заболевания

Наследственная предрасположенность организма вместе с неправильной нагрузкой на спину из-за плохой осанки, отсутствия движения, монотонной работы. Кроме того, причину усиления боли врачи склонны видеть в недостаточном питании мускулатуры и нарушении кровообращения из-за злоупотребления никотином и алкоголем.

● Группа риска

Малоподвижные женщины «сидячих или стоячих» профессий: домохозяйки, продавщицы, секретарши, парикмахерши, кассирши.

● Лечение

Активный образ жизни, коррекция физической и психической нагрузки. Плюс: акупунктура, аутогенная тренировка, биоэнергетика, массаж, нейротерапия. В экстремальных случаях больным рекомендуется постельный режим и тепло.

● Предупреждение заболевания

Разумная тренировка мускулатуры живота и спины, удобное рабочее место, подходящая постель, подвижная жизнь, сауна, плавание, массаж, правильное соотношение периодов напряжения и расслабления организма.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

● Как проявляется заболевание?

Приступами тошноты и слабости, парализующей любую работу, постоянной усталостью, «предприппозным» состоянием организма, часто повторяющимися тяжелыми инфекциями. Признак болезни: перечисленные симптомы продолжают не менее полугода и снижают как минимум на 50 процентов вашу активность и работоспособность.

● Причины заболевания

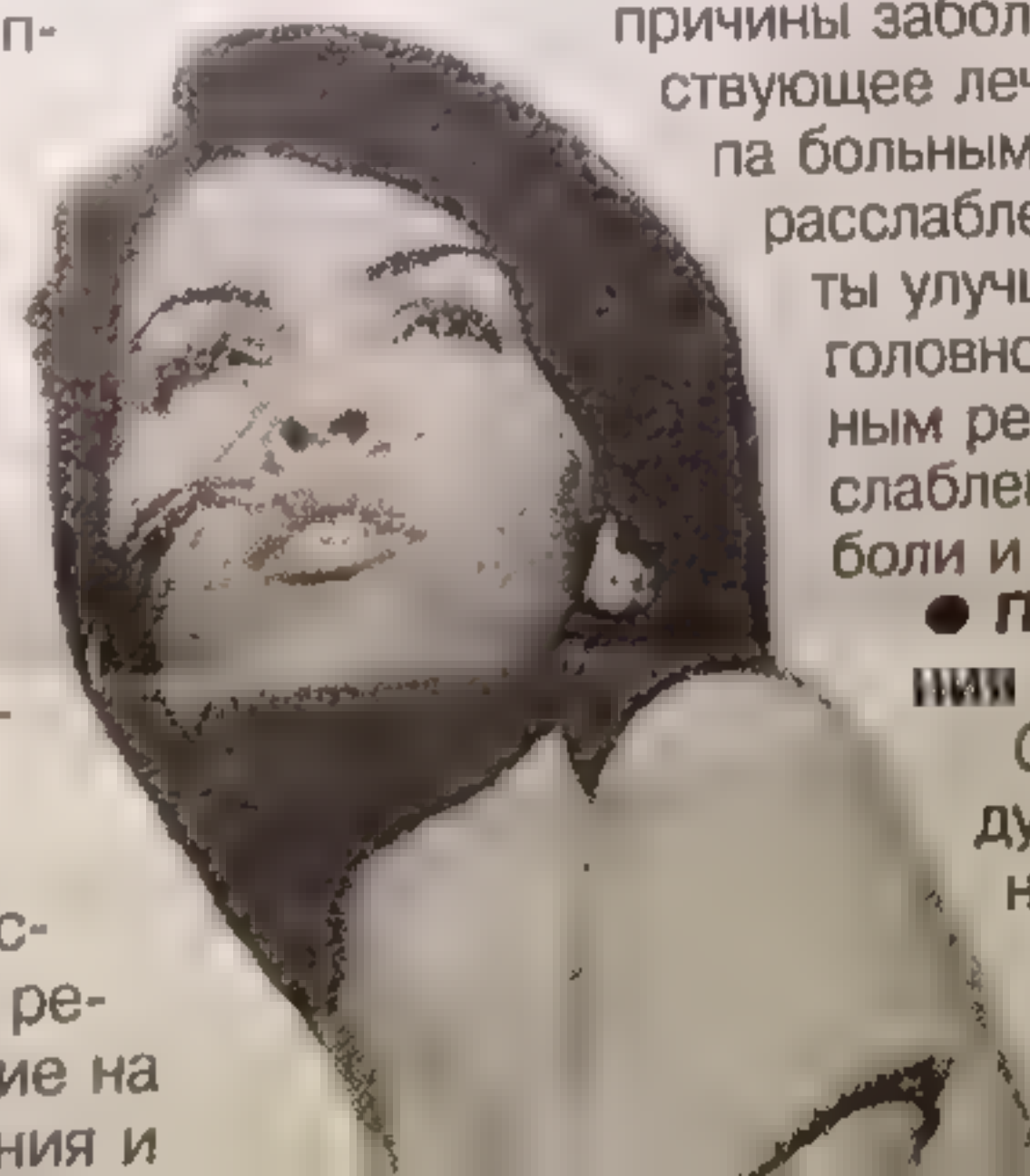
Хроническое нарушение защитных сил организма плюс наличие нескольких факторов одновременно: наследственная или приобретенная иммунная слабость, вредные компоненты медикаментов, окружающей среды или питания, постоянная психическая перегрузка, стресс.

● Группы риска

Любой человек с ослабленной иммунной системой и, как следствие, часто подвергающийся тяжелым инфекциям. Яды, поступающие из окружающей среды, невыравненный баланс витаминов и минеральных веществ, стресс также благоприятствуют развитию заболевания.

● Лечение

Самое важное - стабилизация ослабленной иммунной системы.



Галина ПАВЛОВА

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ

Очень часто женщины страдают из-за досадных недостатков своей внешности. Но ведь они могут быть устранены в домашней обстановке! Нужно только проявить терпение и упорство. Вот несколько советов.

Грубая кожа на локтях

Этот недостаток устранить не сложно. Раз в неделю возьмите немного растительного масла, подогретого на водяной бане приблизительно до температуры тела, и разлейте его в две плоские. После этого погрузите в них локти примерно на пять минут, а потом локти потрите пемзой. Это самый эффективный способ устранить мертвые клетки кожи. В конце процедуры втирайте в кожу локтей жирный крем или растительное масло, чтобы она стала гладкой и мягкой.

Черные точки

на лице - результат загрязнения пор. Раз в неделю тщательно очистите лицо и сделайте паровую баню на ромашке или теплый компресс из льняного семени в марле. После этого легким нажатием двух пальцев постарайтесь выдавить эти точки. Руки должны быть абсолютно чистыми, а еще лучше обернуть пальцы тонкой стерильной бумажной салфеткой. Эту процедуру следует делать очень внимательно, чтобы не повредить кожу. По окончании процедуры кожу следует продезинфицировать.

Крупные поры кожи

устранить, к сожалению, нельзя, но попробовать уменьшить их размер можно. Прежде всего (и

это самое главное) нужно в течение дня несколько раз очистить лицо. После этого участки лица, где поры расширены, смазывают стягивающим лосьоном на травяных экстрактах. При такой коже лучше употреблять легкие полужирные кремы увлажняющего действия. Если покажется, что ваша кожа становится излишне натянутой, на определенное время следует прекратить употребление лосьона.

Морщины на шее

появляются в результате недостаточной заботы об этой части тела. О шее следует заботиться таким же образом, как и о лице, то есть утром и вечером наносить питательный крем (вечером слой должен быть толще) против морщин. Раз в неделю делайте компресс из теплого растительного масла. Для этих целей возьмите широкую хлопчатобумажную ленту, которую потом следует обернуть непромокаемым материалом. Время действия компресса - около получаса.

Ногти ломаются и слоятся в результате различных причин, но чаще всего из-за недостатка витаминов А и В. Поэтому следует отдавать предпочтение продуктам, богатым этими витаминами. Средства для мытья посуды и стиральные порошки также отри-

цательно влияют на ногти, поэтому попробуйте в тех случаях, когда это возможно, надевать перчатки, а на ночь втирать в ногти и кожу около них жирный крем или растительное масло.

Важной составной частью ухода за кожей лица являются маски. Некоторые маски можно приготовить из имеющихся под рукой средств, и они будут не хуже современных косметических препаратов. Употребление масок из природного сырья имеет древнюю традицию, так как женщины с незапамятных времен использовали различные цветы, плоды и овощи для поддержания и сохранения своей красоты.

Перед нанесением маски лицо следует хорошо очистить туалетным молочком, а около глаз нанести слой питательного крема. Самый большой эффект достигается, когда лицо под маской остается неподвижным, с расслабленными мускулами. Двадцать минут отдыха (пока длится действие маски) будут полезны для всего организма.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ

Из сметаны

Две столовые ложки сметаны растереть с одним желтком, добавить чайную ложку морковного сока. Время действия маски 20 минут.

Из желтка

Один желток растереть с половиной чайной ложки растительного масла.

Из овсяных хлопьев



Помолотые овсяные хлопья смешать с одним желтком и оставить на лице на 15 - 20 минут.

При сухой коже для масок не используются лимон, томаты и клубника.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Из белка

Белок хорошо взбить, добавить цедру лимона или других плодов. Оставить на лице 20 минут.

Огуречная

Мелко настриганный огурец смешать со взбитым белком и нанести на кожу.

Из муки

Хорошо взбить один белок, добавить муку, размешать до однородной кашицы. Эта маска также подходит для сокращения расширенных пор.

Подготовила Е. ХОМЯКОВА
"Работница"

ПОБЕДИ ЦЕЛЛЮЛИТ

Страсти вокруг целлюлита не утихают, и мы предлагаем вам несколько советов, как победить целлюлит. Рассказывает главный врач московского медицинского центра "Калибр" Алла Васильевна ШАХНОВСКАЯ.

...близким телом - кто лучше вас знает соб-

ПЕТРУШКА - ПОДРУЖКА ГОЛЛИВУДСКИХ КРАСАВИЦ

Последние исследования в области вкусной и здоровой пищи не только реабилитировали макароны и сахар. Они показали, что умеренное употребление в пищу петрушки...

ПОБЕДИ ЦЕЛЛЮЛИТ

Страсти вокруг целлюлита не утихают, и мы предлагаем вам несколько советов, как победить целлюлит. Рассказывает главный врач московского медицинского центра "Калибр" Алла Васильевна ШАХНОВСКАЯ.

НЕЗАВИСИМО от отношения к целлюлиту медики убеждены, что это болезнь разбалансированного организма. Причина - неправильный образ жизни, а если проще - наше неграмотное отношение к себе. Например, мы сами помогаем целлюлиту подорвать наше здоровье: переедаем, или едим, когда совсем не голодны, или не едим вовсе, садясь на голодную диету. Мы часами просиживаем на службе, а потом уютно устраиваемся дома на диванчике, не забывая об элементарной массаже проблемных мест.

Есть и просто дурные привычки, медленно, но верно способствующие образованию "апельсиновой корки": мы скрещиваем ноги, сидя на стуле, и вены сдавливаются, а это застой кровотока. Мы ходим на высоких каблуках, и наши мышцы перенапряжены весь день, а значит, осанка и кровообращение нарушаются. Мы горбимся, и наши внутренние органы спазмированы, а это опять-таки замедление кровотока. Мы носим тесную одежду, резинки впиваются в тело и происходит застой лимфы в нижней или верхней части тела.

Словом, в организме постепенно, но неизбежно наступает дисбаланс, и его системы начинают давать сбой. Механизм образования лишних килограммов прост: ток крови и лимфы, омывающих клетки, замедляется, обмен веществ сокращается, подкожно-жировая ткань деформируется - вот он, ваш целлюлит. И это не только рыхлая, некрасивая кожа и непомерные объемы - это отеки, избыточный вес, а значит, болезни, сосудистые заболевания, гормональные неполадки, артриты и артрозы. Что же де-

лать? Выработать индивидуальную программу ухода за собственным телом - кто лучше вас знает собственные слабости? При этом не обязательно подсчитывать калории или день-деньской потеть в тренажерных залах - победить целлюлит можно, если подойти к проблеме комплексно, со всех сторон.

Во-первых, питание. Ученые доказали, что если пять раз в день съедать небольшие порции пищи, калории сжигаются равномерно и чувство голода не появляется. Понятно, поменьше булок и жиров, побольше балластных веществ, ускоряющих обмен - клетчатки из овощей и фруктов.

Никогда не ешьте в перерывах между едой, а если чувство голода одолело, пожуйте петрушку, укроп, выпейте стакан-другой воды. Мясо, рыбу, птицу не жарьте, а запекайте в пергаменте: жира меньше, а пользы больше. Постарайтесь совсем отвыкнуть от соли - она задерживает воду в организме и та превращается в жир. Лучше употреблять красный перец - он ускоряет разложение жиров. Старайтесь есть побольше продуктов, богатых витамином С: он помогает образованию коллагена, который придает коже упругость и эластичность. Наконец, забудьте о быстрых супердиетах - доказано, что чем быстрее теряешь вес, тем скорее и набираешь его, да еще с избытком. Умный организм делает запасы и сломать его программу заполнения внутренних кладовок невозможно.

"Женское здоровье"

ПЕТРУШКА - ПОДРУЖКА ГОЛЛИВУДСКИХ КРАСАВИЦ

Последние исследования в области вкусной и здоровой пищи не только реабилитировали макароны и сахар. Они показали, что умеренное употребление в пищу всякой-разной еды нужно и полезно. Измученный диетами Голливуд охотно принял на вооружение новую теорию, но... так и не отказался от некоторых здоровых диетических привычек.

МЕРСИ Уолкер, самая обаятельная и привлекательная блондинка "Санта-Барбары" обожает пощипать травку. Как настоящий эксперт по листикам, корешкам и стебелькам, она считает, что в шпинате, салате и спарже есть все необходимые витамины и минеральные вещества.

Мадонна - большая поклонница всевозможных капуст. Именно капустная диета в сочетании с интенсивными физическими упражнениями помогла ей войти в форму после рождения дочери. Кроме того, она пьет не меньше 8 стаканов чистой воды в день, что является оптимальной нормой для организма.

Клаудиа Шиффер не способна голодать долго и планомерно. Поэтому она ест, как нормальный человек, но запивает свои трапезы и перекусы огромным количеством зеленого чая. Чай очищает организм и выводит шлаки.

Синди Кроуфорд не приемлет долгосрочных диет. Будучи, как и Мадонна, убежденной вегетарианкой, она старается ограничивать себя только в мучном и сладком, зато рыбку и овощи уплетает за обе щеки. Но для порядка Синди раз в неделю садится на чистый рис.

Джейн Сеймур тоже частенько устраивает себе разгрузочные дни. В такие моменты рис кажется ей слишком тяжелой пищей, и "доктор Куин" ограничивает питание... 15 стаканами чистой воды. Но не устает повторять, что голоданием, разгрузкой и гимнастикой ни в коем случае нельзя злоупотреблять.

Пета Уилсон. Ярким примером пагубности слишком жестких диет может считаться опыт прекрасной "Никиты". Ни с того ни с сего Пета впала в "комплекс толстушки" и доголодалась до анорексии. То есть она вообще перестала испытывать чувство голода и, соответственно, есть. В результате без необходимой подпитки организм очаровательной австралийки чуть быковенно похорошела и с легкостью получила звездную роль Никиты. Теперь она с удовольствием ест все подряд, только иногда усаживаясь на свою любимую диету. На которой мы и остановимся подробнее.

"Неделька" от Петы Уилсон.

- 1-й день - пять вареных картофелин и полтора литра кефира;
- 2-й день - 100 граммов вареной курочки и те же полтора литра кефира;
- 3-й день - 100 граммов отварного мяса плюс 1,5 литра кефира;
- 4-й день - 100 граммов вареной рыбы с традиционным кефиром;
- 5-й день - фрукты и овощи (кроме калорийных бананов и винограда!) и 1,5 литра кефира;
- 6-й день - один сплошной кефир;
- 7-й день - минеральная вода.

Недельное мероприятие стоит предварить очисткой кишечника (банальная клизма). Больше ничего есть в эти дни нельзя, а вышеупомянутые кушанья готовить и есть нужно без сахара и соли. Благодаря чему вы потеряете неугодные пять кило. Но не увлекайтесь! Пета рекомендует повторять диету примерно раз в два месяца. Будьте здоровы!

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ЗАИКАНИЕ

Метод Александры Николаевны Стрельниковой помогает избавиться и от такого неприятного недуга, как заикание, хотя его лечение требует очень большого труда, а заболевание отступает гораздо медленнее, чем другие. Улучшение речи почти всегда происходит не сразу, а скачкообразно. Ведь помимо дыхательной гимнастики заикающимся нужны еще и специальные звуковые упражнения, помогающие голосовым связкам тесно сомкнуться и приводящие в рабочее состояние весь речевой аппарат.

Причины и механизмы заикания, к сожалению, пока недостаточно выяснены и изучены. Бытует, например, мнение, что в основе его часто лежит испуг. Но все дети пугаются, однако не все начинают после этого заикаться. Заикаются, как правило, те, кто имеет к этому наследственную (генную) предрасположенность: заикается кто-то из родителей либо даже дальний родственник. Возможно, кто-то в семье очень быстро говорит (скороговоркой) или имеет вялую и нечеткую в артикуляционном отношении речь.

Некоторые полагают, что заикающийся - ущербная личность. Но и ребенок, который рано начал говорить, читать, писать, даже ребенок-полиглот, может, пережив нервный стресс, тоже начать заикаться. Очень много одаренных людей - поэтов, композиторов, актеров - в детстве заикались, а потом полностью преодолели свой недуг.

К сожалению, логофобия (страх речи) развивает у большинства детей, страдающих заиканием, некоторую закомплексованность, которая впоследствии может перейти в отчужденность, замкнутость и даже озлобленность. А ребенок, чувствующий себя неполноценным, не может реализоваться как личность. Отсюда в будущем проблемы с работой, несложившаяся личная жизнь, узкий круг друзей...

Современная логопедическая наука в лечении заикания практически стоит на месте. В логопедических детсадах детей учат четко выговаривать звуки, но не учат преодолевать ларингоспазм!

Существует лечение гипнозом, но оно не всегда приносит ощутимые результаты - прежде всего потому, что не все дети и подростки поддаются его воздействию. К

половом развитии юношей, влияющие на голосообразование: фимоз, варикозное расширение вен семенного канатика, паховая грыжа. При любых отклонениях в поло-

через гортань, мешает голосовым связкам тесно смыкаться при образовании звука (фонации). А голосовые связки и так пассивны, недостаточно тренированы. Ведь заикающийся дети зачастую активно тренируют

Продолжаем публиковать главы из книги
М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика
Стрельниковой»



зонной поликлинике Министерства обороны России.

После двух-трех месяцев ежедневной тренировки по системе А. Н. Стрельниковой (по 10-15 минут утром и вечером) у занимающихся меняется стереотип дыхания. Оно становится предельно глубоким. Насыщая весь организм кислородом, наша гимнастика активизирует общие обменные процессы, делает заикающегося здоровым и выносливым, тренируя прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Воздушная струя, проходя при пассивном выдохе (так называемом теплом выдохе) через гортань, колеблет голосовые связки, тем самым великолепно массирует их, заставляя во время фонации смыкаться на всем протяжении. Вот почему все оперные и эстрадные певцы, которые у нас занимались, говорят одно и то же: достаточно перед спектаклем или концертом 10-15 минут сделать эту гимнастику - и голос звучит свободно и легко, и ты без страха берешь самые высокие ноты!..

Речевой центр, находящийся в левом полушарии коры головного мозга, почти полностью сформирован к седьмому году жизни ребенка. Поэтому наиболее целесообразно брать на лечение детей, начиная с шестилетнего возраста. Но иногда, когда у пятилетнего или четырехлетнего ребенка прогрессирующее заикание, приходится делать исключение. В этих случаях я включаю в занятия кого-то из родителей и начинаю обучать гимнастике их обоих. Все дети - маленькие обезьянки, они любят копировать взрослых. Большим авторитетом у своих детей (особенно мальчишек) пользуются папы, поэтому ребенка гораздо проще обучить, если его отец знает гимнастику и может правильно показать то или иное упражнение. Мой двадцатилетний опыт занятий с детьми показывает, что в тех семьях, где родители делают гимнастику сами, дети будут делать ее всегда, а в тех, где родители хотят «художественно руководить», дети не будут ею заниматься.

Как я уже говорил, при лечении заикания помимо стрельниковской дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания, необходимы еще и специальные звуковые упражнения для постановки голоса.

Они выполняются при активно работающей диафрагме - «на опоре». Благодаря и преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Я не знаю ни одного случая, чтобы

е в логопедических детсадах детей учат четко выговаривать звуки, но не учат преодолевать ларингоспазм!

Существует лечение гипнозом, но оно не всегда приносит ощутимые результаты - прежде всего потому, что не все дети и подростки поддаются его воздействию. К тому же неизвестно, как в дальнейшем гипноз скажется на состоянии человека. В моей лечебной практике были случаи, когда гипнотическое воздействие на заикающихся подростков вызывало через несколько месяцев или лет не только ухудшение речи, но и головные боли, бессонницу, ухудшение памяти и даже галлюцинации. К тому же подчинение воле другого человека, в данном случае - гипнотизера, не только не вырабатывает у заикающегося подростка уверенности в себе, в своих силах и возможностях, а, наоборот, воспитывает в нем нерешительность, психологическую зависимость от другого человека.

"Ты абсолютно здоров!" - внушает гипнотизер заикающемуся подростку. А у того поверхностное (ключичное) дыхание и больная носоглотка... "Твой голос звучит плавно и мелодично!" А у подростка пассивная диафрагма и слабые, не смыкающиеся полностью голосовые связки... "Твое тело пластично и послушно!" А у ребенка ревматический сколиоз, задержка физического и полового развития...

Ну как же можно научить человека говорить звучно и красиво, если у него плохо работают мышцы, участвующие в звукообразовании?! Если его тело непластично и не способно ритмично двигаться?!

И уж совсем варварским я считаю лечение заикающихся подростков психотропными препаратами, которое крайне негативно отражается не только на психике (вызывает заторможенность, вялость, сонливость) и желудке (чревато гастритами и язвой), но и служит причиной различных половых расстройств у юношей.

При лечении заикания у юношей и подростков врачи вообще не уделяют никакого внимания половой сфере. Однако нельзя забывать, что в звукообразовании (голосообразовании) участвуют три системы: дыхательная, нервная и половая; половая и нервная - тесно взаимосвязаны. Мужские половые гормоны (андрогены) особенно сильно влияют на голосовую функцию в период мутации у мальчиков (13-17 лет). Возьмите, к примеру, любой детский хор. В 10-12 лет поют и мальчики, и девочки. А в 14-15 - только девочки. И если в хоре поет мальчик этого возраста, значит, у него помутация голоса, которая является результатом нарушений в половой и эндокринной системах (эктопия яичек, крипторхизм, микропенис либо адипозо-гипогонадизм, дистрофия, недостаточность функции щитовидной железы и надпочечников и другие отклонения в

половом развитии юношей, влияющие на голосообразование: фимоз, варикозное расширение вен семенного канатика, паховая грыжа. При любых отклонениях в половом развитии подростка, страдающего заиканием, следует в первую очередь проконсультироваться у специалиста.

У девочек мутации голоса проходят более сглаженно, но если имеются какие-то нарушения (например, альгоменорея - болезненные менструации), то девочку-подростка следует обязательно показать гинекологу. Функциональная альгоменорея наблюдается при заболеваниях центральной нервной системы, а органическая - при пороках развития половых органов. И та, и другая напрямую влияют на функцию голосообразования (голос часто "садится", становится тусклым, на голосовых связках нередко образуются певческие узелки). И если во время месячных стрельниковская дыхательная гимнастика девушкам просто необходима, то ни о каких звуковых упражнениях в этот период не может быть и речи.

Вся логопедическая наука учит заикающихся говорить на выдохе, говорить не спеша, не волнуясь. Но ведь когда ребенок не волнуется, он и не заикается. Он заикается, когда волнуется!

Я учу своих пациентов говорить, преодолевая ларингоспазм любой степени тяжести именно в момент волнения, на занятиях даже искусственно создаю такие ситуации.

Итак, что нужно делать родителям, заметившим, что в речи их ребенка появились запинки?

Прежде всего научить его правильно дышать! Лечить заикание без нормализации дыхания бессмысленно!

Все заикающиеся дети и подростки говорят, как правило, на поверхностном, ключичном дыхании. Прежде чем что-то сказать, они делают вдох, при котором поднимаются плечи и напрягаются мышцы лица и шеи. Говорят на выдохе короткими фразами, "натываясь" на ларингоспазм. Затем снова судорожно делают вдох и снова, заикаясь, произносят короткую фразу, а иногда только одно слово или один слог. Диафрагма (а она - самая сильная из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в голосообразовании) при таком ключичном типе дыхания принимает меньшее участие в фонации. К тому же воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки легких. Следовательно, воздуха не хватает на длинную фразу. Когда заикающегося ребенка логопеды учат говорить на выдохе, он активно выдыхает и то малое количество воздуха, которое взял при вдохе. Воздушная струя, широким потоком проходя

через гортань, мешает голосовым связкам тесно смыкаться при образовании звука (фонации). А голосовые связки и так пассивны, недостаточно тренированы. Ведь заикающиеся дети зачастую отмахиваются, слушая, как говорят другие.

Так как голосовые связки "не в тонусе", голос ребенка слабый, тембр голоса некрасивый. Конечно же, такая речь не приносит ему удовольствия. Заикающийся ребенок готов провалиться сквозь землю, лишь бы не отвечать урок у доски, не просить в магазине показать ему ту или иную вещь...

Какой же выход из этого положения? Заикающемуся ребенку надо изменить стереотип дыхания и речи. Но как?

Первое: научить его дышать предельно глубоко, чтобы легкие заполнялись воздухом до самых нижних, широких оснований.

Второе: тренировать диафрагму, заставлять ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору.

Третье: тесно сомкнуть голосовые связки во время фонации, сделать их максимально подвижными и выносливыми.

Всего этого можно добиться с помощью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (описание упражнений в №1 "ДД"). Из комплекса советую взять два наших упражнения: "Насос" и "Обними плечи" - и делать их ежедневно с заикающимися детьми 2 раза в день (утром и вечером) до еды или через полтора-два часа после нее (желательно делать и другие упражнения комплекса).

При шумном, коротком вдохе носом на поклоне ("Насос") воздух заполняет все легкие снизу доверху, и прежде всего их широкие нижние основания, которые, как правило, у заикающихся плохо вентилируются. Вырабатывается предельно глубокое дыхание, так называемое "дыхание в спину" (термин А.Н. Стрельниковой).

В упражнении "Обними плечи" в момент шумного, короткого вдоха носом "зажимается" узкая верхушка легких и воздух толчком посылается в наиболее объемные основания легких, заполняя те альвеолы (пузырьки легочной ткани), которые до этого не участвовали активно в процессе дыхания. К тому же голосовые связки во время фонации тоже делают встречное, почти горизонтальное движение в гортани, и, обнимая себя за плечи в момент шумного, короткого вдоха носом, мы помогаем им теснее сомкнуться.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) после одного сеанса стрельниковской дыхательной гимнастики увеличивается на 0,2-0,4 литра, что подтверждено исследованиями в Центральном НИИ туберкулеза Российской академии медицинских наук и в 9-й гарни-

будут ею заниматься.

Как я уже говорил, при лечении заикания помимо стрельниковской дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания, необходимы еще и специальные звуковые упражнения для постановки голоса.

Они выполняются при активно работающей диафрагме - "на опоре". Благодаря им преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Я не знаю ни одного случая, чтобы стрельниковская система не помогла, каким бы сильным заикание ни было. Исключение составляют те молодые люди, которые, взяв два-три урока, прекращают занятия, считая, что им это не подходит. Вот почему я с уверенностью берусь обучать нашему методу пациентов с очень сильной степенью заикания, когда все предыдущие методы лечения не дали результата.

Хочу привести отзывы своих пациентов, которые подтверждают тот факт, что и в зрелом возрасте с помощью метода Стрельниковой можно избавиться от заикания. Положительный эффект нашей системы настолько стабилен, что даже последующие стрессы, полученные в экстремальных жизненных ситуациях, не приводят опять к прежнему уровню заикания.

"С Александрой Николаевной Стрельниковой и Михаилом Николаевичем Щетинным я познакомилась в марте 1988 года, - вспоминает Елена Ивановна Попова, живущая в Батайске Ростовской области. - Было мне тогда уже 40 лет. Речь тяжелая, запинки на каждом слове. Почти ежегодное лечение заикания в различных клиниках страны (у Казимира Марковича Дубровского в Харькове, в ЛОРНИИ в Ленинграде, в областной больнице Ростова-на-Дону, в клинике № 8 им. Соловьева в Москве, в Бердянске и Сочи - гипнозом, в Тбилиси - биотоками) не давало желаемых результатов. Речь поначалу немного улучшалась, а затем либо возвращалась к прежнему уровню, либо резко ухудшалась, особенно после гипноза.

Под руководством Александры Николаевны я прозанималась 20 дней. И несмотря на длительный период заикания (более 30 лет), речь моя заметно улучшилась. Я поняла, что получила сильное и надежное оружие против своего недуга".

Москвич Алексей Мишкин начал заниматься у нас с Александрой Николаевной в 1981 году, когда ему было 17 лет. Страдал сильным заиканием с трех лет, посещал логопедический детсад, где его речь улучшилась, но, когда пошел в школу, заикание вернулось. Говорить с каждым годом ему становилось все труднее. Когда учился в старших классах, лечился в московском Речевом центре. Гипноз не дал никакого улучшения речи" а медикаменты спровоцировали боли в печени.

"С каждой неделей занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой и специальными упражнениями для постановки голоса

СТРЕЛЬНИКОВОЙ

са речь моя улучшалась, - рассказывает А.Мишкин. - Дыхание стало глубоким и объемным, исчезло сильное напряжение мышц груди и шеи, а также подергивание лица во время ларингоспазма. Полностью пропал страх перед труднопроизносимыми звуками, речь приобрела плавность, голос - приятный тембр. Я стал испытывать удовольствие от своей речи, чего раньше никогда не было. Через полгода после начала занятий полностью избавился от заикания.

В 1984 - 1986 годах служил в Афганистане. Пережил два года войны. Во время службы гимнастикой, конечно, не занимался. Мобилизовался, работаю в милиции.

Все эти годы в речи не было даже малейшего намека на заикание. Сейчас стрельниковской гимнастикой занимаюсь регулярно. Она держит меня в форме, снимает усталость и легко излечивает от простудных заболеваний.

Эти примеры, надеюсь, окончательно убедили вас в эффективности метода А.Н. Стрельниковой. И теперь вы с уверенностью в успехе можете приступить к практическим занятиям.

Прежде чем делать **упражнения для постановки голоса**, необходимо выполнить дыхательные упражнения "Насос" и "Обними плечи". Они приведут в рабочее состояние все органы, участвующие в дыхании и в звукообразовании (легкие, мышцы гортани, голосовые связки, диафрагму и т.д.).

Затем нужно встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, положить ладони обеих рук на брюшной пресс и, слегка кланяясь на каждом звуке, мгновенно напрягать живот во время поклона, надавливая на него ладонями сверху вниз. При этом создается "опора", без которой невозможна постановка голоса.

Все звуковые упражнения делаются только на "опоре".

Алфавит для заикающихся. Говорить на легком поклоне вперед 8 раз каждый звук: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х.

Следить за одновременностью движения и звука. О дыхании не думать, оно происходит автоматически. Дышать только через рот. Голова опущена, спина круглая. Говорить всем телом, освобождая его от чрезмерных напряжений, чтобы каждая буква свободно выходила из спины, восстановив порванные связи звуковедения.

Интересные упражнения. Говорить также

гивают позвонки, сдавливая межпозвоночные диски и корешки спинномозговых нервов.

По многим наблюдениям наша дыхательная гимнастика помогает и при остеохондрозе и даже при различных видах **искривления позвоночника (сколиозах)**. Хотя читатель вправе удивиться и задать вопрос: "Какая связь между дыхательной гимнастикой и позвоночником?"

А такая:

- во-первых, упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, плечевой пояс, брюшной пресс и т.д.);

- во-вторых, наша гимнастика не только активизирует прилив крови к мозгу, но и улучшает питание всех внутренних органов, возвращая утраченные функции тем из них, которые больны;

- в-третьих, дыхательная гимнастика координирует слаженную работу всех органов и систем, комплексно воздействуя на организм через активизацию его наиважнейшей функции - носового дыхания.

С помощью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой мы как бы воздействуем на позвоночник **изнутри**. Межпозвоночные диски (хрящи) получают возможность быстро восстанавливаться, освобождаясь от сжатия позвонками. Наша дыхательная гимнастика ликвидирует сдавливание позвоночных артерий, кровоснабжающих спинной мозг, проходящих в костных петлях поперечных отростков позвонков. Убирает сдавливание симпатических нервных стволов, идущих вместе с сосудами (исчезают болевой синдром и отеки), а также сдавливание корешков спинномозговых нервов (восстанавливается утерянная чувствительность органов и тканей).

Приступать к лечению остеохондрозов и сколиозов с помощью стрельниковской гимнастики нужно, прежде всего поверив в ее целительные свойства. Потому что процесс этот - длительный, трудоемкий и очень медленный. Но вы обязательно будете вознаграждены за свое старание, за свой труд, за свое терпение.

Начинать урок нужно с разминочного упражнения "Ладонки". Выполнять его 12 раз по 8 вдохов-движений с отдыхом 3-5 секунд после каждой "восьмерки".

Затем сделайте "Погончики" - тоже 12 раз по 8 вдохов-движений. Вслед за этим - упражнение "Насос". Выполняя, ни в коем случае нельзя низко кланяться, тем более если у вас были травмы головы

мо перед собой, не откидывая голову назад). Получается своеобразный односторонний "Большой маятник": наклон вперед - вдох "с пола" (пока выпрямляетесь - пассивный, самопроизвольный выдох), прямое положение головы и туловища со сведенными параллельно на уровне груди и согнутыми в локтях руками (как в упражнении "Обними плечи") - тоже вдох. Вдох "с пола" (кисти рук к коленям) - пассивный выдох - вдох в прямом положении тела (обнимая себя за плечи).

Особенно осторожно рекомендую выполнять "Большой маятник" пациентам, перенесшим травму позвоночника или имеющим защемление корешков спинномозговых нервов. В этом случае любое неосторожное и резкое движение может вызвать сильнейшую боль в пояснице ("прострел"), и тогда вы надолго выйдете из строя.

Конечно, никто в обыденной жизни не застрахован от мышечных блокад межпозвоночных дисков (например, после резкого поднятия тяжести). Но, овладев стрельниковской гимнастикой и занимаясь ею на протяжении многих лет, человек может хорошо натренировать глубокие мышцы спины и они выдержат поднятие тяжести, не заблокировав межпозвоночные диски.

Три упражнения - "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой" - следует начинать выполнять только после того, как вы в течение недели ежедневно, два раза в день (утром и вечером по 30 минут), делаете шесть предыдущих упражнений.

Упражнения головой нужно начинать делать очень осторожно, без резких движений, максимально расслабив шею.

Итак, сделав 6 упражнений ("Ладонки", "Погончики", "Насос", "Кошкун", "Обними плечи" и "Большой маятник"), добавьте упражнение "Повороты головы". Выполняйте его 12 раз по 8 вдохов-движений. Резко голову не поворачивайте, до конца поворот вправо и влево не доводите (поворачивайте ее чуть-чуть, слегка), ни в коем случае шею не напрягайте!

Отработав (вместе с предыдущими шестью) упражнение "Повороты головы", через 2-3 дня добавьте упражнение "Ушки" ("Ай-ай"), а еще через 2-3 дня - упражнение "Маятник головой". Каждое из этих трех упражнений нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, то есть 12 "восьмерок" (отдых после каждой "восьмерки" - 3-5 секунд). Выполняя любое из этих трех упражнений, при травмах головы и позвоночника соблюдайте меры предосторожно-

- шею ни в коем случае не напрягайте. Если у вас при выполнении этих трех упражнений начинается сильное головокружение, сядьте и проделайте их сидя.

Отработав эти три упражнения, переходите к упражнению "Перекаты", а еще через 2-3 дня - к упражнению "Шаги" ("Передний шаг" и "Задний шаг"). Каждое из упражнений нужно сделать по 12 раз по 8 вдохов-движений с отдыхом 3-5 секунд после каждой "восьмерки".

Если у вас была травма ноги и вы не можете выполнять "Перекаты" стоя, оставьте его до лучших времен. Потому что упражнение "Перекаты" можно выполнять только стоя.

Итак, если у вас были травмы ног или ваши ноги больны настолько, что вы не можете стоять, после того как вы отработали три упражнения головой, начните делать упражнение "Передний шаг" (рок-н-ролл) сидя. Поочередно поднимайте вверх согнутые в коленях ноги, как будто вы маршируете сидя. И с каждым поднятием колена делайте короткий и шумный вдох носом. Руками придерживайтесь за сиденье стула или за подлокотники кресла. Если у вас сгибается в колене только одна нога, а другая неподвижна, делайте "Передний шаг" только одной ногой, мысленно поднимая вверх и колено той ноги, которая пока находится без движения.

Со временем при упорных тренировках неподвижная нога обязательно "оживет", задвигается и станет здоровой. Поэтому сейчас, при выполнении упражнения "Передний шаг", мысленно нагружайте ее так же, как и ту, которая работает лучше.

Упражнение "Задний шаг" можно делать только стоя, поэтому от его выполнения пока воздержитесь. Через какое-то время, когда вы уже сможете ходить или хотя бы стоять, вы будете делать все упражнения нашей гимнастики стоя. Вот тогда и отработаете упражнения "Перекаты" и "Задний шаг".

При **сколиозе** любой степени три упражнения головой - "Повороты головы", "Ушки", "Маятник головой" - можно выполнять без всяких ограничений. Начинать, конечно, нужно с 8 вдохов-движений, затем пауза (отдых) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения. А на следующий день уже можно делать подряд по 16 вдохов-движений без остановки (норма: 6 раз по 16 вдохов-движений) или по 32 вдоха-движения без остановки (норма: 3 раза по 32 вдоха-движения) каждого упражнения.

"Перекаты" и "Шаги" при сколиозе можно делать сразу без остановки по 32 вдоха-движения. Затем отдых 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения. И так 3 раза по 32 вдоха-движения.

Продолжение в следующем номере

Контактные телефоны: 11111111

...думать, оно боится...
...голова опущена, спина круглая. Говорить...
...черных напряжений, чтобы каждая буква...
...дошла" до спины, восстановив порванные...
...болезнью связи звуковедения.

Актерские упражнения. Говорить также на легком поклоне вперед, напрягая брюшной пресс в то мгновение, когда вы кланяетесь:

ри, ру, рэ, ро;
ли, лу, лэ, ло;
ми, му, мэ, мо;
ни, ну, нэ, но;
ви, ву, вэ, во;
фи, фу, фэ, фо;
зи, зу, зэ, зо;
си, су, сэ, со;
ци, цу, цэ, цо;
жи, жу, жэ, жо;
ши, шу, шэ, шо;
чи, чу, чэ, чо;
щи, шу, щэ, шо;
би, бу, бэ, бо;
пи, пу, пэ, по;
при, пру, прэ, про;
ди, ду, дэ, до;
ти, ту, тэ, то;
три, тру, трэ, тро;
ги, гу, гэ, го;
ки, ку, кэ, ко;
кри, кру, крэ, кро;
хи, ху, хэ, хо.

"Восьмерки" (упражнение на задержку дыхания). Сделать вдох на поклоне (лучше ртом, а не носом), не выпрямляясь, крепко задержать его "в спине" и считать вслух до 8. На одном крепко задержанном вдохе нужно постараться насчитать не менее 10-15 "восьмерок".

ОСТЕОХОНДРОЗ, СКОЛИОЗ, ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

Остеохондроз - распространенная болезнь позвоночника. Им чаще страдают те, кому за 40, но бывает, что он возникает и у людей более молодого возраста. Считается, что, полностью сформировавшись к 20-22 годам, позвоночник вскоре начинает постепенно стареть и изнашиваться. В межпозвонковых дисках (прокладках - "шайбах") под влиянием различных нагрузок (веса тела, рывковых движений и т.д.) уже на третьем десятке лет возникают процессы перерождения. Упругое студенистое межпозвонковое кольцо начинает усыхать, уплощаться и ... смещаться. Однако виновниками этого смещения являются не позвонки и межпозвонковые диски, а глубокие мышцы спины. Они рефлекторно спазмируются и, сокращаясь, стя-

...своей труд, за свое терпение.
Начинать урок нужно с разминочного упражнения "Ладочки". Выполнять его 12 раз по 8 вдохов-движений с отдыхом 3-5 секунд после каждой "восьмерки".
Затем сделайте "Погончики" - тоже 12 раз по 8 вдохов-движений. Вслед за этим - упражнение "Насос". Выполняя, ни в коем случае нельзя низко кланяться, тем более если у вас были травмы головы или позвоночника. Делайте скорее полупоклоны: спина круглая (а не прямая), голова опущена вниз (смотрите в пол), руки висят свободно и тянутся к полу в момент шумного, короткого вдоха. Но не касайтесь пола руками! Кисти рук в конечной точке максимального поклона должны доходить только до колен! После того как вы слегка поклонились и сделали короткий и шумный вдох "с пола", слегка выпрямитесь, но не до прямого положения туловища - выдох, который осуществляется свободно и абсолютно бесшумно. Итак, поклон - вдох, слегка выпрямились (голова все время опущена вниз) - выдох. Вдох - активный и шумный, выдох - пассивный и неслышимый.

Упражнение "Насос", как уже говорилось, напоминает накачивание шины. Сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений. Если делать "восьмерки" с отдыхом 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений вам уже скучно, выполните подряд без остановки 16 вдохов-движений (8 + 8). Затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 16 вдохов-движений. И так 6 раз по 16 вдохов-движений.

Если вы перенесли травму головы или позвоночника и выполнять даже по 8 вдохов-движений стоя вам тяжело, сядьте и сделайте упражнение "Насос" сидя. Стоя будете делать его потом, через несколько дней или недель, когда окрепнете.

Далее следует "Кошка". Сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений или, если можете, 6 раз по 16 вдохов-движений. Если это упражнение вам также тяжело выполнять стоя, проделайте его сидя.

Затем сделайте упражнение "Обними плечи" 12 раз по 8 вдохов-движений или 6 раз по 16 вдохов-движений. Однако если вы страдаете болезнью сердца, то обязательно учтите рекомендации по выполнению этого упражнения в разделе "Болезни сердечно-сосудистой системы".

Следующее упражнение - "Большой маятник" - при остеохондрозе выполняйте очень осторожно, без большого размаха, с абсолютно расслабленным позвоночником и мышцами спины. Делайте его свободно и легко, однако точно по рисунку движения. При сколиозе, учитывая степень искривления позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Спина должна быть прямой, шея - тоже (смотреть в верхнем положении упражнения "Большой маятник" пря-

шею не напрягайте!
Отработав (вместе с предыдущими шестью) упражнение "Повороты головы", через 2-3 дня добавьте упражнение "Ушки" ("Ай-ай"), а еще через 2-3 дня - упражнение "Маятник головой". Каждое из этих трех упражнений нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, то есть 12 "восьмерок" (отдых после каждой "восьмерки" - 3-5 секунд). Выполняя любое из этих трех упражнений, при травмах головы и позвоночника соблюдайте меры предосторожности:

- резко голову не поворачивайте (не опускайте, не откидывайте);
- до конца движение не доводите (на груди, на плечах голову не фиксируйте);

день уже можно делать подряд по 16 вдохов-движений без остановки (норма: 6 раз по 16 вдохов-движений) или по 32 вдоха-движения без остановки (норма: 3 раза по 32 вдоха-движения) каждого упражнения. "Перекаты" и "Шаги" при сколиозе можно делать сразу без остановки по 32 вдоха-движения. Затем отдых 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения. И так 3 раза по 32 вдоха-движения.

Продолжение в следующем номере

Контактные телефоны ЩЕТИНИНА Михаила Николаевича: дом.: 152-62-52 (с 10 до 11 и с 22 до 23 часов); раб.: 194-42-65 (понед., среда, пятн. с 17 до 19 часов).

женские секреты

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ



ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.



ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге (зеленая обложка)
42867 - на полгода и 42803 - на год

Про это

МИФЫ О СЕКСУАЛЬНОСТИ

Кто сексуальнее - мужчины или женщины? «Конечно же, мужчины! - скажете вы и ошибетесь...

У ЖЕНЩИН больше возможностей снять эмоциональное напряжение: они более открыты, могут поплакать, поделиться с подругой или же попросту прибегают к «вещетерапии». Наконец, у них больше мелких забот, которые не дают возможности чересчур сосредоточиться на одной угнетающей их проблеме.

Мужчины реже демонстрируют окружающим такие чувства, как растерянность, страх, беспомощность, считая, что подобная демонстрация резко понизит их рейтинг в обществе. И для снятия эмоционального напряжения они зачастую используют секс. Это обстоятельство и поражает миф о том, что мужчины сексуальнее женщин.

Мужчины быстрее входят в состояние возбуждения. Они более склонны к спонтанному сексу - и это укрепляет позиции устоявшегося мифа об их высокой сексуальности. На самом деле мужчины просто торопятся - они боятся в один день оказаться неспособными к сексу, поскольку практически каждый из них хоть раз в жизни уже потерпел фиаско в постели. Они постоянно опасаются снижения потенции или полной ее потери. Мужчина средних лет уже находится в возрасте угасания поло-

вой потенции. Во Франции, например, мужчины под сорок и старше для сохранения своих половых способностей эпизодически делают массаж простаты в условиях клиники.

Мужчины (обычно по настоянию женщин) чаще обращаются к сексологам с жалобами на различные расстройства, чем женщины. Их легче выбить из «сексуальной колеи». Порой бывает достаточно простой насмешки со стороны женщины - и они надолго оказываются на скамье запасных игроков. Любой отказ они воспринимают как личное оскорбление. В то время как женщины очень редко обвиняют себя в сексуальных неудачах, предпочитая сваливать вину на партнера.

Женщины сексуальны в любом возрасте. В женщине заложен гораздо больший потенциал, чем в мужчине. Некая дама в возрасте, до которого нам всем дай Бог дожить, жаловалась мне: «Кто придумал эту дурацкую моду на длинные пиджаки! Общаешься с мужчиной и не видишь, как он к тебе относится!»

Женщины более открыто смотрят на секс и умеют говорить о нем. А это значит, что они реже загоняют себя в тупиковые ситуации. Посмотрите, сколько на рынке книг типа «203 совета как свести его с ума в постели», «Секреты чудесного секса» или «Ты самая сексуальная», написанных женщинами для женщин. Они проникают в самую суть вещей. А чем сексуальнее женщина, тем больше шансов у мужчины стать новым Казановой.

Мужчины, на первый взгляд, чаще говорят о сексе между собой, но делают это в ироничной или даже грубой форме, таким образом скрывая свой страх перед возможными неудачами. Двойной подбородок, бесформенное тело, плешь, отвисшее брюшко - все это не добавляет им сексуальной привлекательности, и они уже больше говорят о сексе, нежели занимаются им на самом деле.

Теперь, что касается фетишизма... В основном это прерогатива

мужчин. А точнее мужская патология: у многих из них эротические реакции возникают лишь с помощью фетиша. Среди женщин фетишизм встречается крайне редко, исключительно в виде сексуальной привязанности к изображениям и личным вещам кумиров.

Многие женщины прибегают к сексу для того, чтобы... похудеть. Это мощный стимул, поскольку не найдется ни одной женщины, которая не хотела бы быть стройной. И если у мужчин после занятий сексом глаза потухают, они выглядят отрешенными, их даже клонит в сон, то у женщин глаза начинают блестеть, за считанные минуты она хорошеет на глазах. Женщины это хорошо усвоили и пользуются этим доступным средством, чтобы выглядеть молодыми и привлекательными.

Женщины менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям потому, что они умело используют секс в качестве профилактики стрессов. Мужчины чаще всего бросаются в стихию секса в самый критический, стрессовый момент.

Мужчины теряют свою сексуальность и из-за страха оказаться жертвой манипуляций со стороны женщины. Действительно, долгое время секс был единственной сферой жизни, где женщина могла иметь власть над мужчиной. Редкий «ходящий кошелек» мог устоять перед опытной обольстительной женщиной.

Мужчины знают о своей слабости, но редко способны устоять перед соблазном и потом злятся на себя за то, что так легко поймались на чувственную «удочку».

В итоге страдает их сексуальность.

И, наконец, мужчины сами распространяют про себя слухи о том, что они половые гиганты, что у них неисчислимое количество побед над женщинами, чтобы заранее обезопасить себя от возможности быть отвергнутыми. Как известно, слава всегда бежит впереди, и таким образом мужчины стараются привлечь к себе внимание женщин раньше, чем они сами обнаружат к ним свой интерес. Шансы на победу возрастают. Еще бы!

Антонина ГЛУЩАЯ
«Мир новостей»

ПРЕЗЕРВАТИВ КАК ИНДИКАТОР ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

“Природа в интересах продления рода настолько умно обставила процесс зачатия, что, вероятно, пройдет еще много времени, пока удастся получить такой способ, который будет предупреждать зачатие, не нарушая правильности половой жизни”. Возможно, ученый, высказавший эту мысль в начале века, и сам не подозревал, насколько верными, почти пророческими окажутся его слова.

ВСЕ же, по статистике, от 37 до 50% супружеских пар и еще больше пар не-супружеских, тех, кто не имеет постоянного партнера и не хочет рисковать, выбирают в качестве контрацептива именно презерватив.

Ему удалось избавиться от большинства обвинений. Даже у новоявленных Казанов и гурманов любви не повернется язык назвать презерватив эстетически ущербным.

Современные кондомы отличают многообразие расцветок и богатство форм (они бывают даже ребристыми), огромное количество всевозможных, как говорят, “прибамбасов” - пикантных дополнений: усиков, пупырышков, служащих для вящего удовольствия и придающих особую остроту и новизну интимным отношениям. Некоторое время назад появилась хохма о музыкальных презервативах, будто бы в самый ответственный момент воспроизводящих фрагмент любого музыкального произведения - от фуг Баха до самых крутых роковых композиций. Многие тогда попались на удочку шутников и с готовностью поверили в существование таких суперпрезервативов. Впрочем, некоторые до сих пор считают, что презервативы бывают различных размеров, и охотно приобретают у недобросовестных или слишком юморных продавцов, желающих поскорее сбыть товар, “гигантские” кондомы: потешить свое самолюбие и побахвалиться перед подружкой. Однако презервативы прекрасно растягиваются, и, как говорят специалисты, всем подходит один размер.

Даже заминку - те мгновения, что требуются мужчине на “облачение”, - остроумные, опытные и любящие партнеры обставляют как отличный спектакль, который еще сильнее возбуждает, “электризует” обоих.

Кстати, многие мужчины совсем не про-тестуют, чтобы об “одежде” для предмета их гордости позаботилась именно женщина,

по их мнению, это очень сексуально и к тому же здорово “заводит”.

Ну а если вы соблюдаете самые простые правила, наверняка сделаете свои занятия сексом достаточно безопасными.

- Приобретайте презервативы только высокого качества, не скупясь и не экономя на них (второй сорт и брак обходятся подчас слишком дорого).

- Не храните их долго, особенно на свету, в тепле, сырости.

- Проверяйте дату выпуска (она обязательно должна стоять на упаковке!) и не покупайте просроченный или сомнительный товар.

- Не используйте в качестве смазки вазелин, в крайнем случае - противозачаточное желе.

- Надевайте презерватив только в состоянии эрекции. Если на верхушке кондома места для спермы не предусмотрено (бывают и такие конструкции), надевайте презерватив так, чтобы немного свободного пространства все-таки осталось.

- Не оставляйте воздух в спермоприемнике.

- Поспешите снять презерватив сразу после полового акта, чтобы он ненароком не соскользнул.

- Никогда не пускайте его в дело повторно.

И тогда с этим прозрачным, как паутинка, мешочком, сделанным из тончайшего, но прочного эластичного натурального материала, с легкостью выдерживающего давление воды в 1 литр, вы не будете знать никаких проблем. Только не спешите устроить подобное испытание для своей “резинки”. Во-первых, ее проверили надлежащим способом на заводе-изготовителе до вас, во-вторых, ваш презерватив после водного экзамена будет безнадежно испорчен.

Все же многие хулители презервативов

плешь, отвисшее брюшко - все это не добавляет им сексуальной привлекательности, и они уже больше говорят о сексе, нежели занимаются им на самом деле.

Теперь, что касается фетишизма... В основном это прерогатива

раньше, чем они сами обнаружат к ним свой интерес. Шансы на победу возрастают. Еще бы!

Антонина ГЛУЩАЯ
“Мир новостей”

преодолеть многовековой мужской стереотип: презерватив - это плохо, неудобно, дискомфортно.

До сих пор презерватив - пожалуй, единственный контрацептив, обеспечивающий нам двойную защиту: он надежная преграда от венерических заболеваний и СПИДа и эффективный способ уберечься от нежелательной беременности. Некоторые специалисты, видимо, большие поклонники этого метода контрацепции, ставят его на третье место после гарантирующего 100%-ную надежность и не дающего никаких побочных реакций способа предохранения - воздержания, и такого радикального средства, как стерилизация.

Другие отводят презервативу более скромное место, полагая, что ВМС или оральные контрацептивы (попросту - таблетки) более эффективны. В среднем надежность кондома оценивается специалистами в 80-85%, она возрастает до 97, а по другим данным - даже до 99% (!), если презерватив обработан специальными веществами (спермацидами), губительными для сперматозоидов, и если одновременно доступными ей способами предохраняется и женщина (это могут быть различные диафрагмы, колпачки, противозачаточные пены, желе, свечи, шарики).

Серьезное преимущество презерватива перед иными новейшими средствами контрацепции в том, что он абсолютно безвреден и не имеет никаких противопоказаний. К примеру, ВМС рекомендуются гинекологами только для уже рожавших женщин, глотать таблетки тоже можно далеко не всем.

Так что для многих пар в силу различных причин “старый, добрый” презерватив остается единственно возможным и доступным методом контрацепции.

И уж совершенно необходим и незаменим он в том случае, если у вас появляется новый партнер. Ведь выяснить досконально надежность вашего возлюбленного (уж простите за приземление столь высокой темы) невозможно. Между тем каждый из нас, кому не чужды радости плотской любви, мечтает о безопасном во всех отношениях сексе - в его преимуществах нас давно убедили собственная логика и здравый смысл, а также советы специалистов.



Слово апрель, или априлий - византийское. Априлис - (от лат.) "открывать", "расцветать". Как раз в этом месяце раскрываются почки на деревьях и распускаются цветы. Апрель посвящен богине любви и красоты Афродите, которая считалась и богиней плодородия.

На Руси этот месяц называли березозол, то есть злой для берез, так как в это время начинали заготавливать березовый сок, соковницу. Апрель также называли капельник, снегогон, солнечник, водолей, цветень.

Счастливые камни апреля - прозрачны, чисты и холодны. Это бриллиант, алмаз и хрусталь. По календарю цветов символ апреля - душистый горошек.

Небесное колдовращение уготовило большинству из нас в апреле два благоприятных дня, обусловленных фазами Луны и общим гармоничным состоянием биосферы Земли. Это 3 апреля (убывающая Луна) и 19 апреля (первый день после полнолуния). Первая из этих дат рекомендуется астрологами для окончания любого дела, что, вполне возможно, принесет успех и благополучие. Но сразу же приступать к новым начинаниям не следует - результат не оправдает ваших усилий и ожиданий. И еще: постарайтесь не заболеть, ибо недуг может быть длительным.

Вторая из указанных дат обещает быть благополучной во всех отношениях. Так, если у вас в этот день родился ребенок, фортуна будет чаще всего улыбаться ему. На фоне этой общей тенденции действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев рассказывает о влиянии космических факторов на родившихся под конкретными знаками Зодиака.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



СПЕШИТЕ ЗАРАБОТАТЬ



КОЗЕРОГ (21 декабря-19 января).

Об отдыхе или хотя бы короткой передышке от дел вам придется только мечтать. Мобилизуйте свое умение ладить с людьми и терпеливо выжидать, чтобы сделать безошибочный ход. Вероятно, вас завалят деловыми предложениями и будут сманивать на другую работу. Предстоят трудные переговоры. Служащий может получить некоторое ответственное поручение, выполнение которого потребует максимального использования административных способностей. Будя по расположению своим начальникам успешно справитесь с поставленной задачей и получите солидное вознаграждение.

Более других преуспеют Козероги, занятые рекламой, мар-



РЫБЫ (19 февраля-20 марта).

По всей вероятности, вы сможете неплохо заработать. Во всяком случае, астрологически такие возможности наверняка возникнут, все будет зависеть от вашего умения использовать их с максимальной для себя выгодой. Наибольшего успеха добьетесь в сотрудничестве с надежным партнером. Прогресс в карьере и бизнесе может быть не столь грандиозным, как вы того ожидаете, однако задел на будущее создается достаточно прочный. Если предстоит подписание крупного контракта, лучше сделать это в период с 14 по 20 апреля. Плавное, стабильное течение дел наполнит вас оптимизмом, на протяжении всего апреля у вас будет ровное, спокойное настроение. Если почувствуете сбой, непременно



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

Ловите жар-птицу удачи, не скупясь на приманку из "отборного зерна и заморского вина": это капризное пернатое создание второй раз не прилетит. Принимайте решения быстро, однако успевайте просчитать степень риска - в этом залог успеха. Потенциал роста у вас огромный. Многое будет зависеть от умения ладить с людьми и отделять зерна реального от плевел иллюзий. Прекращайте любой спор, если чувствуете себя не в состоянии быстро убедить собеседника в собственной правоте. Излишняя напористость - отнюдь не ваш союзник на данном этапе. Если предстоит командировка внутри страны или за рубеж, отправляйтесь 1-3 апреля, в противном случае перенесите ее на третью декаду мая. На этот же период плани-



РАК (21 июня-20 июля).

Напряженный труд и немалое мужество потребуются вам, чтобы сохранить позиции на службе в государственном учреждении или коммерческой фирме. Вероятно, вы лишитесь чьей-то важной поддержки и будете вынуждены действовать в одиночку. Придется очень нелегко, зато можно утешиться тем, что теперь вас никто не предаст. Заморозьте свое участие в совместном предприятии или ином коллективном начинании, иначе, не исключено, в полном объеме познаете коварство своекорыстных партнеров. Держите в тайне свои ближайшие планы. Такая тактика позволит "удержаться на плаву" и к исходу второй декады начать медленное, но неуклонное продвижение к осуществлению своих лучших амбиций.

Вас приятно удивит некое лицо, которому вы в свое время оказали помощь. Дипломатия и такт позволят успешно управиться с текущими проблемами щекотливого свойства. И даже когда вам подвернется некое рискованное дело, астролог полагает, что вы преуспеете, хорошо просчитав ходы. Но все главные дела месяца постарайтесь завершить до 23 числа.

Личная жизнь на данном этапе вряд ли принесет радость. Скоротечные флирты усилят чувство неприкаянности и опустошенности. Ко всему прочему может добавиться частая головная боль.



ЛЕВ (21 июля-21 августа).

Вы почувствуете себя значительно спокойнее и увереннее, чем в марте. Взвешенный риск оправдает себя. Держитесь с партнерами корректно, но совершенно независимо. Вокруг вас складывается дисгармоничная атмосфера, характеризующаяся недоверчивостью, отсутствием координации и разноречием во взглядах. Молчание в такой обстановке будет воистину золотым, словопроения поставят ваши отношения с коллегами на грань разрыва. Прекрасный ход в сложившейся ситуации - уехать в командировку. Если же поездка предстоит в южном направлении, не раздумывайте ни минуты и берите билет - это лучший способ "стравить пар" на работе.

В то же время в этот период вам



ВЕСЫ (24 сентября-23 октября).

Вряд ли какой-либо неблагоприятный фактор сильно осложнит вам жизнь. Если отрешиться от чрезмерных амбиций и ожиданий, то месяц пройдет в целом спокойно: ни взлетов в поднебесье успеха, ни болезненных ударов о твердь земную. Как представляется астрологу, попытки изменить такой размеренный ход событий успеха не принесут.

В первой декаде возможен некий неожиданный поворот, который потребует пересмотра планов и текущей тактики. Это несколько не скажется на вашем благосостоянии и финансовом положении - статус кво сохранится. Сосредоточьте усилия на выполнении обязательств по отношению к домочадцам и друзьям. Во второй декаде возникнут некоторые благоприятные возможности упрочить свои позиции в сфере деятельности, где вы заняты. Будьте готовы к принятию быстрых решений.

Вероятно, третью декаду придется посвятить решению в основном личных проблем. Постарайтесь больше внимания уделить дому и детям. Ваше неосторожное слово способно разжечь конфликт в семье. Не вступайте в серьезные споры. Удачная шутка разгонит тучи на грозном небосводе.



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября).

Оцените ситуацию, сложившуюся вокруг вас, и постарайтесь выявить корень зла. Нездоровая обстановка дома крайне негативно сказывается на вашей работе. Вероятно, коварная ложь одного из домочадцев станет причиной вашего эмоционального срыва. Не исключается скандальный спор относительно дележа наследства. Возможно, кто-то из детей доставляет постоянную головную боль. Старшие демонстрируют непонимание ваших проблем, а порой и открытую неприязнь. Стечение неблагоприятных обстоятельств в семье грозит сильным нервным стрессом. Не стоит удивляться, что на этом фоне у вас все из рук валится на службе. Атмосфера полной дисгармонии будет, как представляется астрологу, длиться до конца ноября.

требуется максимального использо-
вания. Судя по расположению
планет, вы с ним успешно справи-
тесь и получите солидное вознагра-
ждение.

Более других преуспеют Козеро-
ги, занятые в сфере рекламы, мар-
кетинга и компьютерной техники.
Не исключено, что важной вехой ва-
шей карьеры станет период с 18 по
20 апреля. Возможно, в третьей де-
каде месяца вам придется выступить
арбитром в некоем споре. В
конце апреля наверняка получите
приятные новости.

Первые две недели могут быть
омрачены супружескими ссорами.
Проявите максимум терпения и по-
старайтесь понять логику своего
жизненного партнера. В третьей де-
каде дама сделает дорогую покупку
или получит ценный подарок.



ВОДОЛЕЙ (20 января- 18 февраля).

Вы полны новых планов
и идей, но неблагоприятные обстоя-
тельства мешают их осуществле-
нию. Наращивайте интеллектуаль-
ный потенциал в ожидании лучших
времен. Помните: период экспери-
ментов пока не наступил, любое
рискованное предприятие может
загнать вас в долговую яму или
больно ударит по долгосрочным ин-
тересам. Следует отказаться от за-
теи, успешное осуществление кото-
рой вызывает хоть малейшее со-
мнение.

Во второй половине месяца
фортуна станет более благо-
склонной. Не полагайтесь, одна-
ко, на ее волю и не щадите себя
в напряженном труде - только в
этом случае вам воздастся. Иде-
альный срок для старта деловой
поездки или командировки - на-
чало третьей декады апреля. Если
вы как-то связаны с прессой или
работаете в налоговой инспекции,
будьте начеку - вероятно, вас по-
пытаются вовлечь в сомнительное
предприятие.

Сердечные обстоятельства
весьма непреодолены. Не исклю-
чено, что близкий человек пре-
днесет вам неприятный сюрприз.
Вы и сами рискуете совер-
шить поступок, который больно
ударит любимого человека. Прак-
тически неизбежны трения в се-
мье между представителями раз-
ных поколений.

как вы того ожидаете, однако задел
на будущее создается достаточно
прочный. Если предстоит подписа-
ние крупного контракта, лучше сде-
лать это в период с 14 по 20 апре-
ля. Плавное, стабильное течение
дел наполнит вас оптимизмом, на
протяжении всего апреля у вас бу-
дет ровное, спокойное настроение.
Коли почувствуете сбой, непременно
зайдите в Храм Божий, поставь-
те свечку, пожертвуйте хоть совсем
немного и подайте на хлеб бед-
ствующей старушке - вновь обрете-
те душевное равновесие. Должно
быть, заболеет кто-то из ваших
ближайших родственников.

Влюбленные будут часто разлуче-
ны делами или поездками в другие
города. Супружеская жизнь наполне-
на гармонией и взаимопониманием.

Одинокие Рыбы имеют возмож-
ность пережить всплеск романти-
ческих отношений. Насколько они
будут длительны - зависит от вас
самых.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

Запомните свои самые
благоприятные даты в этом месяце
- 5, 12 и 23 апреля. Постарайтесь
именно в эти дни или максимально
близко к ним решать наиболее важ-
ные вопросы, будь то сделка с не-
движимостью, подписание контрак-
та, переезд в новую квартиру или
признание в любви. Должно быть,
многих из вас будут сманивать на
другую работу посулами высокой
зарплаты. Как представляется ас-
трологу, вы совершите трудно ис-
правимую ошибку, если согласи-
тесь. Бизнесмен имеет реальный
шанс посрамить конкурентов в
борьбе за выгодный контракт. При
его подписании постарайтесь полу-
чить максимальный аванс и распла-
титесь по долгам, хотя срок их по-
гашения еще не наступил.

Конец месяца весьма благоприя-
тен для поиска новых источников
дохода, улучшения отношений с
партнерами и родственниками, за-
пуска новых программ.

На протяжении месяца вас ожи-
дает несколько романтических
встреч. Вряд ли новые связи будут
долгими, однако легкий флирт бла-
готворно скажется на состоянии ва-
шей нервной системы. Одновре-
менно вы сможете испытать неве-
домые ранее удовольствия, что
сделает нынешний апрель незабы-
ваемым.

людьми и отделять зерна реального
от плевел иллюзий. Прекращайте
любой спор, если чувствуете себя
не в состоянии быстро убедить со-
беседника в собственной правоте.
Излишняя напористость - отнюдь не
ваш союзник на данном этапе. Если
предстоит командировка внутри
страны или за рубеж, отправляй-
тесь 1-3 апреля, в противном слу-
чае перенесите ее на третью декаду
месяца. На этот же период плани-
руйте наиболее важные дела.

Много времени отнимут домаш-
ние хлопоты. Вероятно, у вас пого-
стит несколько дней кто-то из ино-
городных родственников. Вполне
возможно, предстоит подготовка к
некому семейному торжеству. Вся
вторая половина апреля чревата
дорожно-транспортными происше-
ствиями. Любовники со стажем бо-
лее года заключат брачный союз.
Многими дамами овладеет неист-
ребимое желание обновить до-
машнюю обстановку или хотя бы
переставить мебель.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая- 20 июня).

Для вас наступает один
из самых значительных месяцев
года. Вы преисполнены оптимизма
и жизненной силы, что позволяет
легко одолевать неизбежные пре-
поны и добиваться успеха в любом
начинании. Окружающие взирают
на вас с восхищением и некоторой
завистью, для них становится пре-
стижной дружба с вами. Мелькает
калейдоскоп лиц противоположно-
го пола, которые стремятся к
близким отношениям с вами.
Пусть это не расслабит вас и не
слишком отвлекает от работы:
"делу время, потехе час". Благо-
склонность фортуны может улету-
читься в одночасье.

Не исключено, что в конце пер-
вой декады придется откорректиро-
вать текущие планы. Самое непри-
ятное на данном этапе - оказаться
несостоятельным партнером или
просрочить выполнение договорных
обязательств. После второй декады
эта опасность минует, однако в кон-
це месяца проявите максимальную
осторожность во всем. Офицер ми-
лиции блестяще завершит опера-
цию, связанную с организованной
преступностью.

Вы вряд ли сможете ускользнуть
из любовных сетей, расставленных
Скорпионом, Стрельцом или Козе-
рогом. Погружение в чувственный
омут будет приятным.

обстановке будет воистину золо-
тым, словопроения поставят ваши
отношения с коллегами на грань
разрыва. Прекрасный ход в сложив-
шейся ситуации - уехать в команди-
ровку. Если же поездка предстоит в
южном направлении, не раздумы-
вайте ни минуты и берите билет -
это лучший способ "стравить пар"
на работе.

В то же время в этот период вам
будет везти по-крупному в коммер-
ческих делах. Вам вернут старые
долги, на которые вы уже и рукой
махнули.

Но будет путаница в делах сер-
дечных. Видимо, дама примет труд-
ное решение порвать с любовни-
ком. Ваше сердце наполнится гру-
стью и болью. Полноте тужить и по-
думайте, стоит ли он вашей любви.
Супруги со стажем проявляют друг
к другу весьма вялый интерес. Если
вам больше 35 лет и вы только что
перенесли какое-то заболевание,
внимательно прислушайтесь к са-
мочувствию - возможен рецидив.
Как бы то ни было, вы завершите
апрель на оптимистической ноте,
хотя в последнюю декаду проявите
осторожность во всем.



ДЕВА (22 августа-23 сентября).

Ваше финансовое поло-
жение вряд ли сильно изменится.
Скромные денежные поступления
будут "съедены" текущими расхода-
ми. До 20 апреля вам следует зани-
маться в основном рутинной ежед-
невной работой, не вступая ни в ка-
кие новые договорные обязатель-
ства, даже кажущиеся весьма вы-
годными. В указанный период рас-
чищайте завалы на работе, дабы в
означенный срок ничто не препят-
ствовало на поле деятельности.
Рискуете "перегнуть" в отношениях
с окружающими маниловской сла-
щавостью и "красотою слога". Не-
исповедимы замыслы Господни и
пути наши земные - такой поворот
событий может привести вас к
скандальной ситуации.

В самом начале третьей декады
обстоятельства круто переменятся в
лучшую сторону. Особенно преуспе-
ют Девы, занятые в рекламных аген-
тствах, туристических фирмах, гос-
тиничном бизнесе, сфере питания и
обслуживания. Большинство из вас
добьются значительного прогресса
на службе и в предпринимательстве.
Во время поездок по городу и за его
пределы убирайте подальше деньги

можно, кто-то из детей представляет
постоянную головную боль. Стар-
шие демонстрируют непонимание
ваших проблем, а порой и откро-
венную неприязнь. Стечение неблагоприятных обстоятельств в семье
грозит сильным нервным стрессом.
Не стоит удивляться, что на этом
фоне у вас все из рук валится на
службе. Атмосфера полной дисгар-
монии будет, как представляется
астрологу, сгущаться в течение
всей первой декады месяца. Пожа-
луй, единственное, что вы можете
предпринять в такой ситуации, -
уехать в командировку или пожить
некоторое время вне семьи.

После некоторого затишья вас,
вероятно, вновь захлестнут бури от-
рицательных эмоций. Искренне лю-
бящий вас человек поможет сохра-
нить душевное равновесие. Не при-
нимайте поспешных решений - они
будут заведомо ошибочными.

В то же время в конце месяца
ваш бизнес пойдет на лад, и вы
имеете все шансы закончить апрель
с очень хорошим профицитом. Не
упустите свой шанс!



СТРЕЛЕЦ (23 ноября- 20 декабря).

Месяц небывалого успе-
ха в избранной вами сфере дея-
тельности. Все неприятные заботы
марта уйдут в прошлое. В особом
фаворе планет - журналисты, слу-
жащие гостиниц и туристических
бюро, эксперты по связям с обще-
ственностью и средствами массо-
вой информации. Не исключено, что
в этом месяце вы приобретете в ча-
стную собственность недвижимость.

Во второй декаде у служащего
возможны отдельные напряженные
моменты на работе. Не принимайте
крутых решений и переждите не-
сколько дней - все само собой вста-
нет на свои места. Третья декада
весьма благоприятна для тех, кто
решил заняться профессиональной
политикой или общественной дея-
тельностью. Вам следует самым
тщательным образом готовить свои
появления на публике. Музыкант
блестяще выступит на сольном кон-
церте, художник предстанет во всем
блеске на персональной выставке.

Вероятно, в дверь вашей кварти-
ры не раз позвонят и "обрадуют"
словами: "Здравствуйте, я ваша
тетя!" Поток неожиданных и не всегда
желанных гостей - пожалуй, един-
ственное обстоятельство, которое
слегка осложнит вашу жизнь.

КОНКУРС ДД

Рисунки Евгения СТАРОДУБЦЕВА и Геннадия ЖИВУЦКОГО



И ВСЕ ТАКИ - ВИТАМИНЫ

НОВАЯ эра в изучении роли витаминов в жизни человека началась с исследования эпидемиологами жизни японцев и других народов, употребляющих пищу, содержащую мало жиров, но богатую витаминами. Ведь эти люди, как правило, живут дольше и меньше страдают от хронических заболеваний, свойственных белой расе. Японцы, к примеру, гораздо реже заболевают раком, чем жители Европы и Соединенных Штатов. В чем же тут дело?

Недавно в США завершились исследования десятка обширных эпидемиологических исследований, посвященных взаимосвязи онкологических опухолей и витамина С. Была обнаружена и доказана достоверная статисти-

ческая информация о том, что частота раковых заболеваний у групп обследованных людей, которую употребляли максимальное количество овощей и фруктов, богатых витамином С, рак пищевода или желудка встречался в среднем в три раза реже, чем у тех, кто его недополучал.

Еще в одном эксперименте было доказано, что риск образования злокачественной опухоли поджелудочной железы, груди или шейки матки у женщин, которые ежедневно ели грейпфруты, лимоны, или пили настои шиповника или клюквенные морсы, резко снижался. А совсем недавно ученые-медики обнаружили, что прекрасным противораковым препаратом служит комбинация витаминов

С и Е, а также А и Д. Последняя пара, как явствует из исследований, даже подавляет размножение раковых клеток.

Из тех витаминов, которые содержатся в овощах типа капусты и фасоли, внимание ученых привлек витамин К. Эксперименты, в которых приняли участие полторы тысячи женщин в возрасте от 40 до 80 лет, позволили сделать вывод: те из них, кто терял слишком много кальция с мочой, восполняли эту потерю на 50 процентов, если принимали даже крошечные дозы витамина К ежедневно. А ведь потеря кальция — не шутка: при серьезном его недостатке наши кости оказываются в серьезной опасности, того и гляди, какая-нибудь сломается, тем более в немолодом возрасте.

«Не может быть

КТО ЧЕМ БОЛЕЕТ?

На протяжении жизни человека подстерегает такое количество различных болезней, что удивительно, как человечество еще не вымерло.

САМЫМ распространенным неинфекционным заболеванием в мире является периодонтит (воспаление корневой оболочки зуба). От него страдает около 80 процентов американцев. В Великобритании 13 процентов населения теряет все зубы до 21 года.

Самое распространенное в мире заразное заболевание — насморк или обычная простуда.

Самое редкое заболевание — куру, или смеющаяся болезнь. Ею болеют только в племени фор в восточной части Новой Гвинеи. При этой болезни наблюдается стопроцентная смертность.

Самой заразной считается легочная форма чумы. В эпидемию «черной смерти» в 1347 — 1351 годах смертность достигла 99,99 процента.

Самыми опасными болезнями признаны СПИД и бешенство.

Современная медицина победила много болезней, которые еще в XIX веке считались неизлечимыми. Но в то же время наше столетие породило такие заболевания, что даже одни только названия их повергли бы в ужас докторов прошлого. Среди них есть и вовсе необычные болезни — им симптомы стали наблюдаться совсем недавно.

Например, что вы скажете о «слуховом дерматите»? Это кожное заболевание ушей, вызванное длительными разговорами по телефону. С телефоном связано и другое недомогание — «телефонный звон в ушах», — опять-таки удел тех, кто по долгу службы обязан часами разговаривать с дальними абонентами.

Частые полеты на авиалайнерах на большие расстояния могут вызвать разнообразные расстройства нижних конечностей, а стюардессы порой мучаются болезнью, которую в западных странах называют на жаргоне «джет тами» — «реактивный животик»: отек живота вследствие постоянного пребывания на больших высотах.

Телевизор тоже приносит «дары данайцев». Телезрители-фанатики «зарабатывают» болезни глаз, ног и шеи. По классификации, предложенной американским врачом Э. Планкеттом, эти заболевания так и называются: «ТВ-глаза», «ТВ-ноги», «ТВ-шея».

И наконец, автомобилизм. Наиболее часто встречающиеся у водителей недомогания — это боли в пятках, коленях, спине и... «мигрень от дворников».

Фармацевтических средств еще не придумали, но медицинские предписания тем не менее просты: не увлекаться телефонными разговорами, меньше времени просиживать у телевизора, больше бывать на свежем воздухе и ходить пешком.

Анатолий САФОНОВ

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство
«Домашний доктор» — Люкс

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

НЕРВЫ У НАС НЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ

С УТВЕРЖДЕНИЕМ о том, что все болезни от нервов, сегодня уже никто не спорит, и все же мало кто умеет связать сильную боль в сердце или печени, например, с отрицательными стрессами, которыми так богата наша действительность. Порой человек обивает пороги терапевта, а на самом-то деле ему давно надо поспешить бы за помощью к психиатру.

Американский профессор психологии из Дюкского университета Вильям Цунг разработал специальный тест на выявление "скрытой" депрессии. Определить степень риска вы сможете, ответив на 20 вопросов (в ответах основывайтесь на своем самочувствии за последние 2 - 3 месяца).

Варианты ответов:

А - редко, В - иногда, С - часто, Д - почти всегда.

1. Я чувствую себя уныло, тоскливо, грустно.

2. По утрам я чувствую себя лучше.

3. Временами ощущаю желание заплакать.

4. У меня плохой сон.

5. Я ем столько же, сколько обычно.

6. Мне нравится смотреть, разговаривать, общаться с привлекательными мужчинами (женщинами).

7. Я теряю в весе.

8. У меня запоры.

9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно.

10. Я устаю без видимых причин.

11. Моя голова свежа, как обычно.

12. Мне легко делать привычные вещи.

13. Я беспокоен и не могу оставаться подолгу на одном месте.

14. Я с надеждой смотрю в будущее.

15. Я более раздражителен, чем обычно.

16. Мне легко принимать решения.

17. Я ощущаю, что полезен, что во мне нуждаются.

18. Я ощущаю полноту жизни.

19. Мне кажется, что другим будет легче, если я умру.

20. Мне по-прежнему доставляет удовольствие то, что и раньше.

Подсчет баллов:

Вопросы 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19: А - 1, В - 2, С - 3, Д - 4.

Остальные вопросы: А - 4, В - 3, С - 2, Д - 1.

Теперь сложите свои баллы.

Результат:

Менее 50 - малый риск. 50 - 60 - умеренный риск.

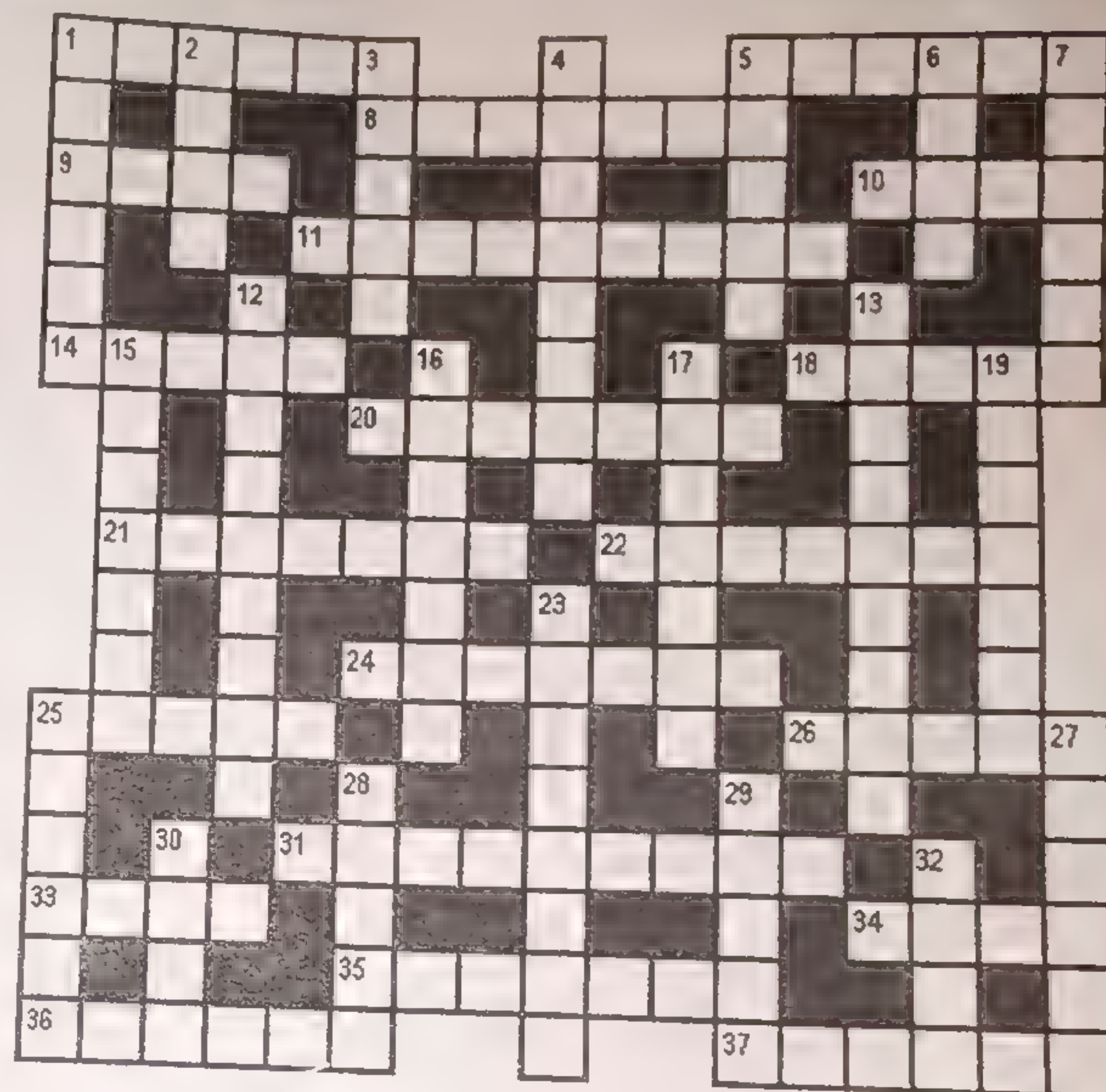
Более 60 баллов - высокий риск впасть в депрессию (а может быть, и свидетельство того, что она у вас уже есть).

морей, резко снижался. А со всем недавно ученые-медики обнаружили, что прекрасным противораковым препаратом служит комбинация витаминов

оказываются в серьезной опасности, того и гляди, какая-нибудь сломается, тем более в немолодом возрасте.

"Не может быть"

Анатолий САФОНОВ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1 Древнегреческий философ, утверждавший, что главный смысл жизни - получение удовольствий. 5. Министерство при Иване Грозном. 8. Название гриппа в начале XXв. 9. Картина Деда Мороза на оконном стекле. 10. Продукт - всему голова. 11. Герой одного из фильмов Ф. Феллини, имя которого стало нарицательным; так на Западе стали называть фоторепортеров. 14. "Остряк, недавно из Тамбова, В очках и в рыжем парике". Один из гостей, приехавший на именины к Татьяне Лариной. 18. Оружие, предложенное Бендером для дуэли Кисе Воробьянинову с Колей Калачевым. 20. Русский хирург, впервые в мире провел прямо на поле боя операцию под наркозом. 21. Муж Консуэло. 22. Гусарский мундир. 24. Выдуманная О'Генри республика в романе "Короли и капуста". 25. Слово, к которому Незнайка не смог подобрать нужной рифмы. 26. В песне "Все выше" говорится, что у нас вместо сердца "пламенный...". 31. Гостиница, в которой выполнял "спецзадание" Семен Семенович Горбунков. 33. Роман А. Франса об обращении в христианство александрийской куртизанки. 34. Позывной Ю. Гагарина. 35. Летающая посуда. 36. Из него сделаны берега молочных рек. 37. Куриная постель.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ходячая энциклопедия. 2. Каждая из статуй на острове Пасхи. 3. Звезда французского экрана, снимавшийся в фильмах "Папаши", "Невезучие", "Игрушка" и многих других. 4. Механик, чьей любимой женщиной была героиня Л. Гурченко. 5. Наиболее известная опера Р. Леонковалло. 6. "Друг Гельмут". 7. Птичка, поющая при любом морозе. 12. Нож хирурга. 13. Книга из ста новелл, которая на целых 250 лет стала образ-

цом для всех писателей, работавших в жанре новелл. 15. Одежда, в которой рождаются счастливчики. 16. "Лицо" магазина. 17. И Юрий, и Виталий, и оба известные актеры. 19. "Город невест". 23. Одна из заглавных ролей молодого А. Баталова. 25. Предмет одежды, кото-

рый не накинешь на чужой роток. 27. Призывник по-старому. 28. По утверждению Ф. Тютчева, Россия имеет ее особенную. 29. Поверхность, закрывающая от излучения различных видов энергии. 30. Неудачный бильярдный удар. 32. Величайший футболист всех времен и народов.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7 Монмартр. 8. Эволюция. 10. Чижевский. 11. "Гроза". 13. Дрова. 15. Кушка. 16. Аромат. 18. Кузмин. 19. Гра-Кивер. 20. Маклак. 24. Бардак. 25. Альхен. 26. Марсо. 28. Клюка. 30. Фурнитура. 32. "Доченька". 33. Колорадо.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сомбреро. 2. Парча. 3. Стежок. 4. Свекла. 5. Клайд. 6. Шиповник. 9. Ивашов. 12. Зимородок. 14. Розвальни. 17. Тоник. 18. Кукла. 21. Варламов. 22. Гарнир. 23. Серенада. 26. Мо-рока. 27. Окуроч. 29. Афины. 30. Капот.

рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 11516

Наши индексы
32254 (подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 3 МАРТ 2000 г.

*Береза - признанный
лекарь. Ее сок
способствует
растворению камней в
почках, ее назначают
при злокачественных
опухолях. Почка березы
- прекрасное
мочегонное средство
при отеках сердечного
происхождения и
циститах. Чагу
применяют для
снижения давления.*

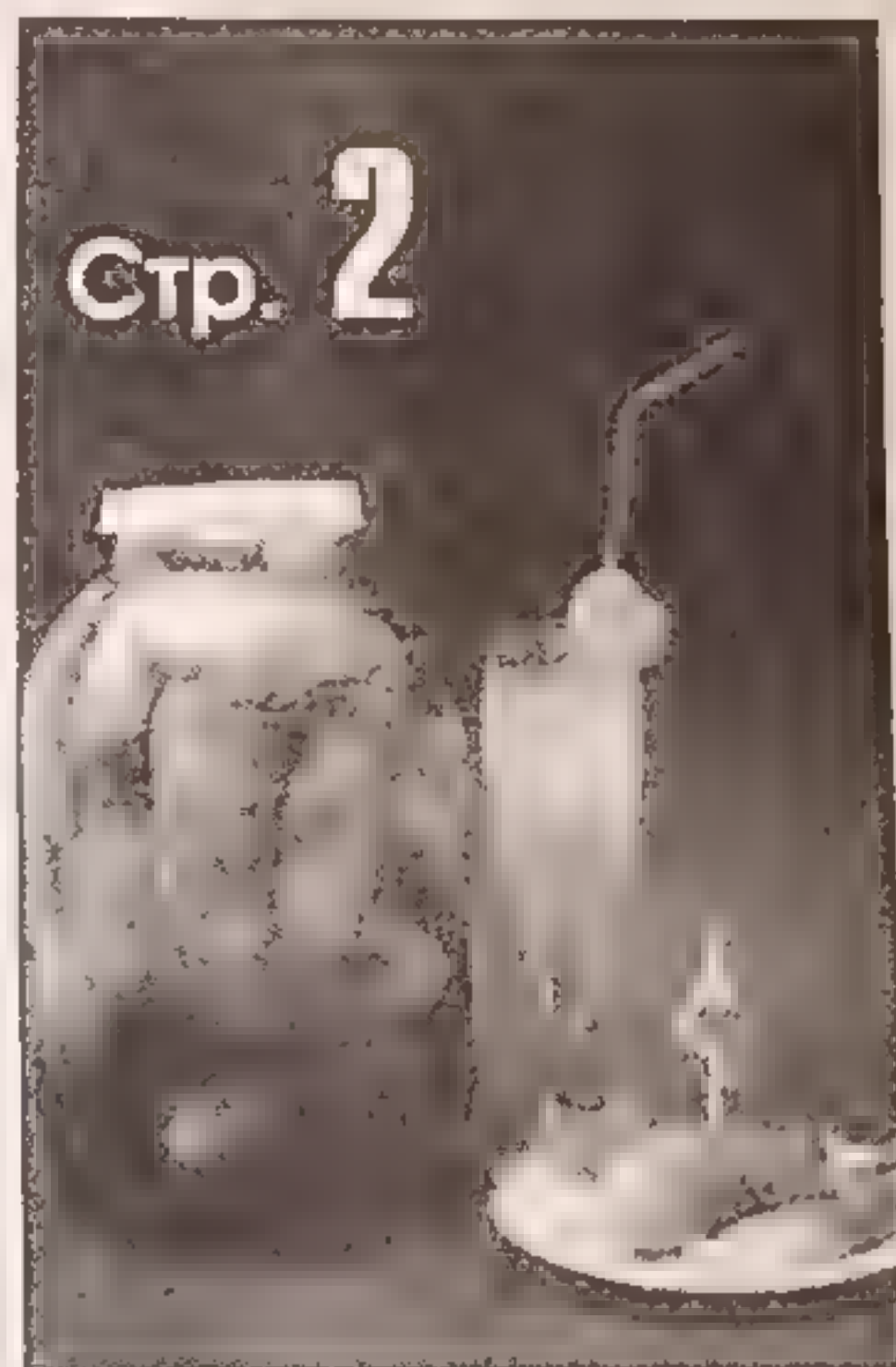
Стр. 11

**Народные средства
от водянки**

Люмбаго

Стр. 3

Стр. 2



Раздельное питание

Стр. 8-9

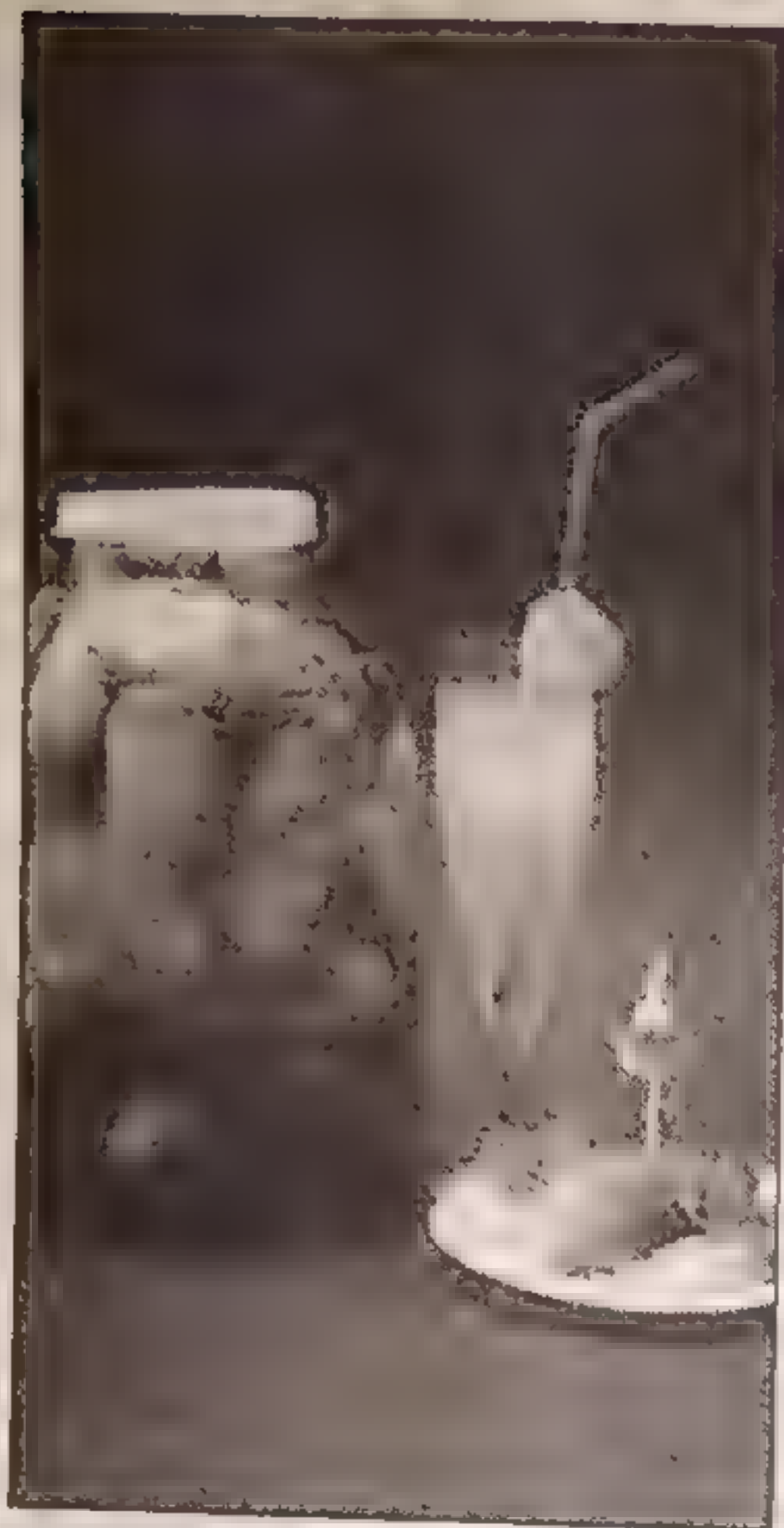
**Каланхое -
домашний доктор**

Стр. 10

**СОКИ ФРУКТОВЫЕ
И ОВОЩНЫЕ**

Стр. 4

ВОДЯНКА



ВОДЯНКА - накопление водяночной жидкости в подкожной клетчатке, тканях организма и его полостях вследствие нарушения нормального соотношения между притоком и оттоком тканевой жидкости. Водянка, как и отечность, - это не сама болезнь, а лишь показатель заболевания каких-либо внутренних органов. Общая форма водянки наблюдается при сердечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при поражении почек, печени (распространенная брюшная водянка), в результате голодания, при некоторых отравлениях. Выражается в появлении отеков равномерно по всей подкожной клетчатке, но особенно в нижней части туловища, преимущественно в

местах с рыхлой подкожной клетчаткой. Водянка также может быть местной, от сдавливания вен на каком-либо участке тела. Отечная кожа имеет бледный вид: она сухая, гладкая и блестящая; при сердечных отеках кожа бывает синюшная вследствие застоя венозной крови.

Течение водянки зависит от вызвавшего ее заболевания, поэтому лечение должно быть направлено против основной болезни. Разобраться в характере водянки и в назначении правильного лечения может только врач.

При лечении болезней, вызывающих водянку и отеки, необходимо ограничение вводимой в организм жидкости и поваренной соли и употребление в пищу продуктов, содержащих достаточное количество белка и витаминов.

При появлении отеков по-

лезно употреблять как можно больше овощей, зелени, фруктов и ягод, обладающих мочегонным действием, таких как сельдерей, петрушка, спаржа, лук, чеснок, арбуз, тыква, земляника, смородина черная, виноград, а также молочные продукты, особенно кефир, простоквашу, творог.

Вместо обычного чая и напитков при водянке полезно пить настои и отвары лекарственных растений, действие которых, по опыту народных целителей, сказывается на уменьшении отеков и даже на лечении основного заболевания, вызывающего водянку.

Народная медицина предлагает широкий набор средств, облегчающих состояние больного при водянке и отечности, но пользоваться ими следует только по рекомендации или под наблюдением врача.

ПРИМИТЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

ОГУРЕЧНЫЙ рассол является не очень сильным и медленно действующим средством лечения водянки. Пить его следует по 2 стакана в день. Рекомендуется при брюшной водянке.

Две средние луковицы вечером порезать тонкими ломтиками и немного посыпать сахаром, оставить на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром сок отжать. Принимать по 2 столовые ложки в день, можно натощак. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.

Сок тыквы пить по 1/2 стакана в сутки при отеках.

Настой и сок корней хрена.

Сок плодов клюквы применять при водянке как средство, стимулирующее секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

Четыре чайные ложки сухих или свежих корней петрушки или растертых семян залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 8-10 час. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Применять как мочегонное средство при водянке и отеках сердечного происхождения.

Две-три ложки семян тмина на стакан кипятка - суточная норма.

Настой конопляной мякины пить вместо чая; следует заваривать этой мякины очень много и пить ее как можно больше и чаще в течение всего дня.

Одну чайную ложку с верхом измельченных сушеных корней крапивы залить стаканом кипятка, настоять. Пить по 2 чашки в день. Средство наиболее эффективно для лечения начальной стадии водянки, особенно брюшной.

Одну-две чайные ложки цветков василька синего заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.



Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

Настой молодых ветвей можжевельника пить по чашке в день. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.

Настой листьев морозики пить вместо чая или готовить из них отвар. Для этого взять 1 унцию листьев и 16 унций воды и кипятить, пока количество жидкости не уменьшится наполовину. Отвар пить по 1/2 - 1 чайной ложке через 2 часа.

Настой травы горца перечного (водяного перца). Суточная норма - столовая ложка на 2 стакана кипятка.

Одну-две столовые ложки травы желтушника левкойного залить стаканом кипятка. Принимать по столовой ложке 4-5 раз в день с сахаром. Применять при водянке и отеках.

Одну столовую ложку измельченной

травы хвоща полевого заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5-6 раз в сутки.

Корни стальника полевого - 10 г, листья березы - 20 г, плоды шиповника - 10 г.

Одну столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настаивать 6 час., затем кипятить 15 мин. Выпить в течение дня. Применять при отеках.

Настой травы полыни и листьев агавы. Чайную ложку смеси в пропорции 1:1 залить стаканом кипятка. Применять как средство, предохраняющее от водянки.

Две столовые ложки листьев березы белой или 1 столовую ложку почек залить 1/2 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день до еды. Применять при отеках.

ЛЮМБАГО

(прострел)

ЗАБОЛЕВАНИЕ. характеризующееся острой болью в пояснице. Причиной могут быть различные поражения мышц и позвоночника в этой области, заболевания внутренних органов, иногда прострел возникает при охлаждении, физическом перенапряжении, различных инфекциях.

Началом болезни обычно бывает внезапная острая простреливающая боль в пояснице, реже она начинается с нерезкой боли, которая в течение нескольких дней переходит в острую. Больной не может разогнуться, мышцы спины напряжены, болезненны, малейшее движение, физическое напряжение, чихание, кашель обостряют боли; движения туловища ограничены. Боль чаще всего бывает односторонней.

Болезнь встречается у людей молодого, среднего и пожилого возраста, бывает она почти у каждого человека, однако обычно проходит бесследно. Как правило, она продолжается от нескольких дней до 2-3 недель. Лечение назначается врачом. В первую очередь рекомендуется постельный режим в течение нескольких дней. Целесообразно лежать на спине, подняв согнутые ноги на подушки или свернутые одеяла. В таком положении ноги позволяют расслабить крупные мышцы в области позвоночника. Болеутоляющие и противовоспалительные средства помогают ослабить боли. Постель должна быть ровной и жесткой.

Несколько советов, рекомендуемых для ослабления болей при простреле, в том числе заимствованных из старых лечебников:

1. Иногда можно заставить исчезнуть боль так же быстро, как она возникла, комбинацией надавливаний и потягиваний вдоль позвоночника. Но подобным воздействиям поддаются не все прострелы, для излечения большинства из них требуется только покой.

2. При желании лечиться более активно можно попробовать, повиснув на двери, осторожно поворачивать поясницу направо и налево. Обычно это ослабляет, а иногда даже полностью снимает боль. Если данный способ не помогает, лучше полежать несколько дней в покое.

3. Хорошо помогают горячие ванны, а также сухие банки в области поясницы, растирания разными едкими мазями.

4. Также помогает, но слабее, если привязать на поясницу тертый хрен; снять его надо, когда станет припекать.

5. Еще очень хорошее средство - это перцовый пластырь. Этот пластырь надо наклеить на поясницу, где он может оставаться несколько дней без вреда телу.

6. Собрать полову (мелкие остатки сена), завязать в мешочек и прокипятить под крышкой. Затем этот мешочек с половой очень горячим прикладывать к больному месту по несколько раз в течение часа. Боль утихает.

7. Редька черная.

Очистить, натереть на терке, на хлопчатобумажную или льняную тряпку намазать нетолстый слой редьки и покрыть другой тряпкой. Наложить на больное место, сверху положить кальку или пергаментную бумагу и завязать теплым. Держать такой компресс до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно сделать это несколько раз, и болезнь отступает. Наружно тертую редьку употребляют также для растирания при радикулите, ревматизме, подагре, при простудных заболеваниях.

8. Настойка корней валерианы лекарственной.

Налить настойку в блюдце, намочить в ней марлю или тряпочку, наложить на больное место и сделать компресс, держать, пока хватит терпения.

9. Шалфей лекарственный.

Экстракт шалфея развести водой 1:5 или сделать из шалфея настой и поставить в морозилку. Потом этим льдом растереть больное место.

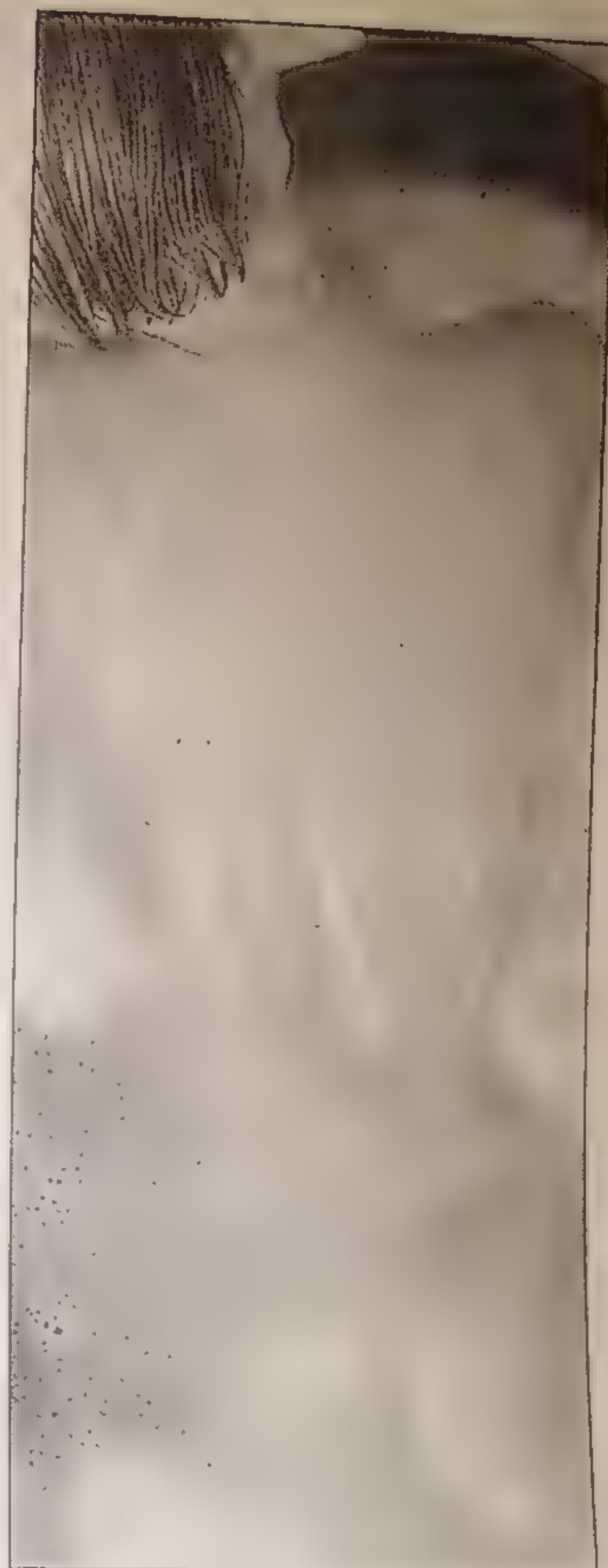
10. Листья лопуха.

Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, обратной стороной наложить на больное место и перевязать. Хорошее обезболивающее средство. Летом можно заранее нарвать листья лопуха с длинными черенками и высушить. Зимой достаточно будет намочить их в теплой воде и применять, как указано выше.

11. Лечение красной глиной.

Берут ведро обычной глины (без посторонних включений), добавляют немного воды, нагревают и хорошо размешивают, чтобы получилась однородная тягучая масса. Она должна быть теплой и даже чуть горячей. Затем добавляют в эту глину подогретого керосина (стакан на ведро глины) и снова все тщательно размешивают. Делают из глины лепешку такого размера, чтобы она покрыла больное место. Укрывают чем-либо теплым и держат на теле до остывания. Так повторяют несколько раз. Нужно стараться избежать ожога.

12. Взять лист комнатного растения агавы, разрезать его плашмя, срезав колючки, и соком листа натирать поясницу. Но натирать надо сначала очень осторожно, так как на чувствительную кожу сок агавы очень сильно действует - щиплет и горит, но не долго. Если кожа реагирует несильно, то можно по-



тереть сильнее, и делать это два раза в день. После натирания агавой не надо никакого особенного закутывания тела.

Иногда боль в пояснице получается не от простуды, а от неудачного поворота туловища, при котором произошло ущемление нерва около хребта из-за сдвига позвонка. Эта боль проходит очень медленно, в течение нескольких недель под влиянием специального массажа, который помогает нерву освободиться от ущемления. В этом случае скорее всего может помочь специалист-костоправ, поставив позвонок на место после 2-3 массажей. Но хорошего костоправа не всегда можно быстро найти.

Народное средство при ущемлении нерва: надо ухватиться руками за высокую перекладину, подтянуться кверху, а затем быстро расслабить мышцы рук и резко опустить тело, не отпуская перекладыны. При этом происходит сильное встряхивание тела, вследствие чего ущемленный нерв может освободиться. Можно это лечение проделать с помощью другого лица, которое должно поднять вас под мышки и сразу опустить на пол.

СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ

НАТУРАЛЬНЫЕ соки довольно часто оказываются более рациональным лекарством по сравнению с таблетками, капсулами и микстурами. Как правильно их готовить, какие овощи и фрукты лучше сочетаются, как правильно пить соки - обо всем этом надо знать, чтобы нелегкая ежедневная возня с соковыжималкой не пропадала напрасно.

Качество напитка зависит от состояния сырья - овощи, фрукты, а, если повезет, и ягоды, должны быть обязательно зрелыми. Мыть, чистить и нарезать их нужно сразу перед приготовлением сока, иначе они быстро теряют большую часть своих питательных веществ, - рассказывает врач-диетолог Медицинского центра фонда "Помоги себе сам", кандидат медицинских наук Лариса Васильевна НИКИТИНА. Сырые соки, правда, плохо сохраняются, поэтому их надо пить как можно быстрее, не позднее 10-15 минут после приготовления. Зато такие целебные напитки ценны тем, что они моментально усваиваются - в пределах часа процесс переваривания закончен.

Пить сок следует по одному стакану три раза в день за 30 минут до еды, маленькими глотками. Нарушите правило, выпьете сок непосредственно перед едой или после нее - возникнет брожение в кишечнике.

При приготовлении смешанных соков соблюдайте совместимость продуктов. Особенно благоприятны смеси двух продуктов: яблок и моркови, яблок и помидоров, моркови и огурцов, моркови и редиса - сочетаний может быть множество.

Сочетание фруктовых и овощных соков называют бальзамами. Фруктовые соки богаче сахарами, а овощные содержат больше минеральных солей. Соки лекарственных растений богаты ферментами. В них наибольшее количество железа, кальция,

магния, других макро- и микроэлементов. Есть в них и особые лечебные вещества, горечи, танины, эфирные масла. С ними получают еще более эффективные сочетания.

Как питательное и как лечебное средство, соки очень полезны прежде всего людям, организм которых не воспринимает свежих овощей и фруктов. Прежде всего, речь идет о тех, у кого проблемы с желудком и кишечником. Для маленьких детей, пожилых людей, больных с повышенной температурой соки - тоже бальзам.

Есть заболевания, при которых как лечебно-диетическое средство рекомендованы одни соки, но абсолютно противопоказаны другие. Например, при острых и хронических гастритах, гепатитах, геморрое противопоказаны острые и горькие соки.

Тем,

кто перенес инфаркт, и при повышенном артериальном давлении, при склонности к тромбозам нельзя добавлять в соки вещества, активизирующие свертывание крови - базилик или кинзу. При заболеваниях суставов лучше ограничить томаты.

А теперь - несколько рецептов сокотерапии, недорогих и доступных, которые предлагает диетолог Лариса Никитина.

Апельсин

Благодаря высокому содержанию комплекса вита-

минов, апельсин эффективен для профилактики и лечения авитаминозов, подагры, гипертонии, атеросклероза, болезней печени, острых респираторных вирусных заболеваний.

Людям, страдающим хроническими запорами, необходимо пить сок натощак и перед сном. Однако при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и расстройствах кишечника лучше не употреблять апельсины совсем, а их сок нужно разбавлять наполовину водой.

Капуста

Сок капусты часто используют для снижения веса. Это рекордсмен по содержанию серы и хлора, что позволяет очищать слизистую оболочку желудка и кишечника. Правда, он может по-

казаться слишком пресным, но подслаживать его ни в коем случае нельзя, иначе этот эффект пропадает. Много в капустном соке йода, а мы теперь постоянно страдаем от его нехватки. Смесь с морковным обладает общеукрепляющим и противовоспалительным действием. Теплый капустный сок врачует гастрит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, полезен при ангине, стоматите, пародонтите, воспалении десен. В этих случаях его нужно держать во рту как можно дольше.

Морковь

Сок моркови - самый лучший источник витамина А. Он улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Кормящим матерям рекомендуется выпивать до 0,5 литра морковного сока - от него молоко становится лучше.

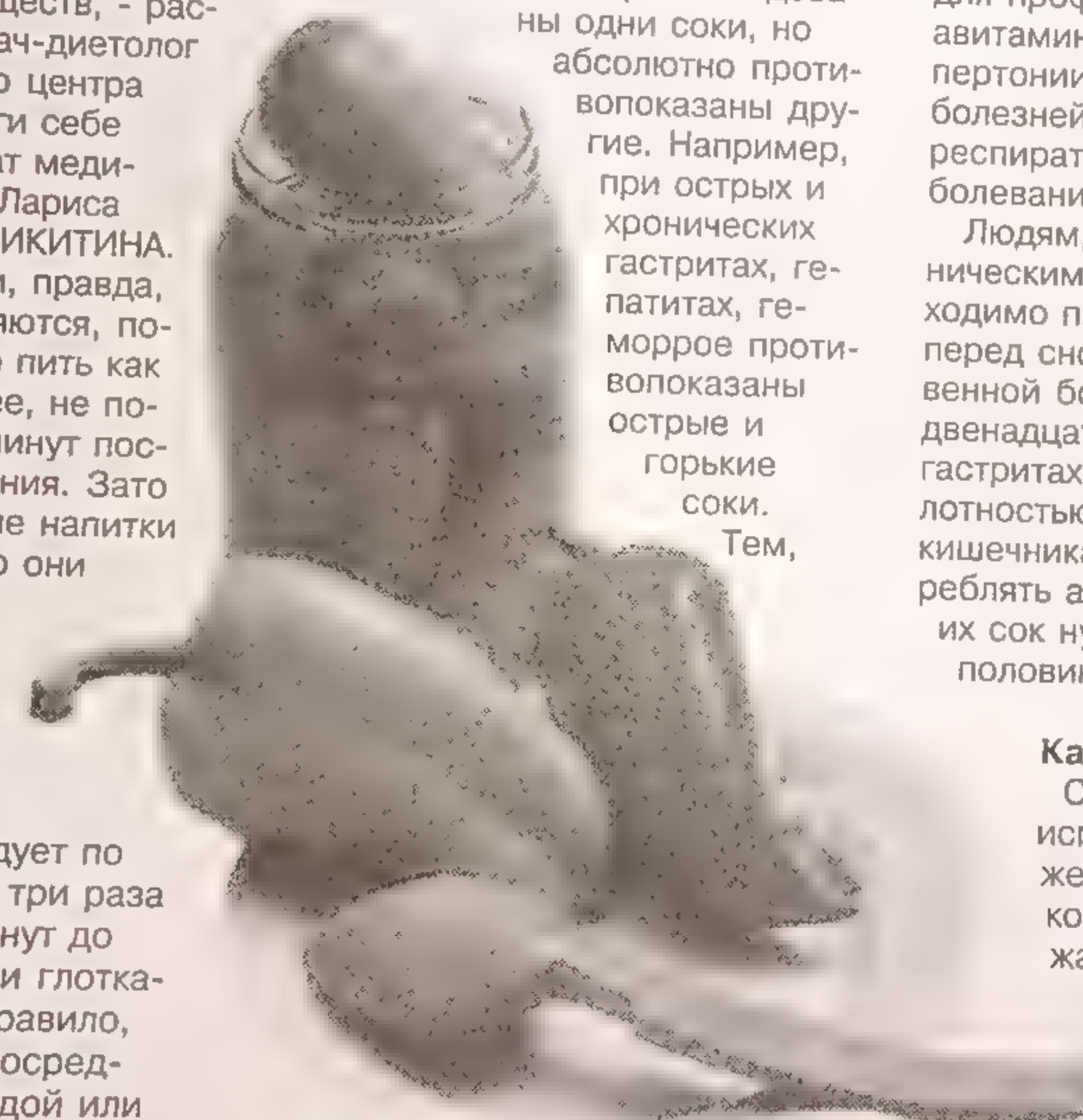
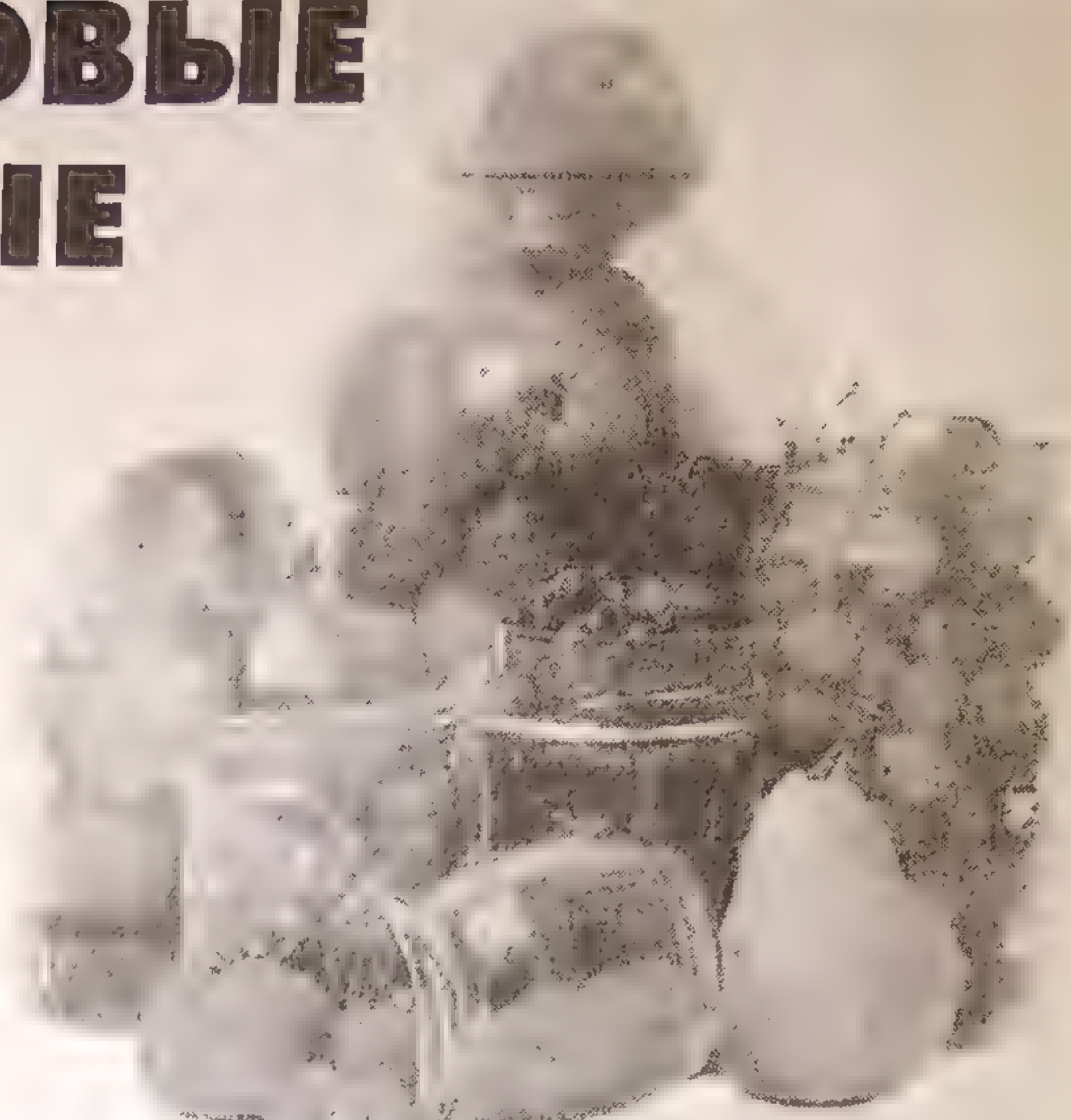
Морковь - прекрасное заживляющее средство при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Очень важно также, что ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же, этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

Свекла

Сок свеклы очень ценен для улучшения состава крови. Он обладает прекрасными очистительными свойствами. Начинать пить его надо буквально с чайной ложки и постепенно увеличить дозу до 100 г.

Огурцы

Огуречный сок служит одним из лучших естественных мочегонных средств. Смесь морковного и огуречного сока очень полезна при ревматоидных заболеваниях, причиной которых является накопление и плохое выведение мочевой кислоты из организма. По этой же причине употребляют его при заболеваниях суставов, в том числе подагре.



ПОДАВАЛИ НА ДЕСЕРТ

Капуста белокочанная - двулетнее растение, весьма ценное издавна. Говорят, в Древнем Риме капусту подавали в конце обеда на десерт и служила она не только пищей, но и лекарством от многих болезней. Ее применяли наружно при кожных заболеваниях и внутрь при расстройстве пищеварения.

В РУССКОЙ народной медицине капусту также использовали для лечения нарушений пищеварения, при болезнях печени и селезенки, для лечения экземы, ожогов, нагноившихся ран, язв и других заболеваний. Ее считали прекрасным средством от опьянения, утверждая, что "съешь капусту перед питьем - не опьянеешь, съешь после - разгонишь хмель". Древнегреческий математик Пифагор находил, что "капуста поддерживает бодрость и веселое настроение".

В капусте содержатся полезные для организма ферменты, соли калия, кальция, фосфора, органические кислоты, фитонциды, сахара, витамины С, А, В₁, В₂, В₆, Р,

К, а также противоязвенный фактор-витамин.

Соли калия, которыми богата капуста, способствуют выведению из организма излишков жидкости, улучшают работу сердца. Поэтому она непременно должна входить в рацион страдающих заболеваниями сердца, почек, нарушениями водно-солевого обмена. Сок капусты полезен и при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, холециститах, колитах, сахарном диабете. Он оказывает высокий лечебный эффект при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать его надо по полстакана три раза в день до еды в течение трех-четырех недель. Однако при высокой кислотности же-



лудочного сока он противопоказан.

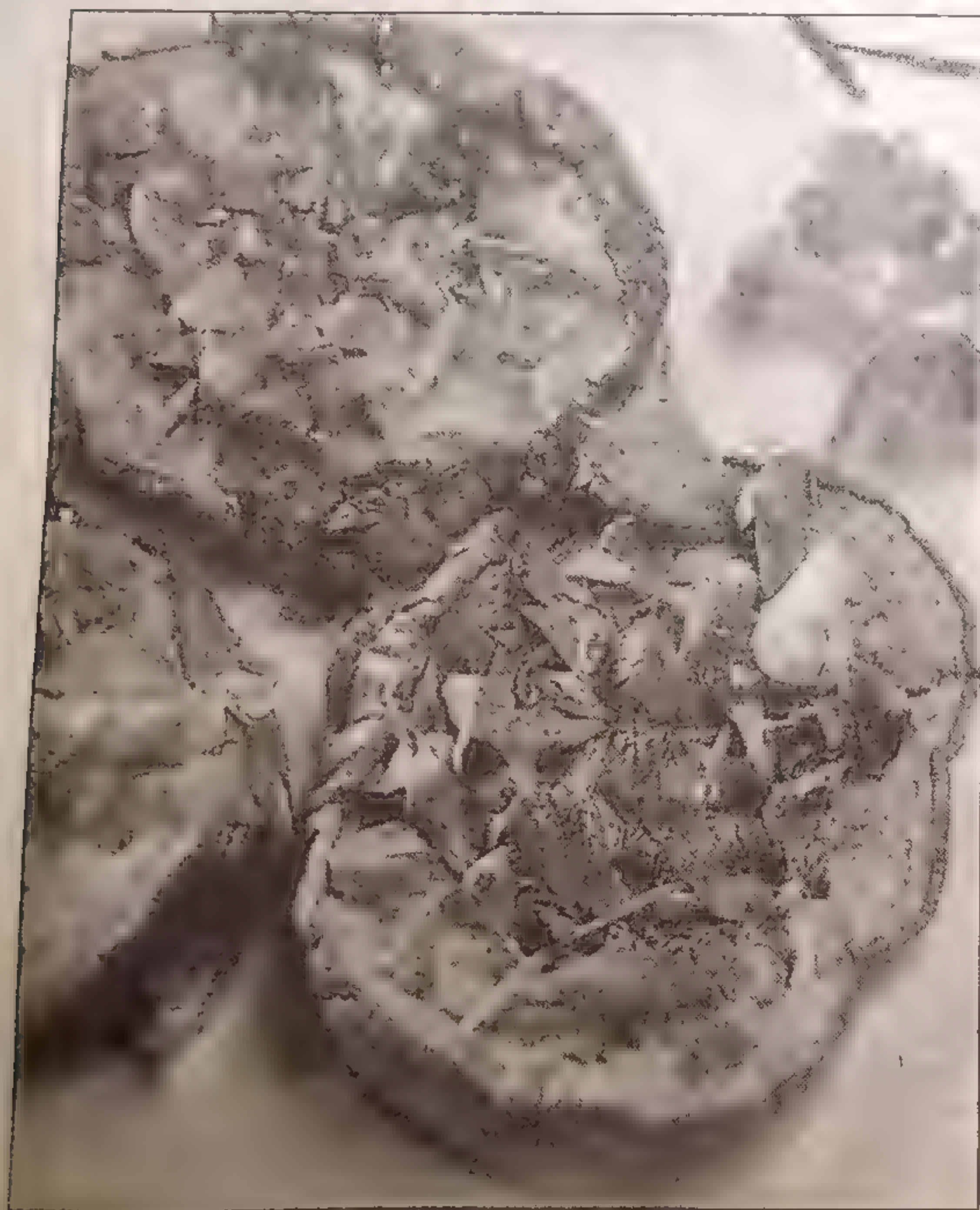
При весеннем недомогании врачи советуют есть побольше свежей или кислой капусты либо утром натощак выпивать стакан сока из квашеной капусты.

Используют ее и в косметике. Сухую кожу с пигментными пятнами протирают растительным маслом, а лучше сливочным, затем делают го-

рячий влажный содовый компресс (чайная ложка пищевой соды на литр горячей воды), потом наносят на лицо кашицу из белокочанной капусты на 10-15 минут. Для жирной кожи используют кислую капусту.

Для оздоровления тонких секущихся волос в кожу головы втирают смесь из сока свежей капусты, лимона и шпината.

БАКЛАЖАН: ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО И ВКУСНО



К АЛОРИЙНОСТЬ баклажана невелика - 28 ккал в 100 г свежего плода.

Исследования показали, что "синенькие" содержат более 90% воды, 3% сахара, минеральные вещества (соли калия, кальция, фосфора, железа, алюминия и др.), 3% клетчатки, половина из нее - пектины, витамины С, группы В, бета-каротин, фолиевую кислоту, дубильные вещества, антоцианы.

Баклажаны являются хорошим источником кальция (238 мг в 100 г плодов), который способствует нормализации водного обмена в организме и улучшает работу сердечной мышцы. Пектиновые вещества обладают бактерицидными свойствами, усиливают выведение вредных веществ, а фенолы и антоцианы препятствуют развитию опухолей, уменьшают содержание холестерина в крови (иногда до 50%), повышают усвояемость жиров.

Веществом с особыми целебными свойствами является в баклажанах соланин М, или мелонгена. Вещество это накапливается в плодах при их полном созревании и оказывает антисклеротическое действие, уменьшает хрупкость капилляров кровеносной системы.

Баклажаны рекомендуется употреблять в пищу при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек, отеках, подагре, особенно пожилым людям. Однако положительный эффект, связанный с лечебным действием, несколько снижается при тепловой обработке с использованием чрезмерного количества жиров, так как баклажаны очень хорошо их впитывают. Более эффективен в качестве лечебного и диетического питания сок сырых и вареных плодов.

Выбирая баклажаны, обратите внимание прежде всего на их цвет и плотность. Покупайте баклажаны только с зеленой плодоножкой. Коричневая и сухая плодоножка свидетельствует о том, что баклажан сорван давно. На свежем баклажане нет коричневых пятен и он не бывает мягким и скользким. Кожица баклажана не должна быть морщинистой и сухой. Перезревшие плоды непригодны для еды.

Как правило, кожицу с баклажана снимать не нужно, также не следует вырезать внутренности плода, достаточно лишь удалить плодоножку.

ЕСЛИ У ВАС ПАРОДОНТОЗ

ПАРОДОНТОЗ можно вылечить с помощью прополиса. Он накладывается тонким слоем на десны с двух сторон, прижимается марлей и оставляется на всю ночь. Делать это нужно не менее 7 ночей подряд. Процедура неприятная, но эффективная. И зубы сохраняет. Кстати, помогает, если болит зуб.

Анатолий ПЕРЕВЕРЗЕВ



И С ГРИБКОМ РАСПРОЩАЙТЕСЬ

НА протяжении многих лет я не мог избавиться от грибка на ногах. Затем он перешел на ногти. Мучений было много. Но теперь все позади. И вот как мне удалось от этой напасти избавиться.

В таз или в ванну налейте горячую мыльную воду и подержите в ней ноги минут 15-20, чтобы как следует их распарить.

Мыльную воду готовьте так. Возьмите хозяйственное мыло и трите его мочалкой в воде. Кстати, вода чем горячее, тем лучше.

Когда ноги распарятся, почистите подошвы, пятки пемзой, ножницами, обязательно подстригите ногти. Вытрите насухо, особенно между пальцами, и когда они высохнут, смажьте их кремом (любим - для рук, для лица).

Эту процедуру делаете вечером, а утром вымойте ноги холодной водой, насухо вытрите и высушите.

Можете приступить к лечению.

Берете аптечный березовый деготь. Ваткой, намотанной на спичку, смазываете дегтем между пальцами, ногти, трещины на пятках. Потом поставьте ноги на газету и посидите так часа полтора - почитайте что-нибудь или посмотрите телевизор, после чего вытрите ноги ватой или бинтом, наденьте хлопчатобумажные носки, чулки и так ходите. Через два дня помойте ноги теплой водой с хозяйственным мылом.

Через неделю еще раз помойте ноги в теплой воде с хозяйственным мылом: вытрите насухо и смажьте березовым дегтем. Желательно и в обувь положить кусочек ватки с дегтем, чтобы убить все микробы. Через 10 дней вы забудете про свой грибок.

Валерий ЗАВЬЯЛОВ

О ПОЛЬЗЕ КАСТОРОВОГО МАСЛА

У меня всегда плохо росли брови и ресницы. Где-то прочитала, что их надо смазывать касторовым маслом. Не помню уже, когда начала это делать, только голова моя уже седая, а брови и ресницы еще густые и темные.

Т.И.ПРИХОДЬКО

ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

А. Разрезать кусочек листа кактуса алоэ и приложить одну из половин к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через пять-шесть часов, как говорят знахари, рана уже «схватится».

Б. С незапамятных времен нижеописываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим от ран и порезов. Промыть рану и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЙКИ: набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, затем долить сверху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца проникнут через стекло и окажут полезное действие на настойку.

ПШЕНИЦА ПРОТИВ ЯЗВ

ХОЧУ поделиться опытом лечения трофических язв. Длительное время меня мучил тромбофлебит, который осложнился еще и язвенной болезнью. В результате в январе 1998 года мне дали 3-ю группу инвалидности. К этому времени на ноге у меня оставалось пять глубоких (примерно 5-7 мм) язв величиной с рублевую монету. Я испытывала страшные боли и принимала громадные дозы болеутоляющих таблеток, чтобы хоть немного поспать. Естественно, ни работать, ни нормально жить в таком состоянии было невозможно. И тут в руки мне попала книжка «Лекарственные растения». В ней я нашла заметочку о проросшей пшенице, с помощью которой якобы можно залечивать открытые раны. Решила попробовать.

Я покупала пшеницу, перебирала, чтобы все зернышки были целыми и здоровыми, иначе не прорастут. Заливала водой так, чтобы пшеница покрывалась слоем в 1,5-2 см. Держала в воде 2-3 часа. За это время пшеница набухала. Затем воду сливала, а пшеницу накрывала мокрой тряпочкой, чтобы не высыхали верхние зерна. Тря-

почку в течение суток приходилось смачивать несколько раз.

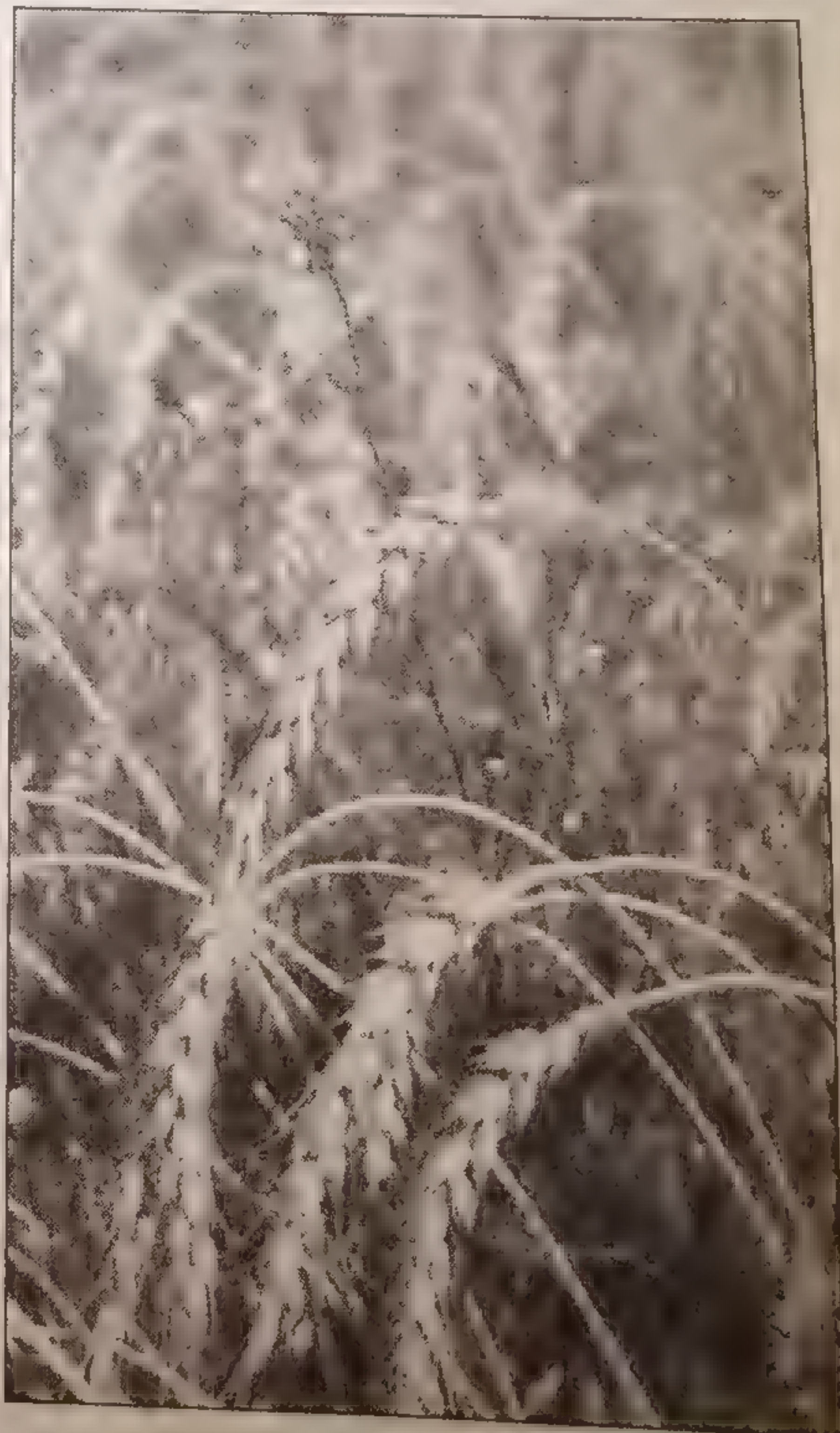
Через сутки, если зерна достаточно свежие и качественные, они «проклюнутся». Проростки должны быть 1-1,5 см, не более. Проросшую таким образом пшеницу прокручивала через мясорубку и ставила в холодильник. Принимала по 2 столовые ложки с верхом (можно, наверное, и больше) в день. Кстати, весьма вкусно смешать две эти ложки с протертой морковью и sprыснуть подсолнечным маслом.

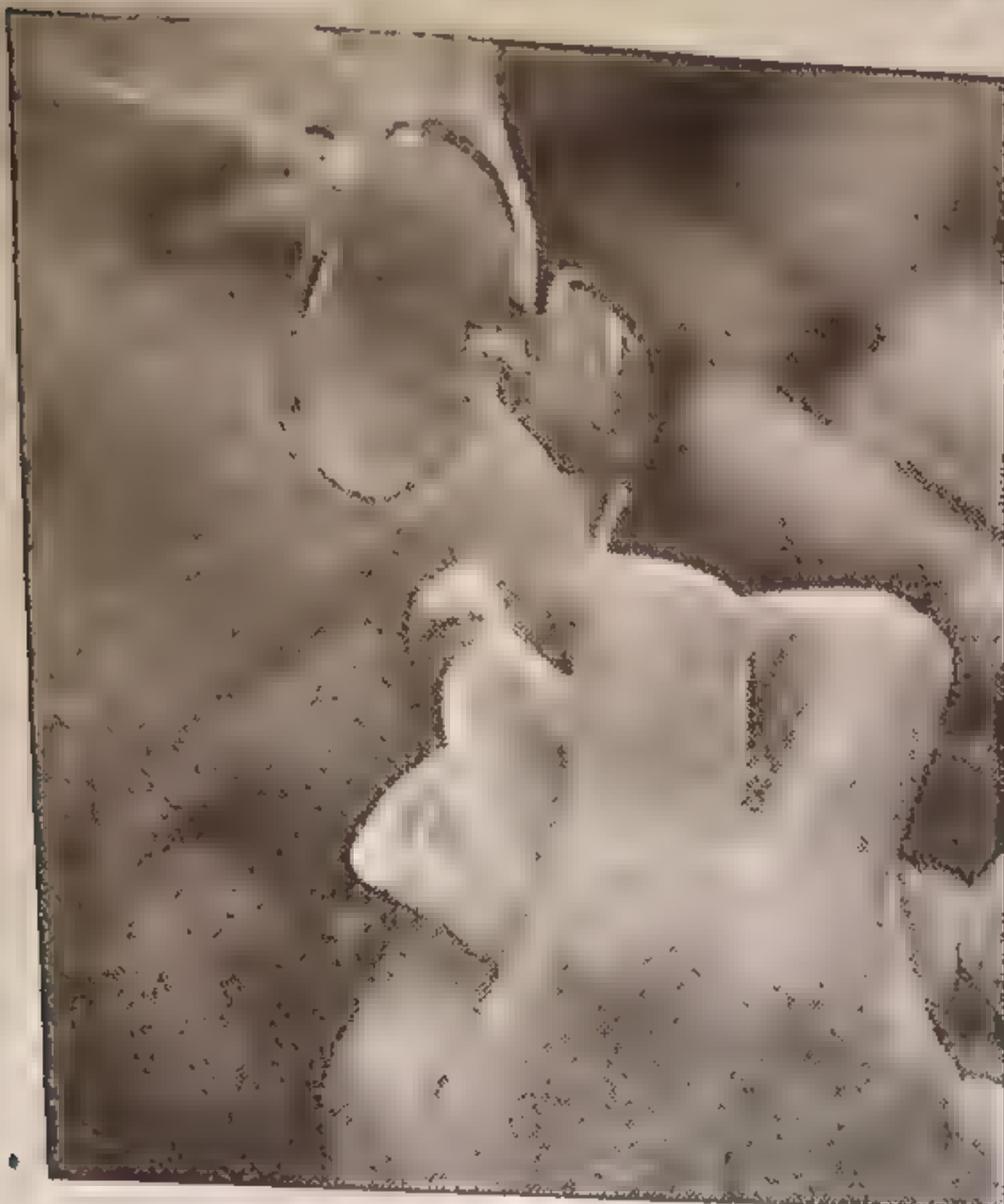
Довольно скоро доньшки язв начали подниматься, как бы зарастать снизу. Через три месяца четыре язвы заросли полностью. Однако пшеница у меня к тому времени кончилась, и пятая язва осталась на поверхности, будто место, где содрана кожа. Ее я залечила пленкой сырого яйца, которую накладывала на язву.

Кстати, яйца были магазинные, а не из-под домашней курицы.

Обязательное условие, если вы примете мой рецепт на вооружение: ногу обязательно бинтовать эластичным бинтом, особенно, если к вечеру она отекает.

Л.Ф. НАЗАРОВА





ЗАБУДЕТЕ О ГАЙМОРИТЕ

ОЧЕНЬ помогает черная редька. Про-вернуть ее через мясорубку, взять редьку в кулачки в обе руки, по-греть и положить на носовые пазухи, закрыть полотенцем. Можно положить над бровями. Сильно будет жечь, но минут 15 нужно потерпеть. Сделать 2-3 раза - и все как рукой снимет. И не нужно будет никакой выкачки гноя.

Это было лично со мной. Вот уже пять лет, как я забыла про гайморит.

СОРОКИНА А.П.

КАЛЬЦИУМИТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

ВЗЯТЬ лимоны - 10 штук, яйца - 6 штук, липовый мед - 300 г, коньяк - 3/4 стакана. Шесть яиц (целых и свежих, с белой скорлупой) кладут в банку. Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в сухое прохладное место, накрывают марлей и обертывают темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы (обычно это 5-8 дней). Потом подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк. Перелить лекарство в темные бутылки и хранить в холодильнике. На свету держать лекарство нельзя, так как свет разрушает кальций.

Принимать 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды. Через 2-3 недели после приготовления кальциумит портится. Его надо выбросить и приготовить новый.

При болезнях легких советую есть как можно больше фруктов и жиров, а также хорошо консервированные сливки с какао, чаем.

НЕЧАЕВА Т.Е.

ЕСЛИ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

УМЕНЯ в желчном пузыре камень. Удалить его нет средств. Потребуются несколько тысяч рублей, а я пенсионерка, 55 лет. Что вы мне сможете посоветовать, чтобы камень в желчном пузыре растворился?

За неделю до процедуры следует принимать только постную пищу. В 7-й день поста, вечером, съесть только салат из свежей тертой свеклы, моркови, капусты (свежей или квашеной). Салат заправить соком одного лимона.

На следующий день в 9 часов утра сварить кашу из геркулеса на воде, съесть 200 граммов жидкой каши, добавив соль и сахар по вкусу. Такая каша создает повышенное содержание слизи в пищеварительном тракте, что способствует лучшему выходу камней.

В 12 часов дня выпить чай: зверобой - 0,5 чайной ложки, сок одного лимона, чайная ложка меда. Все это на 200 г кипятка. За 15 минут до принятия чая выпить 2-3 таблетки слабительного (экстракт крушины, ревеня или листа сенны).

В 14 часов на область печени положить грелку на 3-6 часов.

В 15 часов снова выпить 2-3 таблетки слабительного и горячий чай, как описано выше. Таким образом дать прогреться печени как можно глубже.

В 18 часов подсушить в духовке чер-ный хлеб тонкими сухариками, подсолить

их. Выжать один лимон и развести по-полам с водой. Сварить натуральный кофе (2 чайные ложки на стакан воды), выпить одну ампулу платифилина и 1 таблетку но-шпы+1 таблетка папаверина.

Через 30 минут выпить 150 граммов оливкового масла (можно и кукурузного, и хорошего подсолнечного), подогрето-го до 50 градусов. Запить масло разведе-нным лимонным соком, выпить чашку черного кофе и поест сухарей. Затем лечь на левый бок и расслабиться. Мак-симально расслабить солнечное сплете-ние. Не должно быть никакого нервного напряжения и раздражения.

После приема масла мускулатура желчного пузыря резко сократится и произойдет выброс его содержимого в 12-перстную кишку. Если у вас большие и многочисленные камни, то через час нужно повторить процедуру, выпив еще 150 граммов масла. В 22-23 часа можно сделать клизму, а также на другой день, но можно обойтись и без нее.

Постепенно будут выходить камни, песок, излишек желчи и слизи. Во вре-мя процедуры будут возникать признаки боли - у кого более слабые, у кого - сильные. Не надо их бояться, нужно пе-ретерпеть. В течение недели после про-цедуры принимать постную пищу.

АЛЕШЕЧКИН И.В.

ЧЕРЕМУХА ОТ ДЕРМАТИТА

ния, огонь убавить и парить веточки на медленном огне не менее 5 часов. (Вода бу-дет розовато-синеватого цвета). Воду остудить и вы-лить в детскую ванночку (или во взрослую ванну). Ребенка в этой воде искупать. Можно

дополнительно добавить воды из крана. Температура воды должна быть приятной для ребенка. После купания ребенка не вытирать - дать воде высохнуть самой.

БОЧКАРЕВА Н.П.

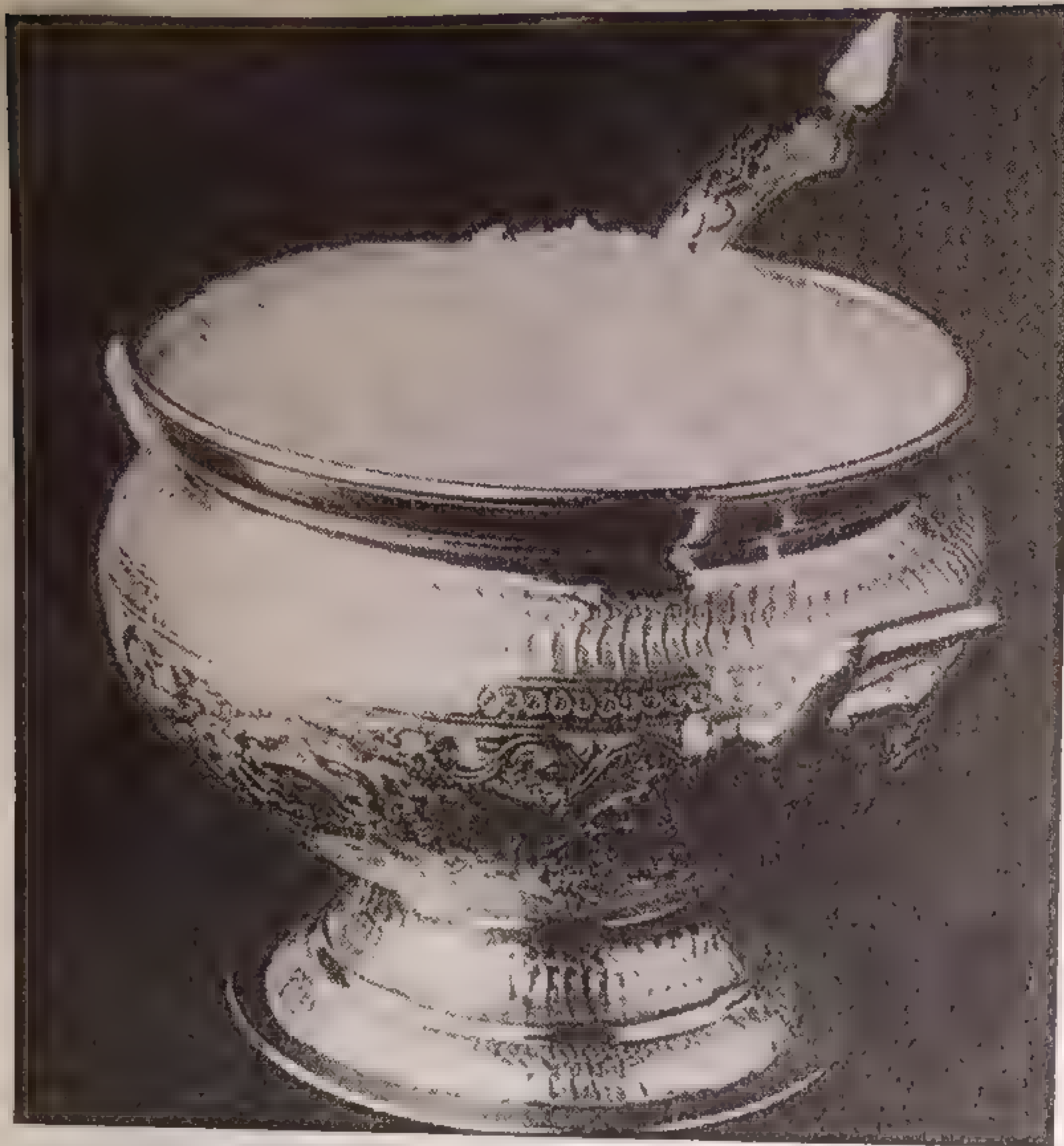
КАК ВЫЛЕЧИТЬ ЯЧМЕНЬ

БУДУ очень рада, если кому-то поможет мой опыт.

У меня есть рецепт лечения ячменя. Я его вычитала очень давно, и кому ни давала этот совет, всем помогает. Нужно взять щепотку цветов пижмы (дикой рябины): заварить в заварном чайнике и пить как чай примерно по полстакана 3 раза в день. И еще съедать сухих цветочков штук по 5, тоже 3 раза в день. И все. Избавитесь вы от этой болез-ни навсегда.

ШЕВЧЕНКО В.





РАЗДЕЛЬНОЕ

т.п. с хлебом, картофелем, горохом, бананами, финиками и др.

Белок - углеводы. Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием: орехи, мясо, яйца, сыр и др. с хлебом, злаками, картофелем, пирожными.

Белок - белок. Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи: орехи с мясом, яйца с мясом, сыр с орехами.

Белок - жиры. Не ешьте жиры с белками: мясо, яйца, сыр, орехи со сливками, сливочным и растительным маслами.

Кислота - белок. Не ешьте кислые фрукты с белками: апельсины, лимоны, помидоры и т.п. с мясом, яйцами, сыром, орехами.

Сахар - крахмал. Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи: желе, джемы, фруктовые сливочное масло с хлебом, картофелем.

Крахмал - крахмал. Не ешьте больше одного концентрированного крахмала в один прием: хлеб с картофелем, сахар с хлебом.

Принимать **дыню отдельно.** Не ешьте дыню с какой-либо другой пищей.

Принимать **молоко отдельно.** Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще.

У нас в России есть несколько довольно известных сегодня систем раздельного питания, в частности система Надежды Алексеевны Семеновой, опирающейся на труды Шелтона и Брэгга. Мы же хотим познакомить вас с книгой "Как быть здоровым" специалиста по естественным методам оздоровления, доктора медицинских наук, профессора Валерия Андреевича Иванченко. В одной из глав, названной "Тайны здоровой пищи", привлекают внимание восемь "золотых правил питания", знать которые полезно каждому имеющему привычку есть. Перечислим их коротко.

Первое правило - свежеедение - гласит: наиболее полезны свежие расте-

ния, лежалое и подсохшее - менее ценно.

Второе - сыроедение.

Третье правило - разнообразие и сбалансированность продуктов.

Четвертое - определенное их чередование.

Пятое - сезонность питания.

Шестое - умеренность аппетита.

Седьмое правило - трапеза должна доставлять максимум удовольствия.

А на последнем остановимся подробнее.

Правило восьмое - не забывать о существовании несовместимых блюд. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике начинается повышенное брожение и даже происходит гниение пищи, что вызывает интоксикацию (отравление) образующимися вредными веществами. Наиболее остро это проявляется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Выдающиеся врачи всегда обращали внимание на это обстоятельство. Современное научное подтверждение получили предположения о сочетаемости блюд в трудах академика И.П.Павлова. Им было установлено, что в зависимости от вида пищи образуется желудочный сок разного состава, с неодинаковой переваривающей способностью.

Упомянутый выше американский диетолог Г.М.Шелтон выработал ряд практических рекомендаций по раздельному питанию, но В.А.Иванченко считает, что они слишком строги, да и рассчитаны на иные климатические условия. Более приемлемы для россиян предложения канадского доктора медицины Р.Джексона, которые приведены в книге "Как быть здоровым" в модификации Иванченко. Вот они.

Все пищевые продукты делятся на девять групп.

Группа №1 - употребляемые вареными крахмалистые овощи: старые картофель, свекла и морковь, тыква, а также девясил, алтей и др. Растения эти ре-

В ЧЕМ суть так называемого раздельного питания? При соблюдении этого принципа пищевые продукты можно потреблять или "поодиночке", или в таких сочетаниях, когда один из них не мешает усваиваться другому. По крайней мере, белки, жиры и углеводы надо принимать не "скопом", а раздельно. Нельзя, например, съедать в один присест мясо и молоко, или мясо и картофель, не говоря уже о многокомпонентной пище.

При раздельном питании пищеварительная система периодически отдыхает то от белковой, то от углеводистой, то от жирной пищи. В организм должно поступать всего вдоволь, но по отдельности и через определенные временные интервалы. Скажем, через два часа после приема картофеля (углевод) вы можете поесть мяса (белок), а еще через два - уже что-то иное.

Один из ученых, положивших начало принципу раздельного питания, американский доктор Говард Гэй разделял пищевые продукты на **кислотообразующие и щелочеобразующие**. Первые, преимущественно белковые, занимают, с его точки зрения, неимоверно большое место в нашем рационе. Это ведет к накоплению в организме излишка кислот с токсическими свойствами, и вывести или нейтрализовать их

можно лишь преобладающим потреблением овощей и фруктов, дающих щелочную реакцию и нормализующих обменные процессы.

Другой основоположник принципа раздельного приема пищи - швейцарский врач и ученый М.Бирхер-Беннер - был откровенным противником популярной в его время (на рубеже XIX и XX веков) белково-калорийной диеты, приводящей, как он считал, не только к быстрому старению, но и к более раннему появлению у человека возрастных болезней. Он отрицал необходимость в питании высоких норм белка, открыто заявлял, что мясные продукты бесполезны, был против длительной варки пищи, снижающей, по его утверждению, ее питательную ценность.

Сторонником раздельного питания был и прославленный американский диетолог Герберт М.Шелтон, на которого особенно любят ссылаться адепты раздельного питания. Широко известны разработанные им основные правила пищевых сочетаний, изложенные в его книге "Ортотрофия. Основы правильного питания". Приводим эти правила (опуская подробную, порой многостраничную их расшифровку):

Кислота - крахмал. Никогда не ешьте кислую и углеводную пищу в один прием: лимон, апельсин, грейпфрут, помидоры и

ПИТАНИЕ

комендуется совмещать с группами №№3,4,8.

Группа №2 - тоже крахмалистая пища, употребляемая после термической обработки: хлебобулочные изделия и почти все крупы. Совместимы с группами №№ 3 и 4.

Группа №3 - шпинатные некрахмалистые овощи, которые обычно едят вареными: капуста, спаржа, шпинат, а также цикорий, молодой пастернак, козлобородник и др. Могут сочетаться со всякой едой.

Группа №4 - зеленые некрахмалистые овощи, употребляемые сырыми: огурцы, редис, лук, салат, а также крапива, щавель, черемша, яснотка белая, первоцвет, очиток большой, звездчатка, пастушья сумка, спорыш, медуница, мята, проростки зерновых и др. Совмещаются со всякой едой.

Группа № 5 - белковые продукты: молоко, яйца, мясо, орехи, бобовые. Хорошо совмещаются с группами №№ 3,4,8,9. В сочетании с продуктами иных групп при хронических заболеваниях пищеварительных органов могут усилить гниение и брожение в кишечнике, дополнительную аутоинтоксикацию, понизить работоспособность.

Группа №6 - продукты, повышающие в организме кислотность и понижающие щелочной резерв крови. Они должны составлять не более 20 процентов объема ежедневного рациона. Это - очищенный крупы и зерновые продукты (кроме проростков).

Группа №7 - продукты, поддерживающие в организме щелочную среду. Они, как правило, должны составлять не менее 80 процентов объема рациона (прежде всего - находящиеся в походе туристов). Это фрукты и овощи, кисломолочные продукты.

Группа №8 - кисловатые фрукты и ягоды: сладкие яблоки, белые сорта винограда, инжир, черника, голубика и др. Как правило, совместимы с любой пищей и лишь при пониженной кислотности желудочного сока их не следует мешать

с крахмалистыми продуктами групп №№ 1 и 2, так как они вызывают брожение и снижают усвоение питательных веществ.

Группа №9 - кислые фрукты и ягоды: кислые яблоки, груши, сливы, ежевика, черная смородина, клюква, цитрусовые и др. Совместимы, как правило, только с группами №№ 3,4 и 5.

Объективности ради надо сказать, что имеются и иные точки зрения на рассматриваемый нами предмет. Одну из них обозначил в своей книге "Со всем другая медицина" кандидат медицинских наук Владимир Васильевич Коновалов: "В принципе наиболее рациональным является питание, традиционное для данной нации (то есть формировавшееся веками), местности и семьи... Иными словами, национальная, родовая и семейная кухни являются наиболее адекватными генотипу данного человека". Он считает, что значительное отклонение от этой традиции нефизиологично, хотя умеренное использование иноземных рецептов вполне допустимо.

По мнению В.Коновалова, утверждения сторонников раздельного питания недостаточно обоснованы

и убедительны. Ведь именно для естественного разделения пищи и снабдила нас природа многометровым пищеварительным трактом. Это разделение начинается уже в полости рта и продолжается в пищевод. В первую очередь усваиваются самые жидкие фракции пищевой кашицы, другие продвигаются в кишечник. В разных его отделах их обрабатывают различные ферменты. По всей длине стенок кишечника пища распределяется столь тонким слоем и переваривается настолько дифференцированно, что о "смешении" говорить не приходится.

"Сколько пациентов, "замучивших" себя абсурдными диетами, прошло передо мной!.. - пишет В.Коновалов. - Раздельное питание и сыроедение, неделями одно пророщенное зерно или гречка, полное исключение белков или молока, утверждение, что "соль - враг номер один, сахар - враг номер два, жир - враг номер три, острое - враг номер четыре, мясо - враг номер пять..." - все это перегибы, догмы, стереотипы, возникшие от бессилия официальной медицины и большинства целителей в решении проблем здоровья".

Иная точка зрения на рассматриваемую проблему у автора вышедшей недавно книги "Раздельное питание и ваша фигура", врача

с многолетним опытом работы В.Д.Казьмина: "Раздельное питание, несомненно, можно включать в свой рацион на определенное время (скажем, на одну-две недели) или же пользоваться им регулярно через короткие промежутки времени, например, при проведении разгрузочных дней. Раздельное питание вполне оправдано только при некоторых заболеваниях желудка и кишечника, когда возникает непереносимость одних продуктов в сочетании с другими, например, молока с овощами или капусты с жиром. Кстати, об этом говорит в своих последних работах такой видный специалист по диетологии, как Поль Брэгг".

По его мнению, смешанное питание - это как бы "включатель" всех ферментативных звеньев пищеварительного аппарата и их регулятор. "Обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами возможно только при смешанном питании", - считает В.Д.Казьмин.

Целью нашей публикации было объективно представить наиболее широкий аспект мнений по проблеме раздельного питания.

Ни В.Коновалова, ни В.Казьмин не опровергают позицию сторонников раздельного питания, они просто призывают соблюдать разумную меру, в чем редакция газеты их безусловно поддерживает.



Это многолетнее травянистое растение с прямым мясистым стеблем, в природе достигающим высоты одного метра и более, относится к семейству толстянковых. Листья на коротких черешках, сочные и толстые, эллиптические или яйцевидные, тупозубчатые по краю. Цветки светло-розовые, собраны в верхушечное метельчатое соцветие. Характерной особенностью каланхое является способность образовывать между зубцами по краям листьев многочисленные "деток" - маленькие растеньица с листочками и корешками. Попав затем на землю, они быстро укореняются.

Культивируют два вида каланхое (всего их около 120) - перистое, широко распространенное в тропическом поясе планеты, и каланхое Дегремона, родом из юго-западной части острова Мадагаскар. Последний вид чаще можно встретить на наших подоконниках.

В биохимическом отношении каланхое изучено еще недостаточно, хотя в его соке уже обнаружены флавоноиды, катехины, незначительное количество дубильных веществ, полисахариды, органические кислоты (яблочная, щавелевая, уксусная, лимонная, изолимонная), витамины С и Р, ферменты, минеральные соли и микроэлементы. Из листьев каланхое перистого за рубежом получен ряд лекарственных препаратов.

Установлено, что сок стеблей и свежих листьев быстро очищает раны и язвы от омертвевших (некротических) тканей и способствует быстрой эпителизации, не раздражая кожу и слизистые оболочки.

В хирургической практике его применяют также для лечения ожогов, пролежней, свищей, трофических язв, гнойных процессов, при пересадке кожи. Каланхое небезуспешно используют в качестве биостимулятора.

В стоматологии соком каланхое лечат воспаления десен (гингивиты) и слизистой оболочки рта (стоматиты), в ларингологии - хронические тонзиллиты (воспаление миндалин), насморк, а также последствия оперативного вмешательства при хроническом гнойном воспалении



КАЛАНХОЕ - ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Вот уже много лет у меня дома живут красивые экзотические растения. Их неприхотливость и целебные свойства стали известны в нашей стране еще в 60-е годы, когда эту культуру начали выращивать в домашних условиях. Ее даже называли "комнатным женьшенем". Сегодня каланхое (а речь идет именно о нем) широко применяют в народной медицине разных стран как ранозаживляющее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство, при кожных болезнях, опухолях, гнойных язвах, желудочных заболеваниях.

среднего уха. Помогает сок каланхое и при лечении **офтальмологических** (глазных) заболеваний.

В акушерско-гинекологической практике используют сам сок и мазь из него: при ранах промежности, разрывах при родах, эрозиях шейки матки, трещинах сосков.

Спиртовой настой цветка применяют при кожных и желудочных заболеваниях, при опухолях. Описан способ применения настойки каланхое при варикозном расширении вен. Промытыми, обсушенными и измельченными (нарезанными) листьями растения заполняют половину пол-литровой бутылки, доливают ее доверху 70-процентным спиртом (или водкой) и ставят в темное место. Периодически бутылку необходимо встряхивать. Через неделю содержимое фильтруют. Полученной настойкой натирают ноги (в направлении от стопы к коленям). Эта процедура сразу же избавляет от болей в ногах. Для исчезновения синей сетки мелких вен натирание настойкой каланхое нужно проводить ежедневно в течение 2-4 месяцев. Одновременно рекомендуется при-

мать цветочную пыльцу (аптечный препарат) по 1/2-1 ч.л. 2-3 раза в день.

Известен народный рецепт лечения гайморита мазью, в состав которой входит сок каланхое.

Смешать по 1 ч.л. соков каланхое, корнеплода цикламена (того, что продается в цветочных магазинах), лука репчатого, алоэ (столетника), а также меда и мази Вишневского, взбить все до однородного состояния и, смочив в этом составе две турундочки, вложить в ноздри на 30 мин. После 20 дней процедур гайморовы пазухи очистятся.

Таким образом, сок каланхое имеет широкий диапазон применения. Однако было бы неправильным считать это растение универсальным средством. Существует много лекарственных препаратов, которые превосходят его по эффективности. К тому же не стоит забывать, что каланхое лучше применять под руководством врача. Ведь в одних случаях пораженную поверхность орошают соком, в других - накладывают пропитанные им повязки, в третьих - делают аппликации из измельченной

мякоти растения. Кроме того, прежде чем использовать каланхое, обязательно надо обработать рану (язву) и окружающую ее неповрежденную кожу, а как и чем это сделать, тоже укажет врач.

Обратите внимание на то, что сок и мазь каланхое быстро портятся и потому их следует хранить при температуре не выше 10°C. Сок каланхое продается в аптеках. Можно его приготовить и в домашних условиях: промытые листья растения пропускают через мясорубку, отжимают сок через несколько слоев марли и сливают в чистую посуду, которую хранят в холодильнике.

У меня в доме каланхое заменяет йод и зеленку. На собственном опыте я убедился в его эффективности как средства первой помощи при простуде. При необходимости отрываю от растения крупный мясистый лист, ополаскиваю его и просто жую. Получившаяся масса пригодна и для лечения горла, и как аппликация на поврежденное место.

Всем, у кого есть возможность, советую завести себе такого "доктора" - не пожалеете.

СОК БЕРЕЗЫ - НЕ ВОДИЦА

БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Жизнетворный сок - кровь березы. Это натуральный физиологически клеточный напиток, в нем есть глюкоза, фруктоза, виноградный сахар, микро- и макроэлементы, полезные и нужные для организма человека. стакан такого напитка - вполне достаточная доза на сутки.

Благодаря наличию в соке легкоусвояемых сахаров, микроэлементов и других веществ он оказывает общеукрепляющее действие, повышает сопротивляемость организма, способствует заживлению вялотекущих язв, облегчает подагрические боли, обладает мочегонным действием.

Давно известно, что березовый сок способствует растворению камней в почках. При мочекаменной болезни рекомендуется принимать свежий березовый сок - по 1 стакану ежедневно 25-30 дней. Назначают свежий сок и при некоторых легочных заболеваниях, при злокачественных опухолях. С косметической целью соком березы обмывают лицо при угрях и пигментных пятнах.

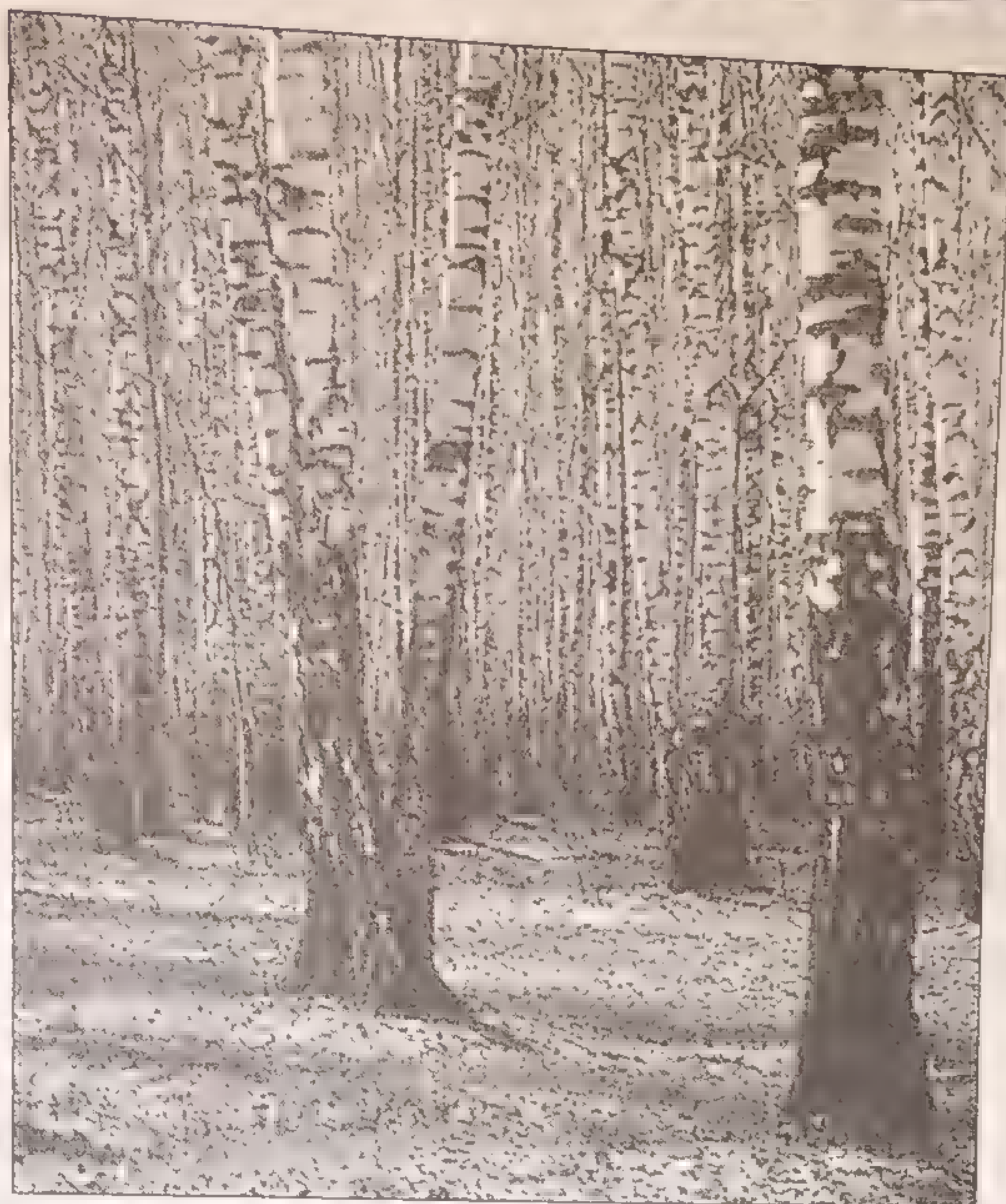
Институтом питания Российской АМН признан полезным и березовый квас. Для его приготовления свежий сок нагревают до 35°C, добавляют 10-15 г дрожжей на литр напитка, закупоривают и ставят в прохладное место (не выше 5-10°C). Через 3-4 дня квас готов.

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ

Для лечебных целей их собирают ранней весной в стадии набухания. Сушат при температуре 25-30°C. Почки содержат эфирное масло, витамины (каротин, аскорбиновую и никотиновую кислоты), флавоноиды, смолы, сапонины, дубильные вещества и ряд других биологически активных компонентов.

Из березовых почек готовят настои и отвары. Их назначают как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения и при циститах (по 1-2 столовые ложки настоя 3-4 раза в день после еды). Курс лечения 7-10 дней, повторяют после недельного перерыва.

Настой березовых почек широко используется также



как желчегонное средство при лечении желчекаменной болезни, холецистита, холангита, дискинезии желчных путей. Принимать настой следует по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в теплом виде, за 15-20 минут до еды. Курс лечения 2-3 недели. Полезен отвар также при острых респираторных заболеваниях, ангине, хроническом тонзиллите, фарингите, ларингите. Эффективно теплым отваром березовых почек полоскать рот и промывать нос.

Как же приготовить настой? Расчет простой: 10 г почек на 200 мл воды. Почки измельчите, залейте горячей кипяченой водой в эмалированной посуде. Плотной крышкой, поставьте в кипящую водяную баню на 15 минут. Затем через 45 минут процедите через марлю и доведите объем (кипяченой водой) до 200 мл. Все. Хранить настой можно в холодильнике, но не более двух суток.

ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ собирают в пору цветения, обычно в мае, пока они еще молодые, душистые и клейкие. Настои и отвары из листьев березы - неплохое потогонное средство. Для приготовления настоя из сухих листь-

ев одну столовую ложку их заливают стаканом кипятка, настаивают 6 часов, процеживают и принимают в течение дня.

Свежие листья березы применяются при лечении мочекаменной болезни. Берут их 3-4 столовые ложки, промывают холодной водой, заливают горячей кипяченой водой при температуре 40-50 градусов и настаивают 3-4 часа. Листья отжимают и выбрасывают, а настой отстаивают не менее 6 часов. Затем отделяют осадок. Принимать настой по 150 мл за час до еды 2-3 раза в день. Курс лечения 30-40 дней.

Конечно же, полезны и сухие березовые веники - они неперенный атрибут парной бани. Целебные свойства таких ароматных веников, безусловно, известны многим.

Полезна и березовая древесина. Из нее путем сухой перегонки (нагревание без доступа воздуха) получают густую темную жидкость - деготь. Благодаря богатому содержанию фенолов он применяется в составе мазей и паст как ранозаживляющее средство и для лечения кожных заболеваний. Наиболее известная из них - мазь Вишневского.

Таблетки активированного

березового угля "Карболен" всем известны. Они применяются как адсорбирующее средство при отравлении ядами и бактериальными токсинами, повышенной кислотности желудочного сока.

Многие, видимо, обращали внимание на наросты на стволах березы. Это паразитирующий гриб, его чаще всего называют чагой.

ЧАГУ собирают обычно зимой и ранней весной, когда содержание в ней биологически активных веществ достигает максимума. В чаге содержатся водорастворимые хромогены, гуминоподобная чаговая кислота, полисахариды, лигнин, клетчатка, соли кремния, железа, алюминия, цинка, меди, марганца, магния и др.

Отвары и настои чаги применяются для снижения артериального и венозного давления, урежения пульса, как общеукрепляющее средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, опухолях, псориазе, экземе и других заболеваниях.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта настои принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в теплом виде. При опухолях назначают по три стакана в день, если нет противопоказаний к приему жидкости. Промышленность выпускает густые или жидкие экстракты гриба под названием "Бифунгин" или таблетки БИН-чага. Применяются данные препараты для успокоения нервной системы, улучшения самочувствия больных с различными опухолями, при бессоннице.

Для приготовления настоя гриб обмывают, заливают кипяченой водой, настаивают 4-5 часов. Далее воду, в которой замачивался гриб, отцеживают. На ней готовят настой, а гриб натирают на терке или измельчают в мясорубке. Одну часть гриба заливают пятью частями воды, предварительно подогретой до 50 градусов, процеживают и хранят в холодильнике три дня.

Лечение препаратами чаги проводят курсами три-пять месяцев с перерывами 7-10 дней.

ЭТОТ КОВАРНЫЙ КОКСАРТРОЗ

Слышали ли вы о недуге, называемом коксартроз? Это не что иное, как запущенный артроз тазобедренного сустава - коварное заболевание, причиной которого могут быть разнообразные отклонения в развитии костей таза, позвоночника и нижних конечностей. Хотя непосредственной опасности для жизни оно вроде бы не представляет, но заметно снижает трудоспособность и, неуклонно прогрессируя, приводит, как правило, к инвалидности. Являясь опасной патологией опорно-двигательного аппарата, коксартроз одинаково часто встречается у лиц обоего пола, но особенно тяжело переносится женщинами, достигшими 45-60-летнего возраста.



ТОЛЧКОМ для возникновения коксартроза могут стать нарушения в организме обменных процессов, всевозможные травмы, инфекционные заболевания, переохлаждение и многое другое. В основную группу риска входят дети с подвывихом тазобедренного сустава - став взрослыми, они чаще других страдают от коксартроза.

Но вовремя распознать болезнь на ранних стадиях не столь просто. Стертая, неявно выраженная клиническая картина усложняет диагностику: врачи или не замечают ее, или принимают за другое заболевание. По симптомам в начальной стадии коксартроза можно спутать, например, с периаартритом, радикулитом, миозитом или иным недугом. А в некоторых случаях патологические изменения в суставе связывают с возрастными явлениями и не лечат вовсе. Чаще всего правильный диагноз ставят на второй или третьей стадии заболевания при более определенно выявленных функциональных изменениях в суставе, когда патологический процесс становится уже необратимым.

И все же наиболее ранние формы коксартроза имеют свои пусть и не ярко выраженные, но специфические особенности. Хотя человек может и не жаловаться на самочувствие, а результаты анализов крови и мочи в норме, при ходьбе он чувствует, что больная конечность наливается усталостью. У многих людей это ощущение появляется за не-

сколько лет до первых приступов боли в тазобедренном суставе как единственный признак заболевания.

Чтобы убедиться, уж не коксартроз ли посягнул на ваше здоровье, лягте на спину, подтяните ставшую уставать ногу к груди и попытайтесь повернуть ее голень внутрь, к другой ноге. Если вы почувствуете при этом боль - значит, недуг заявил о себе.

Со временем вы заметите, что усталость, ставшая постоянной, сменяется при ходьбе болью на передней поверхности бедра и в коленном суставе. (В этой стадии болезни на рентгенограмме уже визуально заметно утончение суставного хряща.) Вначале острая, особенно при вставании с постели или низкого сиденья, боль после нескольких шагов ослабевает, потом вновь обостряется. В состоянии покоя она почти не напоминает о себе. Болевые ощущения, локализовавшись на поверхности бедра в области паха, потом как бы стекают вниз, к коленному суставу. А иногда появляются в суставе - и это единственный ранний симптом коксартроза. Гораздо реже боль дает знать о себе в районе ягодиц и копчика.

Вследствие различных нарушений или укорочения конечности на 1-3 см и даже больше - что характерно при коксартрозе - больной начинает хромать. Если время от начальной до второй стадии заболевания может занять одно-два десятилетия, то переход к третьей и четвертой стадиям значительно короче. Постепенно боли обостряют-

ся. При дальнейшем развитии коксартроза остатки хрящей исчезают, начинает разрушаться костная ткань, ограничивается подвижность сустава. И чтобы надеть на больную ногу обувь или выйти из машины, требуются уже немалые усилия. При замедленном хроническом течении заболевания человек поневоле свыкается с тупыми болями в тазобедренном суставе, начинает относиться к ним как к вполне естественным после физической нагрузки и обычно к специалистам не обращается.

Лечить коксартроз, к сожалению, нелегко, но чем раньше этим заняться, тем более обнадеживающими могут быть результаты. Для комплексного лечения широко используются спиртоновокаиновые блокады, грязевые ванны, витаминотерапия, парафин, а также УВЧ, электрофорез, ультразвук и средства физиотерапии. Рекомендуются и санаторное лечение (Пятигорск, Сочи, Евпатория и т.д.).

Если у вас начальная стадия заболевания, постарайтесь найти себе работу в теплом помещении, не поднимайте тяжести, не делайте наклонов и не стойте подолгу. При обострениях, особенно характерных для межсезонья, желательно стационарное лечение с рациональным питанием без жирной и острой пищи, с исключением помидоров, щавеля и шпината, но увеличением в меню богатых калием продуктов - бананов, урюка, кураги и т.п.

Как правило, курс лечения включает лечебную физкультуру и массаж. Выполнять упражнения надо осторожно, не травмируя дополнительно сустав, и при малейшей боли прерывать занятия. Кроме того, на ранних стадиях коксартроза рекомендуется комплекс упражнений от плоскостопия: считается, что оно провоцирует развитие болезни. Детям и подросткам с врожденным подвывихом тазобедренного сустава заниматься силовыми и игровыми видами спорта можно с ограничениями: они часто становятся причиной травм опорно-двигательного аппарата.

И главное - не отчаиваться: при достаточном внимании к себе и комплексном использовании лечебных мер можно надолго сохранить нормальное самочувствие и трудоспособность.

О ЧЕМ ВЫ СТЕСНЯЕТЕСЬ СКАЗАТЬ ВРАЧУ

Примерно год назад меня начали беспокоить неприятные симптомы: боли при мочеиспускании, частые позывы, сухость и зуд, иногда даже подтекание мочи при физических нагрузках или кашле. Подруги говорят, что это возраст и все через это проходят. Но может быть, все-таки как-то возможно избавиться от этих проблем? М.Н., 56 лет

На вопрос отвечает акушер-гинеколог Вера Алексеевна КАЛЯКИНА.

Неприятные ощущения при мочеиспускании, частые позывы, сухость и зуд во влагалище, недержание мочи при кашле или чихании, болезненные ощущения при половом контакте или осмотре гинеколога - все это проблемы, с которыми сталкивается каждая вторая женщина старше 50 лет! К сожалению, многие женщины определяют возникающие симптомы как возрастные и неизбежные и не всегда решаются делиться ими с врачом, особенно если эти симптомы носят интимный характер. Но сегодня в арсенале врачей есть эффективные средства, способные помочь женщине преодолеть эти проблемы.

Нарушения в мочеполовой системе объясняются тем, что с возрастом организм прекращает выработку женских гормонов, которые оказывают "омолаживающее" действие на организм. Недостаток гормонов отражается на функционировании всего организма, в том числе и мочеполовой системы. Чтобы нормализовать работу мочеполовой системы, нужно снабдить организм тем, чего ему не хватает. Для этого очень хорошо подходит Овестин - препарат местного действия в форме крема и свечей.

Овестин содержит эстриол - натуральный женский гормон, который обладает исключительно местным действием на мочеполовую систему и не влияет на другие органы и ткани. Обычно облегчение симптомов наступает уже на 5-7-й день приема Овертина.

Поэтому не стесняйтесь пойти на консультацию к гинекологу.

МОЛОДАЯ ШЕЯ

Я знаю, что шея - самая уязвимая в косметическом отношении часть тела. Здесь очень тонкая кожа, кровь циркулирует медленнее, а значит, она хуже питается, быстрее стареет, теряет упругость. Как же ухаживать за шеей, чтобы она не выдавала мой возраст?

Катерина, м/р Ховрино.

Прежде всего следуйте девизу "Выше голову!" Человек, у которого хорошая осанка и голова гордо поднята, будет выглядеть моложе, лучше "смотреться". Не надо забывать и о косметическом уходе за шеей: нанося на лицо питательный крем, непременно смажьте и шею.

Для предупреждения увядания кожи и появления двойного подбородка полезно два раза в неделю делать контрастные компрессы. Плотную салфетку смачивайте попеременно то горячей, то холодной водой и накладывайте на подбородок и шею, меняя салфетку 5-6 раз. Горячий компресс держите 1-2 минуты, холодный - 3-4 секунды, начиная и заканчивая им процедуру. Затем ополосните кожу прохладной водой, слегка промокните полотенцем и нанесите какой-либо из питательных кремов.

Полезно утром и вечером перед сном поливать шею сзади холодной водой -

это усиливает кровообращение. Если вы долго сидите, согнувшись - за работой, над книгами, - не забывайте время от времени закидывать голову назад, чтобы шея отдохнула.

А что делать, если уже наметился двойной подбородок? Ведь с годами тонус мышц ослабевает, особенно на подбородке. От такой неприятности не застрахованы не только полные, но и худые женщины. Образованию складок на шее активно способствует сутулость и понуропушенная голова, любовь спать на высоко взбитых подушках и, конечно, лишние килограммы. Когда человек прибавляет в весе, жир обязательно откладывается в подбородочной области и в связи с плохой фиксацией с соединительной тканью провисает.

В этом случае могут помочь специальные упражнения, которые не лень надо выполнять ежедневно. Хороших результатов можно достигнуть, делая компрессы из обычной столовой соли. Три столовые ложки соли растворите в 0,5 л воды, намочите в этом растворе полотенце, выжмите его и прикладывайте под подбородок на 1-2 минуты. Регулярность перечисленных процедур обязательно сослужит вам верную службу.



НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА УЛЫБКАХ

ЧТОБЫ не стареть, нужно: есть мало, предпочитать мясу рыбу, больше пить воды, заниматься спортом, как можно больше ходить, дышать свежим воздухом, спать столько, сколько нужно, путешествовать и любить жизнь!

Ни в коем случае нельзя: переедать, употреблять алкоголь, много курить, сидеть все время дома, смотреть часами телевизор, предаваться мрачным мыслям, дуться на окружающих, бранить молодых, страшиться нового, экономить чувства, а дамам - одеваться в платья мрачных тонов и ходить на сверхвысоких каблуках.

В дополнение к сказанному французы предлагают рецепт простой и вполне реальной в нынешних условиях омолаживающей диеты: натрите свежую морковь, добавьте мед, лимонный сок и каких-нибудь фруктов (количество зависит от вашего желания, вкуса и возможностей). Утром, в обед и на ужин в течение трех дней ешьте только это пюре. На четвертый день включите в рацион картофель, хлеб, яблоки (все в умеренных количествах), а с пятого дня можете переходить к нормальному для вас питанию, не забывая, однако, ограничить потребление животных жиров и мяса. Помните, что в дальнейшем следует есть меньше соли и сахара, ограничивать продукты, содержащие холестерин и крахмал, есть как можно больше продуктов, богатых клетчаткой (а это в основном фрукты и овощи), отдавать предпочтение растительным жирам и белкам растительного происхождения.

Не экономьте на смехе и улыбках! Морщины появляются не от улыбок, это шрамы от ран, причиняемых жизнью.



Если включать в свой ежедневный рацион хотя бы три продукта из данного списка, то можно считать свое питание полноценным.

ОСОБО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Чеснок
Лук репчатый
Клюква
Брусника
Черника
Земляника
Крыжовник, в т.ч. и незрелый
Черная смородина
Калина
Рябина красная
Шиповник (напиток)
Боярышник (напиток)
Сырая тыква
Лимон
Все свежие овощные и фруктовые соки
Курага, урюк
Чернослив
Инжир
Финики
Изюм
Орехи всех видов
Семечки подсолнуха
Семечки тыквы
Хрен
Смесь: лимоны и апельсины (с цедрой), мед
Пыльца цветочная
Перга
Яблочный уксус
Сок молодых одуванчика, сныги, крапивы, листьев березы, липы и т.п.
Сельдерей
Соя, соевая мука, соевое масло
Любой травяной чай
Зеленый чай и зеленый кирпичный чай
Порошок из сухих листьев малины
Пророщенные зерна злаков
Семена "острых" и других овощей
Кунжут
Морская капуста
Корень одуванчика
Кукурузное масло

БЕРЕГИТЕСЬ ИНФАРКТА

АНГЛИЙСКИЕ ученые установили, что употребление в пищу большого количества овощей и фруктов резко снижает вероятность инсульта. Если хотя бы раз в день вы будете есть в качестве гарнира, например капусту или фасоль, а на десерт - яблоко, грушу или виноград, то риск "мозгового удара" в результате уменьшится почти вдвое.

ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

0,5 кг цветочного меда, 250 г оливкового масла, 200 г лимонного сока. Все смешать, поставить в холодильник и пить по 1 ст. л. за 20 мин до еды. Это дает эффект дренажа желудочно-печеночных путей, снимает токсикоз и застой желчи, а также лечит гастриты.

ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ НЕРВОВ И УЛУЧШЕНИЯ СНА

500 г меда, 12 г настойки валерианы (купить в аптеке), 12 г настойки боярышника (купить в аптеке), 3 лимона, прокрученных через мясорубку, 30 размолотых миндальных или грецких орехов, 12 листьев душистой герани. Все смешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст.л. за 15 мин до еды, а также на ночь, и наше "время стрессов и страстей" станет для вас временем более спокойным.

СКРИПУН-ТРАВА

ДРУГОЕ название ее - Очиток пурпуровый. А еще: заячья капуста, живая трава, собачье молодило, цилистник. Это многолетнее травянистое растение семейства толстянковых. Достигает высоты до 80 см. Стебли прямые. Листья мясистые, сидячие, продолговатые, по краям зубчатые. Цветки - мелкие в густых шишковидно-метельчатых соцветиях, цветет с июля до морозов ярко красновато-бурым цветом.

Очиток растет в основном на юге России, встречается и на Урале. Любит песчаные почвы, берега рек, склоны холмов. Содержит сложный комплекс различных сильных биологически активных веществ. Научкой он изучен плохо, зато в народной ме-

дицине применяется много веков. Целебны все части растения. Надземную часть собирают во время цветения, корни копают осенью. Настойку травы на водке пьют при туберкулезе легких.

Скрипун-трава улучшает состав крови, ускоряет срастание костей при переломах, лечит трофические язвы, ревматические поражения суставов. Скрипун укрепляет ослабленный болезнью организм, снимает воспаления, лечит заболевания кишечника. Прекрасное средство при эпилепсии.

Растение совершенно безвредно! Не зря его называют и "заячьей капустой" - есть сведения о его употреблении в пищу.

В народной медицине скрипун-трава считается од-

ним из лучших средств, восстанавливающих мужскую потенцию и усиливающих эрекцию. Растение с корнем прокручивается на мясорубке или мелко нарезается, смешивается с 10 частями водки. В бутылке темного стекла настаивается в комнате 7 дней, процеживается. Употреблять по 1 столовой ложке (запивая небольшим количеством воды) 3 раза в день непосредственно перед едой.

Применяется скрипун и от упорного маточного кровотечения (достаточно выпить несколько раз), особенно при климаксе, когда не помогают инъекции и таблетки. Лечит также печень, желчный пузырь, желтуху, ишемическую болезнь с частыми приступами боли, сердечную недостаточность, малокровие, психические расстройства (в том числе испуг). Применяют и свежую траву, и сухой порошок.

ОТРЫЖКА

ВАМ должен помочь волчец кудрявый, а точнее, его трава и семена. Он прекрасно избавляет от расстройства желудка и от кислой отрыжки. Принимайте его в виде отвара по 1 ст. ложке три раза в день. Для приготовления отвара прокипятите 15 г сырья в стакане воды в течение 10-15 мин. В качестве дополнительного средства лечения очень эффективна свежая черника.

МЕТЕОРИЗМ

У вас произошло скопление кишечных газов. Попейте настойки и отвары из растений, обладающих ветрогонными свойствами и улучшающих работу желудочно-кишечного тракта. Хорошо тут и корень любистoka. Отвар из него готовится так: 15 г измельченного сырья проварите в 200 мл воды 5-10 мин, пейте без дозирования.



ПРО СОЛЬ, ГОРЕЧЬ И КИСЛОТЫ

Сегодня мы хотим познакомить вас с работой Бориса Васильевича Болотова, его советами по поводу лечения тех или иных заболеваний.

Как избавиться от варикозного расширения вен и тромбоза?

Приготавливают состав настойки на уксусе. Берут 0,5 литра уксуса 9%, добавляют в него 0,5 стакана корней багульника и настаивают в течение 3-4 дней. Этим настоем натирают варикозные участки тела. Помните, что для бактерий наша кожа все равно, что рыбацкая сеть для воды. Поэтому внешняя защита уксусом крайне необходима. Но нельзя забывать, что требуется работа и через применение вовнутрь солевых растений типа морской капусты, мать-и-мачехи, календулы. Если употреблять морскую капусту 1-3 раза в день через час после еды в течение 3-4 месяцев, то можно обнаружить значительное улучшение в сосудах. При лечении варикозных заболеваний используется сок черной редьки. При этом необходимо при процедурах греть ноги водяной грелкой. Но это допустимо при употреблении небольших количеств соляной кислоты (примерно 1-3 столовые ложки 2-5% раствора) за час перед процедурами. Соляную кислоту можно заменить желудочным соком свиньи.

Излечению сосудов хорошо помогают ферменты, приготовленные на чесноке, календуле и сосновых иголках. Рецепты приготовления стандартные. Можно также пользоваться чаем из размолотых иголок. Для чего берут 1 столовую ложку порошка, заваривают в кипятке на 0,5 литра в течение часа. Пьют без нормы, но не менее 0,5 стакана.

Как лечить остеохондроз?

Надо обтирать больные места уксусом, настоем на багульнике, рецепт кото-

рого сообщался ранее. При остеохондрозе необходимо употреблять листья мать-и-мачехи с солью, а также сок черной редьки. В пищу надо также вводить хрящи, которые имеются при приготовлении холодцов.

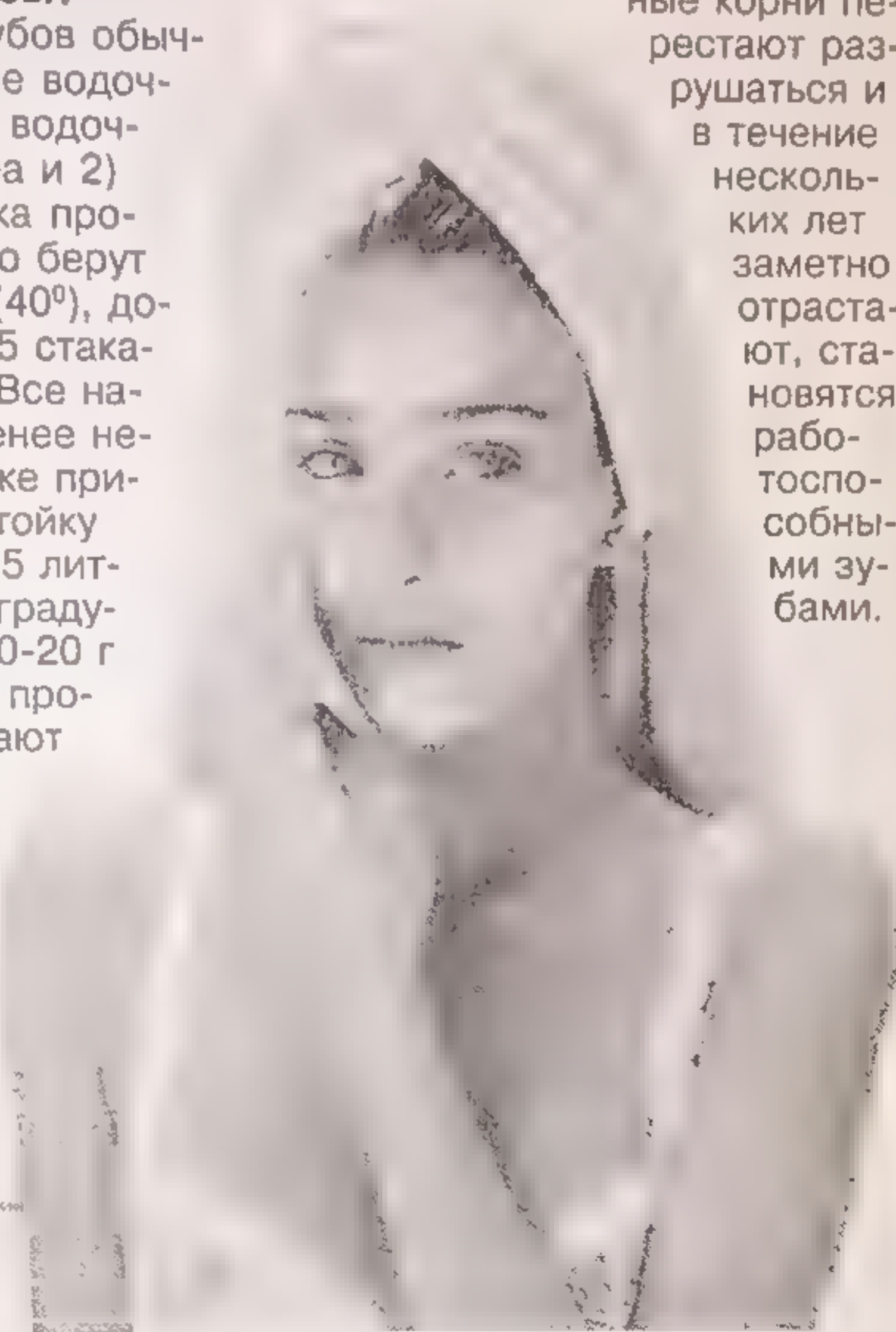
Как лечить зубы?

Для лечения зубов обычно применяют две водочные настойки: 1) водочная настойка аира и 2) водочная настойка прополиса. Для этого берут 0,5 литра водки (40%), добавляют в нее 0,5 стакана корней аира. Все настаивается не менее недели. Точно так же приготавливают настойку прополиса. На 0,5 литра водки тех же градусов добавляют 10-20 г мелко натертого прополиса. Настаивают также около недели. Настойки используют одновременно. Берут одну столовую ложку водочной настойки аира и чайную ложку настойки прополиса, смешивают и вливают в рот для полоскания. Нужно полоскать больные зубы около 1-3 минут. Потом выплюнуть. Такие процедуры необходимо делать либо во время болей (независимо каких), либо перед сном. Продолжительность процедур около месяца, хотя все болевые ощущения исчезают на первый-третий день.

Помните, что предложенные растворы обеспечивают проникновение прополиса и алкалоидов аира в глубокие точки больных зубов. Аир обезболивает корни, а прополис пломбирует все мик-

ротрещины. Зубы перестают болеть вообще. Замечено, что и оставшиеся корни, еле державшиеся десной, закрепляются на ней и позволяют давить на них во время еды без ощущения какой-либо боли, а равно обломан-

ные корни перестают разрушаться и в течение нескольких лет заметно отрастают, становятся работоспособными зубами.



При этом для ускорения роста зубов применяют вовнутрь порошок, приготовленный из зубов, например, свиньи, путем размолла в разовой дозе до 0,1 г во время еды один раз в день.

Как очистить лицо?

Лицо периодически обтирают соком огурца, хорошо подсолненным, либо натуральным желудочным соком (аптечным), либо соком цветов лилии болотной. Можно использовать также растертые цветы лилии болотной. Для этого размалывают цве-

ты лилии 1:1 с сахаром или с медом и держат в тепле не менее месяца. Переброшенная масса используется для натирания лица примерно на час. Потом масса смывается, и лицо обтирается после мытья фруктовым уксусом (например, виноградным или яблочным). Хорошо помогают очистить лицо маски из сала, хорошо просоленного. Сало быстро впитывается в кожу, а соль потом смывается немывальной водой.

Надо помнить, что лицо обсыпает всякими прыщами, угрями, фурункулами, чирьями тогда, когда поджелудочная железа вырабатывает мало инсулина. Жирные вещества при малом количестве инсулина расщепляются недостаточно. Повторяю, чтобы уменьшить жировые выделения на коже, надо стараться употреблять горечи, т.е. растения их содержащие (это горчица, одуванчик, полынь, ястребинка, тысячелистник, желтушник, листья осины и т.п.).

Как лечить грыжу?

Вначале следует приобрести бандаж и хорошо его приспособить к месту грыжи. Затем необходимо позаботиться, чтобы вывести соли и окислить организм. Затем надо делать компрессы, например, печеным луком или нагретым на пару крыжником. Для этого лук (головки) спекаются в песке, потом (пока они горячие) их разрезают пополам и плоской частью прикладывают к месту разрыва соединительных сухожилий (т.е. грыжи).

Как избавиться от аллергии?

Аллергия, как правило, бывает из-за недостатка хлоридов в организме. Поэтому старайтесь в организм вводить больше соли. Если аллергия оказалась легкая, поингалируйте брызгами крепкого солевого раствора. Если аллергией становится кожа, обтирайтесь после купания солью и не смывайте ее. Она сама осыплется потом. Старайтесь соль применять три-четыре раза в день после еды или даже между едой.

ОХ, УЖ ЭТИ СОЛИ...

ДОКТОР Борис Владимирович Ключев, врач-иммунолог и фитотерапевт, применяющий только естественные методы лечения, рекомендует следующие рецепты для борьбы с отложениями солей:

- Приготовить крепкий отвар из 1 кг березовой, 1 кг осиновой и 100 г дубовой коры. Принимать по полстакана 3 раза в день. Возможно ухудшение самочувствия, но незначительное. При

значительном ухудшении состояния прием отвара следует прекратить.

- Опустить два яйца в 100 г уксусной эссенции. Когда скорлупа растворится, выньте яйца, уберите пленку, разотрите яйца с 30 г сливочного масла и смешайте с водой. Полученной мазью смазывайте суставы.

- Хорошо перемешайте стакан сока черной редьки, полстакана меда, две столовые ложки уксуса, положите в

стеклянную банку и плотно закройте крышкой. Банку оберните бумагой. Больные места предварительно смажьте растительным маслом (чтобы избежать ожогов), а затем положите компресс из полученной мази на 30 минут. Больное место протрите и укутайте на ночь.

- Наполните любую посуду на 3/4 объема ягодами красной бузины и залейте спиртом. Через неделю этим настоем можно смазывать суставы.

Все компрессы следует применять осторожно, так как возможны ожоги и раздражение кожи.

БАНАНОВЫЙ ДОПИНГ



мона, несколько капель орехового масла и нанести полученную смесь на лицо. Эта маска моментально снимает следы усталости, придает коже свежий и здоровый вид.

А можно принять банановую ванну. Один килограмм банановой массы растирается с оливковым маслом и смешивается с тридцатью литрами минеральной воды. После такой подпитки кожа становится гладкой и нежной, как у ребенка.

Бананы особенно полезны страдающим сердечно-сосудистой недостаточностью, осложненной отеками, при гипертонической болезни, заболеваниях почек, печени и желчевыводящих путей. Они незаменимы при сахарном диабете, снимают общее напряжение и беспокойство, улучшают сон. Милые дамы, в момент полного упадка душевных и физических сил перед критическими днями

куда полезней съесть бананчик-другой. И пожевала, и не забыла пару ломтиков бросить на лицо.

Банановая маска помогает на время скрыть веснушки и прочие ненужные "пятнышки", может применяться как экстренная терапия перед ответственным выходом...

Больше всех превозносят бананы спортсмены-рекордсмены. Бананы быстро восстанавливают энергию во время длительных тренировок и хороши в качестве "заправки" перед физическими нагрузками.

Можно использовать банановую мякоть как питательную маску. Нужно перемешать мякоть со взбитым белком, добавить сок одного ли-



ЕСЛИ МОЗОЛИ И НАТОПТЫШИ НЕ ДАЮТ ПОКОЯ

Регулярное смазывание на ночь натоптышей, мозолей, ороговелостей касторовым маслом пополам с глицерином станет хорошей подготовкой для основательного лечения. Смазывать следует обильно; можно накладывать тряпицу льняную, хорошо пропитанную сказанным средством. А внутрь надо принимать настой из смеси зверобоя, календулы, туй декоративной в равных долях. Столовую ложку смеси залить 500 мл кипятка и еще прокипятить минуту. Настоять два часа. Лечение - три недели.

Не упустить бы и совет пожилым людям, у которых стали нарастать на ногах жесткие многосложные ногти. Посреди драгоценнейших раритетов обязательно отыщутся и затерханные кожаные перчатки. Не жалея, извлеките и тут же отчищайте так называемые напальчники. Пропитав обильно тряпицу касторовым маслом и глицерином, оберните ногтистый палец, наденьте напальчник и постарайтесь уснуть. Если есть возможность походить в напальчниках целый день до вечера, очень хорошо. При этом следует пить вышесказанный настой.

Очень помогает простое средство: перетереть в кашу зеленые перья лука и накладывать на мозоли да на трещины пяток.

Две головки чеснока растолочь и смешать с растопленным нутряным жиром - старинная противомозольная рекомендация.

Натертая на терке сырая старая картошка, смешанная со свежим помидором, действует размягчающе и противовоспалительно.

Ежедневные ванночки в горячей сыворотке от кислого молока в течение 25-30 минут рассасывают натоптыши и разгоняют "шпоры".

ЗУД НЕСТЕРПИМЫЙ И МУЧИТЕЛЬНЫЙ

Бич пожилых людей, у которых угасают гормональные функции, - нестерпимый зуд кожи, очень трудно поддающийся лечению. Народно-врачебная эмпирика предлагает в таких случаях терпеливое, длительное употребление водного настоя из порошка корневищ вальерианы, травы крапивы двудомной, листьев девясила, корней лопуха, листьев и цветов яснотки белой, цветков репешка, травы и цветов фиалки трехцветной, корня солодки голой. Смешать в равных долях, и две столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, довести до кипения, варить пять минут на медленном огне или держать 15 минут в водяной бане. Потом настоять ночь. Пить по три четверти стакана длительное время.

Для смягчения кожи и заживления расчесов следует приготовить такое средство: два стакана высушенных и растертых почек тополя черного залить литром кукурузного или оливкового масла; довести до закипания и тут же отставить. Смазывать на ночь. Готовить эту мазь придется ежедневно на протяжении недели.

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

Газета зарегистрирована
Государственным комитетом РФ
по печати. Свидетельство
№016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 11516
Отпечатано в ПО «Пресса-1»,
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи
и информатизации.

**Вниманию
подписчиков
"Библиотечки
"Домашнего доктора"
"ПОЛЕЗНО ВАМ"**

**С 1 июля 2000 года
"ПОЛЕЗНО ВАМ" будет
выходить только внутри
газеты "Домашний
доктор" специальным
приложением.**

**То есть читать его смогут
только подписчики
"Домашнего доктора".**

**Напоминаем подписной
индекс "Домашнего
доктора"**

32254

**в Объединенном каталоге
(зеленая обложка)**

**ИТАК, ПОДПИСЫВАЕМСЯ
НА "ДОМАШНИЙ ДОКТОР"
И ПОЛУЧАЕМ ДВА ИЗДАНИЯ
В ОДНОМ!**

...ивный животик"; отек живота вследствие посто-
...ного пребывания на больших высотах.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**Рак - болезнь
режима жизни**



Стр. **3**

**Васна! Бежим
за витаминами**

Стр. **4**

**Отложение
солей или...**

Стр. **6**

Длительная...

Зима

9

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

4

(82)
2000 год



БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Пщечина
во спасение**

Авитаминоз

61
2000

Стр. 8

Демисезонная...
лебедя

Стр. 9

Перед
зеркалом



Стр. 11

КОНКУРС ДД



У нас с тобой
белая горячка!
Или это черный юмор!

Пощечина
во спасение

Авитаминоз

Свекла,
морковь
и капуста:
и едим,
и лечимся

Лечит
крапива

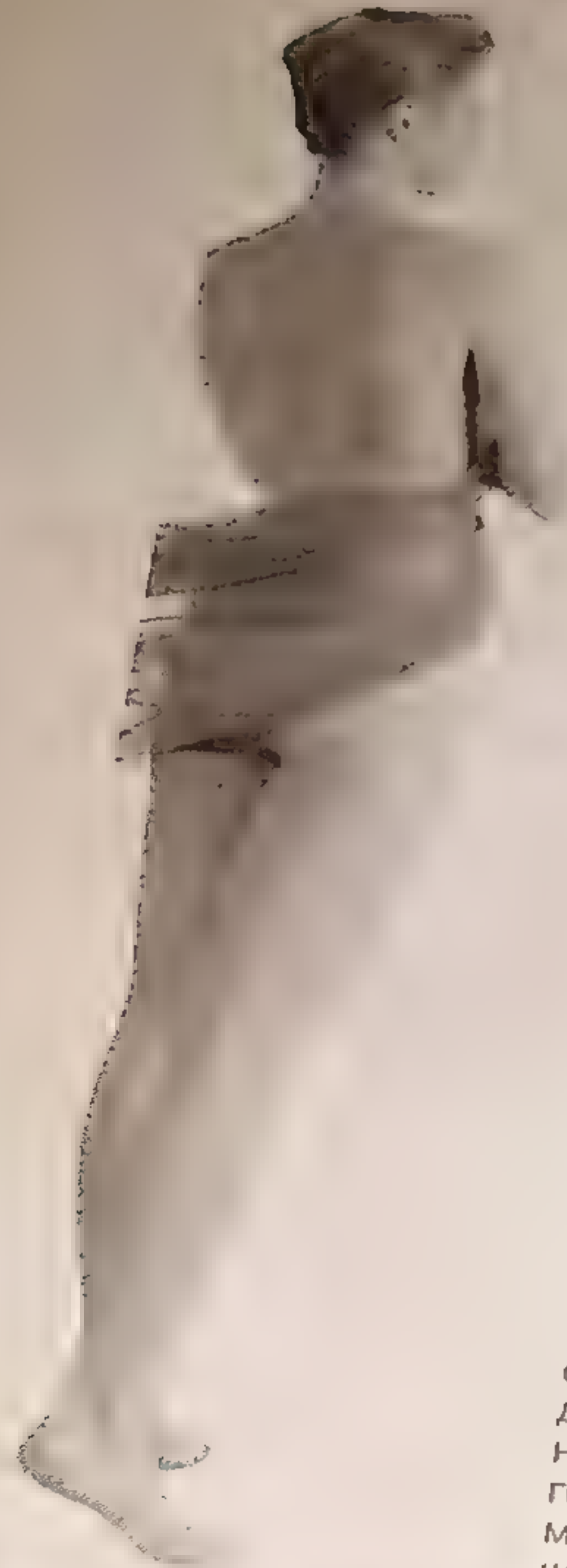
Самомассаж

Травы
против рака

НЕ МИРИТЕСЬ С ВЕНДЕТТОЙ ВЕН

Стр. 10

Со всего света

ХУДЕЙТЕ
В МЕРУ

ПО общепринятым представлениям, быть худощавее - значит быть здоровее. Однако это не всегда так. Исследование, проведенное в США в Национальном институте старения, показало: женщины после 50 лет, сбрасывающие много веса, существенно повышают риск перелома бедра. Этот риск настолько резко выражен, что исследователи рекомендуют похудевшим женщинам принимать определенные профилактические меры.

Доктор Стивен Каммингс из Калифорнийского университета Сан-Франциско считает: опасность перелома бедра не должна чрезмерно пугать женщин. В конце концов, ожирение повышает риск сердечных болезней, от которых умирает гораздо больше людей. Лучше всего, конечно, было бы к 50 годам достичь нормального веса и больше его не менять.

ТРУДОТЕРАПИЯ

СОБИРАЕТСЯ заставить своих курящих сотрудников работать ежедневно на 30 минут дольше гамбургская фирма по изготовлению часов "Ситизен вотч юроп". Те, кто курит в рабочее время, должны компенсировать перерывы в производственном процессе.

"Мы начали трехмесячную пробную акцию борьбы с курением на рабочих местах", - заявила руководитель рекламного отдела фирмы Биргит. Последующее продолжение такой кампании руководство предприятия будет согласовывать с профсоюзной организацией. Фирма не пока юридических требований о запрете курения во время работы.

ОТ ЯПОНЦЕВ НЕ ОЖИДАЛИ

ПРИМЕРНЫМ трудолюбием, за что они первыми получили кличку "трудоголики", да еще привычкой питаться почти исключительно растительной пищей и дарами моря жители страны восходящего солнца были известны испокон веков. И именно по этим причинам, как полагают, в Японии очень небольшой процент тучных людей.

Тем неожиданней было появление недавно "декларации" японского Общества по изучению ожирения, как и сам факт создания такого общества. Оказывается проблема излишнего веса грозит не менее, чем другим традиционно страдающим этим странам, к примеру тем же США.

А факты таковы: за последние тридцать лет число "жирных" японцев возросло в четыре раза. Среди причин названы три хорошо всем известные. Это уменьшение роли физическо-

го труда, снижение в общей массе людей, регулярно занимающихся спортом, и изменение рациона питания. И точно так же, как в Америке и других развитых странах, в основе лежит повышение жизненного уровня нации.

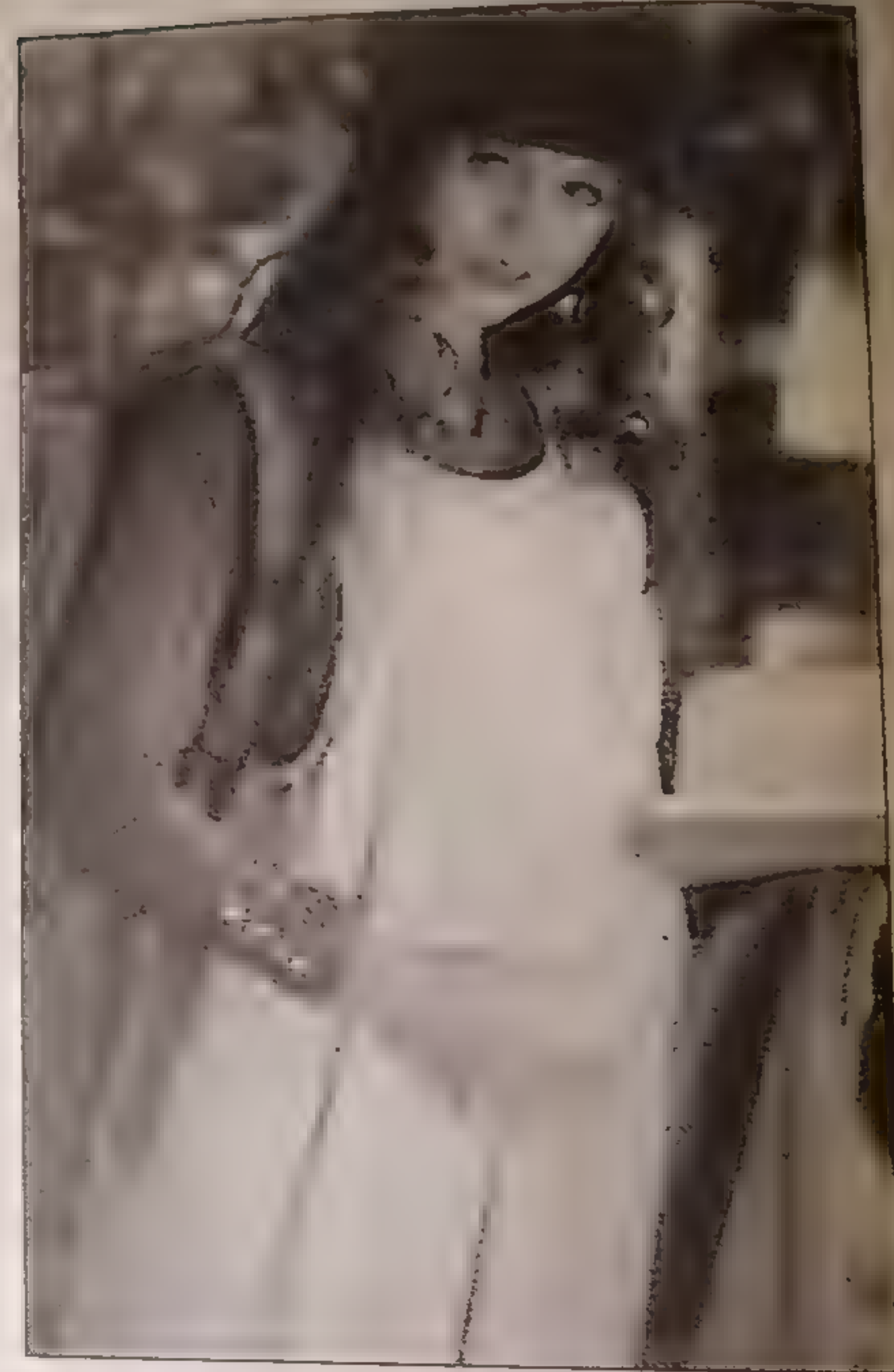
Как результат - 33 миллиона японцев страдают от гипертонии и 7 миллионов - от диабета, чего раньше никогда не было. Даже худенькие и шустренькие японские детишки стали показывать гораздо худшие, чем прежде, результаты в спорте, в чем немалую роль сыграло всеобщее повальное увлечение компьютерными играми вместо подвижных и многочасовое просиживание за телевизором.

В стране, как грибы после дождя, стали появляться всевозможные клиники и салоны, предлагающие за небольшие деньги избавление от излишнего веса. При пристальной проверке оказывается, что в большинстве случаев

на охватившем страну желании сбросить лишний вес наживаются шарлатаны.

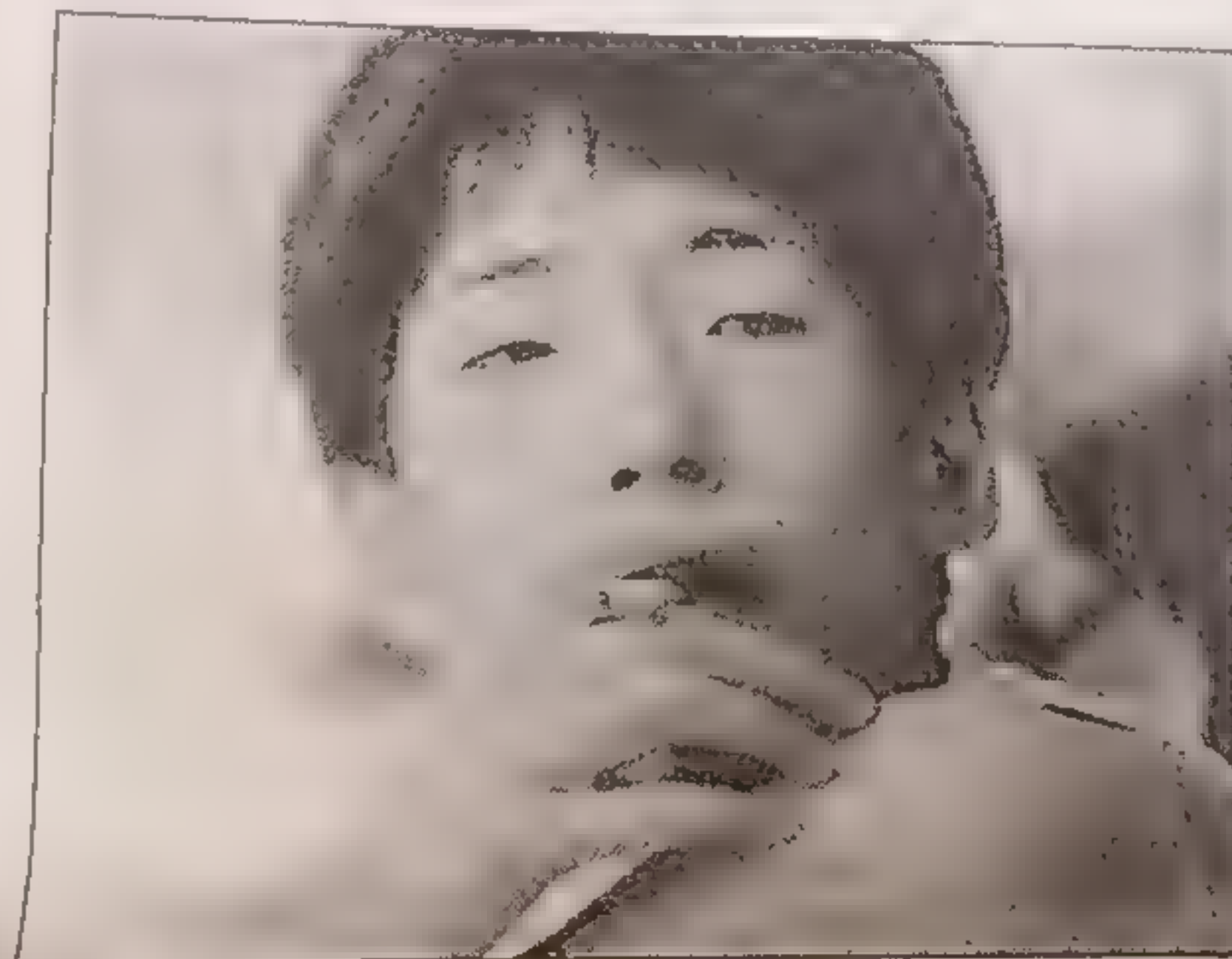
Сплошь и рядом предлагается либо медикаментозное лечение с помощью давно опробованных и доказавших свою бесполезность в США, Канаде и других странах лекарств, либо дорогое хирургическое вмешательство, когда излишний жир, грубо говоря, срезается с определенных частей тела, подобно тому как его срезают со свиного окорока, либо отсасывается своеобразными медицинскими пылесосами, а затем, спустя некоторое время, появляется вновь, да еще с печальными последствиями.

Многие страны уже прошли через грустный опыт подобного лечения, прежде чем убедились, что никакое искусственное вмешательство не может заменить физические нагрузки и правильное питание. Японцам предстоит еще это пройти.

ЗАБЕРЕМЕНЕЛА -
ЖИВИ В КОТТЕДЖЕ

СТАТИСТИКА дает ответы на многие вопросы, но не меньше вопросов ставит. Врачи и три общественные организации японского города Иокогама обследовали 461 женщину с целью выяснить причины осложнений при беременности. Все женщины вступили в брак в 26 лет, первая беременность была у них в 27 лет и примерно у каждой десятой закончилась выкидышем. В подавляющем большинстве случаев ни одна из женщин не могла привести серьезной причины этой трагедии. Они не злоупотребляли алкоголем, не курили.

При опросе выяснились многие особенности режима и условий жизни. Проведенный позднее тщательный анализ одного из условий дал поразительные результаты: чем выше от земли жила роженица, тем больше была вероятность выкидыша. В трех примерно равных по численности группах на тех, кто жил на 1 - 2-м этажах, приходится примерно шесть процентов выкидышей, на 3-м - 10%, на 4-м - 15%, на 5-м - 20%, на 6-м - 25%, на 7-м - 30%, на 8-м - 35%, на 9-м - 40%, на 10-м - 45%, на 11-м - 50%, на 12-м - 55%, на 13-м - 60%, на 14-м - 65%, на 15-м - 70%, на 16-м - 75%, на 17-м - 80%, на 18-м - 85%, на 19-м - 90%, на 20-м - 95%, на 21-м - 100%.

ЛИПКИЕ
РУКИ

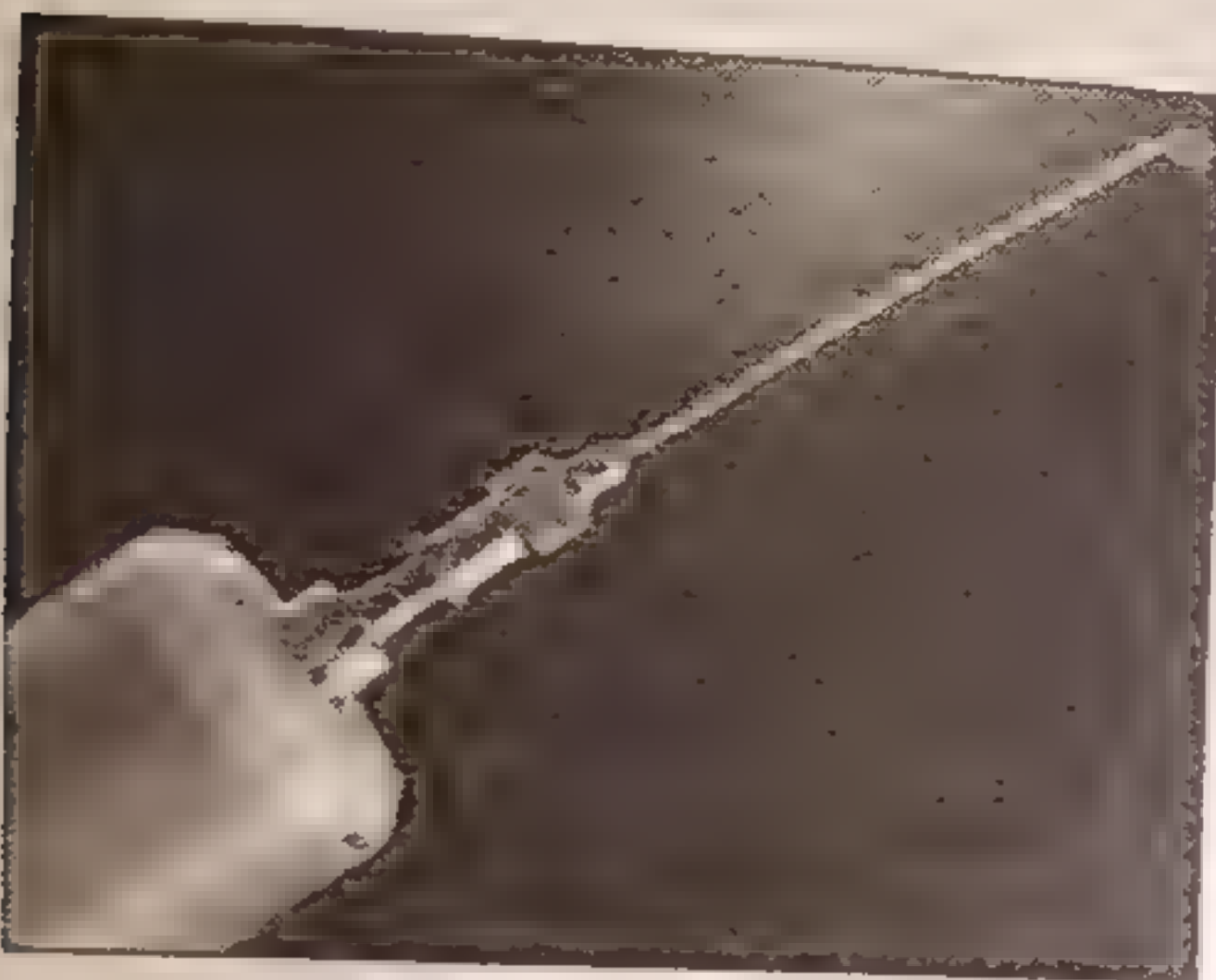
УПЕНСИОНЕРА из Флориды Сэма Кларка буквально все прилипало и к рукам, и к ногам. Несчастный мужчина вынужден был в конце концов обратиться к врачу. Вскоре загадка разъяснилась. Страдающий заболеванием кожи Сэм принимал специальный препарат, который оказал чрезвычайно редкое побоч-

В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ

Последующее руководство предприятия будет согласовано с профсоюзной организацией. Фирма не выдает пока юридических требований о запрете курения во время работы.

В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ

НОВЫЙ существенный прорыв в борьбе с наркоманией наметился в последних исследованиях американских ученых. Созданы препараты, блокирующие поступление наркотиков в мозг.



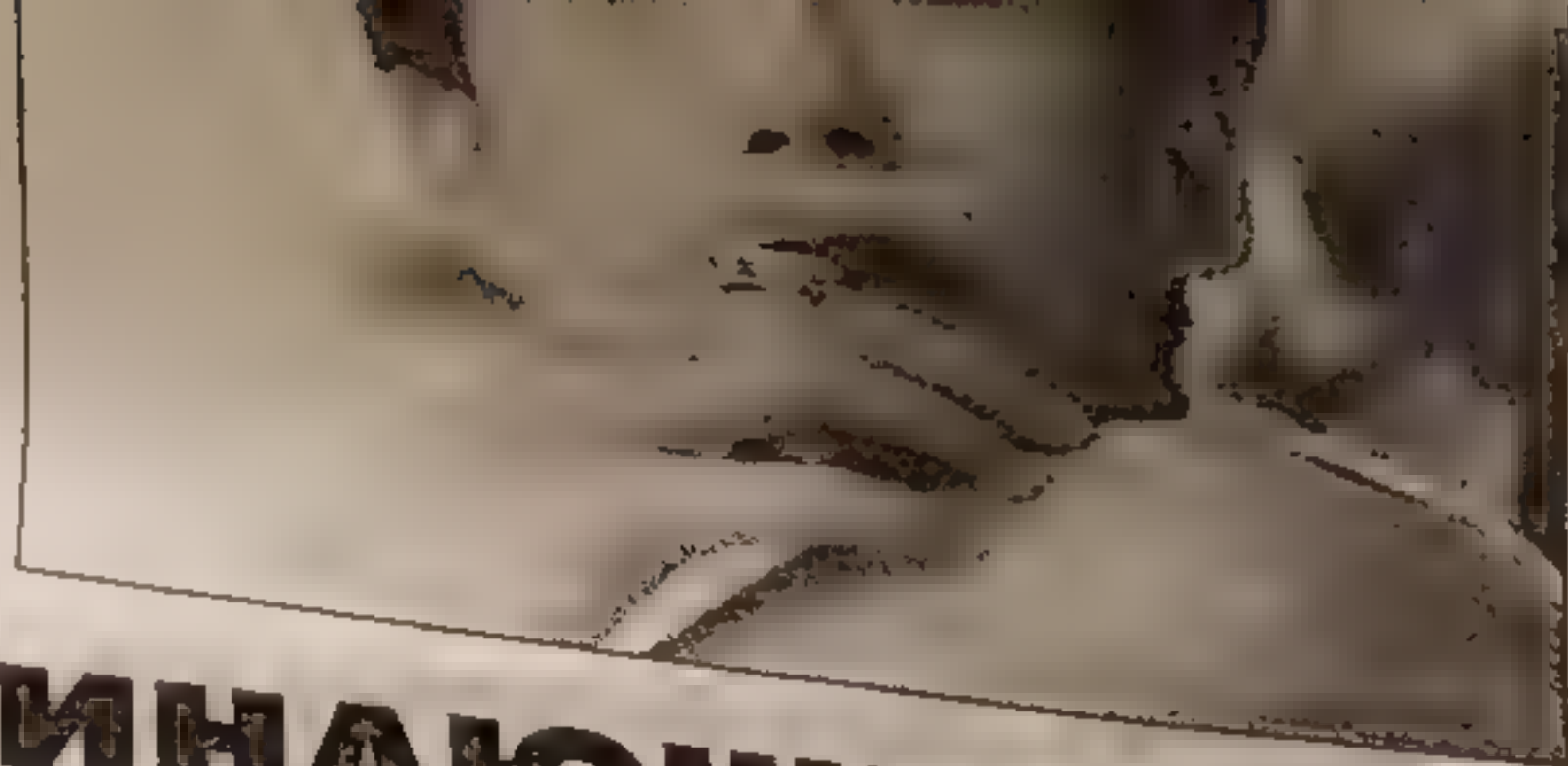
Первой получена вакцина, противодействующая кокаину. Коллектив медиков из Исследовательского института Скриппса в Ла-Йоле под руководством доктора Кима Янды сумел с помощью протеинового фрагмента, "навешиваемого" на молекулу кокаина, научить иммунную систему распознавать и уничтожать такого врага. Поэтому пациент, прибегающий к наркотику, не испытывает никакого его воздействия.

Первые испытания, проведенные на добровольцах в Клинике ветеранов Коннектикута, показала эффективность вакцины и отсутствие побочных отрица-

тельных эффектов. Британская фирма Cantab Pharmaceuticals Plc. приступила к опычному производству препарата.

Другая группа американских ученых, используя аналогичную методику, работает над препаратами блокирующими действие синтетических наркотиков - амфетамина и фенциклидина.

Создаваемые препараты не устраняют зависимость от наркотических средств. Однако они помогают желающим преодолеть неодолимую тягу к наркотикам и избежать срывов у лечатся людей. Особенно важно применение вакцин для начинающих наркоманов.



У Флориды Сэм Кларка буквально все прилипло и к рукам, и к ногам. Несчастный мужчина вынужден был в конце концов обратиться к врачу. Вскоре загадка разъяснилась. Страдающий заболеванием кожи Сэм принимал специальный препарат, который оказал чрезвычайно редкое побочное действие: на ладонях и ступнях мужчины скопилось такое количество молекул сахара, что они стали липкими, как мед.

лет и примерно у каждой десятой закончилась выкидышем. В подавляющем большинстве случаев ни одна из женщин не могла привести серьезной причины этой трагедии. Они не злоупотребляли алкоголем, не курили.

При опросе выяснились многие особенности режима и условий жизни. Проведенный позднее тщательный анализ одного из условий дал поразительные результаты: чем выше от земли жила роженица, тем больше была вероятность выкидыша. В трех примерно равных по численности группах на тех, кто жил на 1 - 2-м этажах, приходится примерно шесть процентов выкидышей, на 3 - 4-м этажах - уже 8,8 процента, а на тех, кто проживал на 5-м этаже и выше, - 20 процентов. Иными словами, вероятность выкидыша у беременных, живущих выше 5-го этажа, втрое больше, чем у тех, кто живет на первом и втором.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ ПРОТИВ РАКА

ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ шаг на пути создания вакцины против рака сделали британские медики. Группа ученых установила, что 15 процентов злокачественных опухолей связано с вирусами. В связи с этим открытием ученые, принимающие участие в антираковой кампании, заявили, что собираются заняться популяризацией средств предохранения, так как часть упомянутых вирусов передается путем полового контакта.

ПОРА-ПОРА-ПОРАДОВАЛИСЬ

РЕЧЬ пойдет о Франции, хотя прислушаться стоит и россиянам. Ровно пять миллионов из 58 миллионов французов плохо слышат или совсем глухи, и через несколько лет эта печальная статистика еще ухудшится, утверждают специалисты. По мнению парижского отоларинголога Жан-Франсуа Буше, в результате роста популярности "карманных" плееров растет поколение страдающих нарушением слуха молодых людей. Его вызывают слишком громко звучащая музыка в тесно прилегающих наушниках. При использовании мини-магнитофона с полной нагрузкой ушам приходится "принимать" 110 децибел, что здоровая барабанная перепонка может без ущерба выносить максимум полторы минуты. Так что, если не знать меры, вскоре возникнет необходимость сменить плеер на другой аппарат - слуховой

ПОМОГИ РЕБЕНКУ ПУКНУТЬ...

ЧТО делать, если малыш, которому всего несколько месяцев не голоден и не мокр, но все время плачет, а врач говорит, что он здоров? Вот что советует врач-педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Безлепкина:

"В первые месяцы жизни очень многие малыши страдают от болей в кишечнике, вызванных газами. Чаще всего именно с этим связан плач малыша во второй половине дня, ночью, сразу после еды или через полчаса - час. Это бывает и с теми, кто питается грудным молоком, и с теми,

кто на искусственном вскармливании.

Если двухмесячного малыша беспокоят газы, но при этом он хорошо ест, у него хороший стул, на коже нет проявлений атопического дерматита (диатеза), часть дня он спит нормально, веселый и активный в период бодрствования, нет особой причины для беспокойства.

Обычно к четырем - пяти месяцам газообразование уменьшается. Но, конечно же, ребенку надо помочь!

- Перед кормлением всегда кладите ребенка на живот, хотя бы на 10 - 15 минут.

- Не давайте ребенку вместе с молоком заглатывать воздух - проверьте, не слишком ли велика дырка в соске.

- После кормления обязательно поддерживайте ребенка вертикально, поносите его на руках, прижав к плечу.

- При болях помассируйте слегка животик - круговыми движениями по часовой стрелке вокруг пупка.

- Предпочтительное положение во время сна в кроватке - на левом боку, тогда газы легче отходят.

- Если ребенок расплакался ночью, положите ему на животик теплый компресс

(вполне подойдет сложенная пеленка, проглаженная горячим утюгом) и походите с ним по комнате. Тепло снимет спазмы, а легкое покачивание успокаивает малыша.

- Если газы продолжают сильно беспокоить ребенка и в более старшем возрасте, проявилась аллергическая реакция, обязательно посоветуйтесь с врачом, возможно, вам придется что-то изменить в питании вашего ребенка.

Полоса подготовлена по материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"



АНТИБИОТИКОМ ПО ПОЧЕЧНЫМ КАМНЯМ!

Почечнокаменная болезнь - одна из самых страшных болезней современной цивилизации. Она жестока и беспощадна. С ней сталкивается каждый десятый житель планеты, причем число больных неуклонно растет.

МНОГИЕ медики распространение почечнокаменной болезни в мире образно называют инфекцией. Однако после открытий, сделанных учеными в 1998 году, эта образность грозит стать реальностью.

А началось все еще десять лет назад в небольшой университетской лаборатории финского города Куопио. Сотрудник университета, молекулярный биолог Олави Каджандер, много лет успешно работавший с клеточными культурами, вдруг столкнулся с серьезной проблемой. Выращиваемые им клеточные культуры перестали расти, часто погибали. При этом внутри гибнущих клеток он все время замечал какие-то необычные пузырьки. Оценив размеры странных пузырьков, Каджандер предположил, что это могут быть вирусы или микоплазмы - маленькие бактерии, лишенные жесткой клеточной стенки.

Вместе со своими коллегами он взялся выяснить происхождение микробов. Результат оказался ошеломляющим: ни вирусов, ни микоплазм обнаружить не удалось, зато были открыты удивительно маленькие бактерии, никем до того не описанные. Они были такими же маленькими, как крупные вирусы.

Научная общественность с порога отвергла смелое открытие Каджандера и его коллег, и о нем забыли без малого на десять лет (для современной науки срок огромный). И только летом 1998 года о нанобактерии (ее размер от 50 до 500 нанометров) вновь заговорили. И опять стараниями Каджандера, который не опустил руки и остался верен своему не признанному миром открытию. Он вместе со своими коллегами обнаружил нанобактерии в моче и камнях, образующихся в почечных лоханках во время почечнокаменной болезни. Но самый главный вывод, сделанный учеными, заключался в том, что нанобактерии не только находятся внутри этих камней, но и активно их создают.

Подключившийся к изучению нанобактерий Джеймс Коултон, микробиолог из Монреальского университета, не только подтвердил данные финнов, но и объяснил, каким образом эти бактерии «строят» почечные камни. В самом начале своей жизни нанобактерии окружают свою клеточную стенку прочной «скорлупой» из кальцийсодержащих минералов. Эту скорлупу они постоянно наращивают и в конце концов оказываются внутри минерала размером с микроскопическую песчинку. Не исключено также, что одетые в «каменную шубу» нанобактерии могут прикрепляться друг к другу и таким образом способны в считанные дни образовывать значительно более крупные минерализованные частички.

Если связь нанобактерий с почечными камнями будет окончательно подтверждена, то появится возможность предупреж-

дать их возникновение с помощью антибактериальных препаратов. Оказалось, что антибиотик тетрациклин впитывается кальцийсодержащими минералами, образующими «каменную шубу» на нанобактериях, и в дальнейшем убивает их. Таким образом, подтвердились сообщения многих врачей о том, что антибиотики, в частности тетрациклин, иногда препятствуют рецидивам почечно-каменной болезни.

Отложения кальция играют роковую роль не только при образовании почечных камней, но и в возникновении ряда тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, артритов, слабоумия и даже рака. Уже не первый год медики говорят о том, что многие из них имеют инфекционную природу. Нанобактерии как раз и могут быть одними из наиболее вероятных возбудителей таких заболеваний. Имунной системе человека очень тяжело опознать нанобактерии под их каменной маской, и они могут долго безнаказанно циркулировать в крови зараженных людей.

Зараженность нанобактериями высока: из обнаружили в крови у 5% финнов. При обследовании жителей Турции эти микробы были выявлены у 80% из них!

Если тайна нанобактерий будет раскрыта до конца, то человечество получит уникальную возможность справиться со многими заболеваниями.

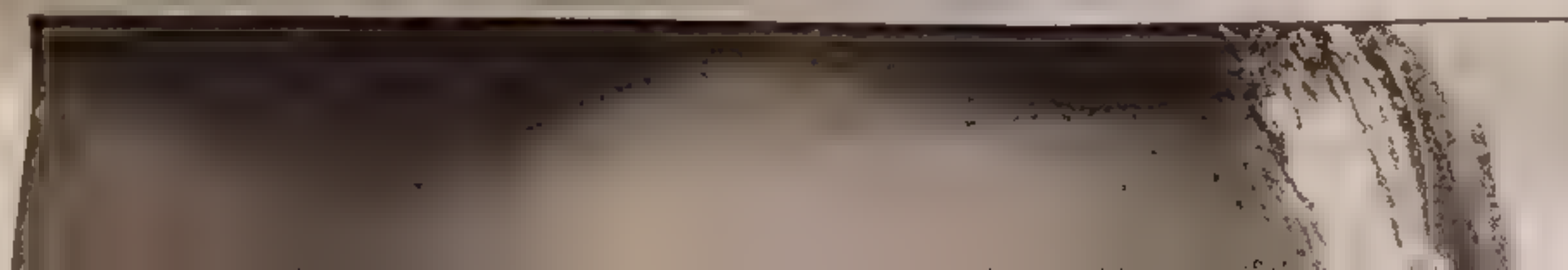
Александр ШПАКОВ,
кандидат биологических наук
«Санкт-Петербургские ведомости»



РАК - БОЛЕЗНЬ РЕЖИМА ЖИЗНИ?

НА ПРОТЯЖЕНИИ целого столетия основные усилия ученых были направлены на поиски реальных причин, вызывающих рак. В последние десятилетия роль в возникновении рака играют особые химические вещества, находящиеся в окружающей среде, - канцерогены. Они-то и вызывают злокачественные трансформации ранее здоровых клеток. Далее следуют

Ныне каждая пятая смерть в развитых странах мира происходит от рака. Поэтому столь велик интерес исследователей к этой, пока еще неизлечимой болезни. Каковы главные причины, приводящие к ней? Как можно от нее уберечься? Вот что говорят по этому поводу ученые Гарвардского университета.



лишь о процентном соотношении тех или иных видов рака. Но в конце концов проценты ведь не главное. Основное - правильность тех или иных практических рекомендаций. Никто, например, не может подвергнуть сомнению вред курения или длительного пребывания на солнце. Связь между этими привычками и возникновением определенных форм рака бесспорна. Скажем, рак легких у курильщиков возникает настолько чаще, чем у некурящих, что взаимосвязимость видна, так сказать, невооруженным глазом.

Кроме рака легких и гортани, курение также приводит к тяжелейшим заболеваниям сосудов нижних конечностей, приводящим

СЕРДЕЧНЫЕ СТРАДАНИЯ

ДАЖЕ сам Кристиан Барнард, талантливейший южноафриканский хирург голландского происхождения, не подозревал, сколько трудностей возникнет с внедрением его метода, когда 30 с лишним лет назад сделал первую в мире пересадку сердца. Его первый пациент прожил всего лишь 18 дней и умер из-за отторжения организмом чужого органа. И хотя с тех пор достигнуто многое, мерилом успеха по-прежнему остается срок, который живет человек с чужим сердцем. По мнению

НА ПРОТЯЖЕНИИ целого столетия основные усилия ученых были направлены на поиски реальных причин, вызывающих данное заболевание. Полагали, что ведущую роль в возникновении рака играют особые химические вещества, находящиеся во внешней среде, - канцерогены. Они-то и вызывают злокачественные трансформации ранее здоровых клеток. Далее следуют вирусы. И, наконец, часть людей обладает наследственной предрасположенностью к данной болезни. На изучение данных факторов и по сей день направлены основные усилия исследователей разных медико-биологических специальностей, а также химиков, физиков, экологов и т.д.

Однако исследователи, работающие под руководством доктора Димитроса Трухапулоса, директора Центра по профилактике рака Гарвардского университета, пришли к иным, довольно неожиданным выводам. Они подсчитали, что все вышеназванные причины дают не более чем 12 процентов от общего числа онкологических заболеваний. Причем 10 процентов из них приходится на долю генетического, так называемого семейного рака. По одному проценту соответственно приходится на вирусы и канцерогены.

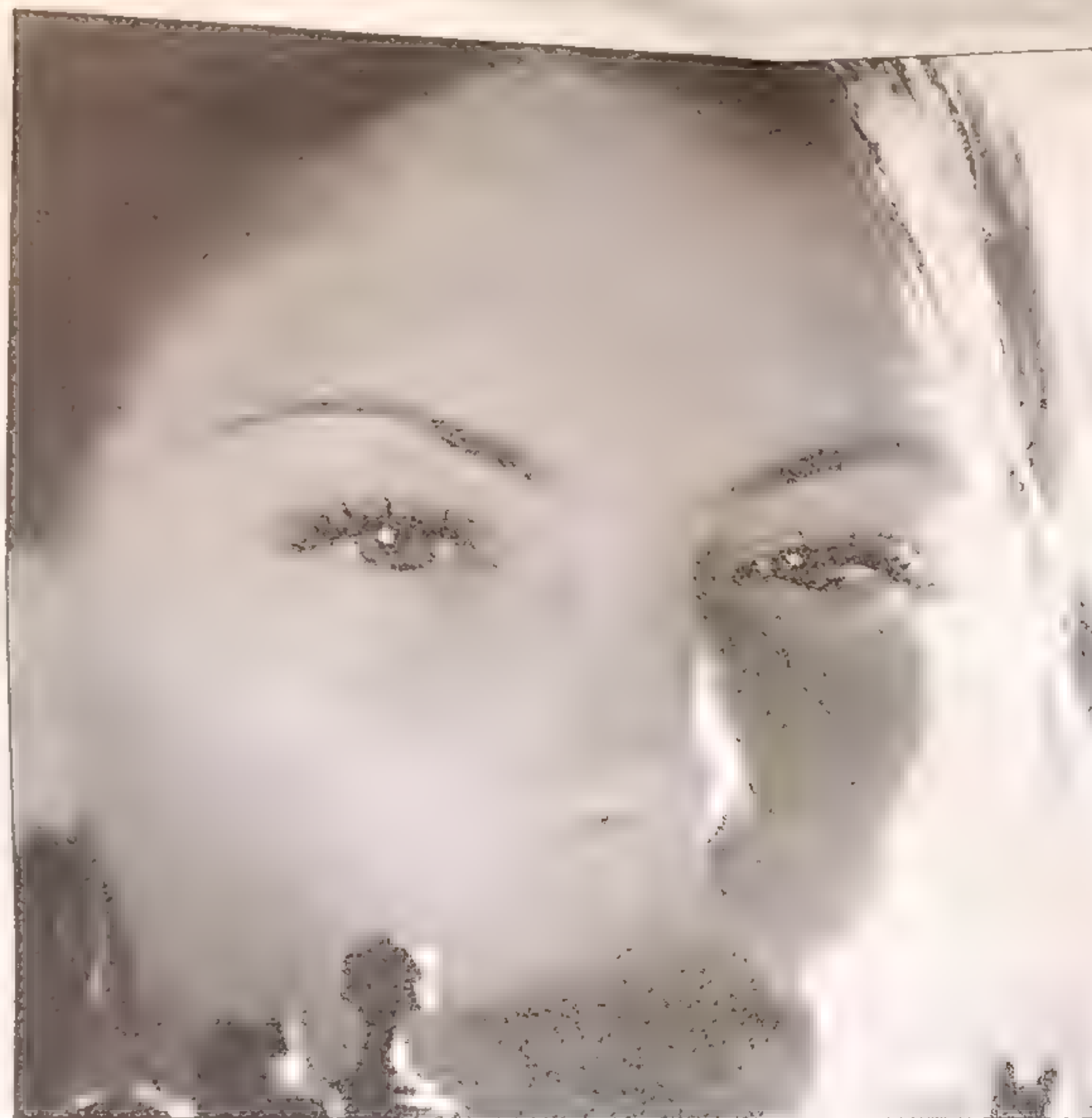
Данные, прямо скажем, сенсационные. Хотя бы уже потому, что лишь на вирусные факторы исследователи до сих пор относили не менее 18 процентов всех видов рака.

Ныне же приходится полагать, что примерно треть людей заболевают раком вследствие курения. Еще треть - в результате недоедания или переизбытка. Еще в 5 процентах к раку ведет недостаточная физическая активность.

Причем исследователи не только констатировали факты, но и дали ряд рекомендаций, как избежать неприятных последствий в том или ином случае.

Например, правильным рационом питания будет такой, в котором содержится большое количество овощей и фруктов: при этом уменьшается риск заболеть раком горла и легких. Широко используйте бобовые и злаковые

Ныне каждая пятая смерть в развитых странах мира происходит от рака. Поэтому столь велик интерес исследователей к этой, пока еще неизлечимой болезни. Каковы главные причины, приводящие к ней? Как можно от нее уберечься? Вот что говорят по этому поводу ученые Гарвардского университета.



культуры для профилактики рака желудка и поджелудочной железы. Не злоупотребляйте мясом, поскольку оно способствует развитию рака толстого кишечника. И, наконец, ограничьте животные жиры, способствующие возникновению рака предстательной железы.

Кроме того, каждому человеку рекомендуется ежедневно заниматься физическими упражнениями (с целью профилактики рака толстого кишечника, грудной и предстательной желез). Избегайте интенсивного солнечного облучения, ответственного за 95 процентов случаев рака кожи. И конечно, следует полностью отказаться от курения, зачастую приводящего к раку легких.

Надо сказать, что другие исследователи по-разному отнеслись к столь категоричным выво-

дам. Большинство, впрочем, не видят в рекомендациях гарвардских ученых ничего вредного. Например, доктор Джек Эвю, профессор медицинской школы Бостонского университета, полагает, что данный перечень является наиболее полной современной рекомендацией, как должен вести себя человек, чтобы понизить вероятность заболевания раком.

- В значительной степени наше здоровье зависит от нашего поведения и отношения к самим себе, - говорит профессор.

- В этом отношении выводы гарвардских медиков, основанные на большом количестве клинических наблюдений, должны обязательно учитываться в практике повседневной жизни...

- Другие медики тоже не видят в выводах гарвардцев особой крамолы. Спор в основном идет

не может подвергнуть сомнению вред курения или длительного пребывания на солнце. Связь между этими привычками и возникновением определенных форм рака бесспорна. Скажем, рак легких у курильщиков возникает настолько чаще, чем у некурящих, что взаимозависимость видна, так сказать, невооруженным глазом.

Кроме рака легких и гортани, курение также приводит к тяжелейшим заболеваниям сосудов нижних конечностей, приводящих зачастую к ампутации. Следствием вреднейшей привычки являются также хронические заболевания верхних дыхательных путей - бронхиты, тонзиллиты и т.д., а также колиты, гастриты и прочие заболевания желудочно-кишечного тракта. Неврозы, бессонница, невропатия - тоже последствия курения.

Аналогичные выводы можно сделать и относительно усиленной инсоляции. Гарвардские исследователи абсолютно правы, утверждая, что подавляющее количество меланом, меланосарком и прочих новообразований кожи связано с неумным желанием многих людей ради загара подвергать себя излишнему солнечному облучению.

Что же касается генетической предрасположенности к раку, то и здесь можно утверждать: исследователи правы, полагая, что некоторые семьи генетически предрасположены к заболеванию того или иного органа - кишечника, матки, предстательной железы и т.д. Члены таких семей должны наиболее часто и тщательно обследоваться у врача именно указанные органы.

Единственное, в чем, вероятно, можно усомниться, так это в заниженных показателях канцерогенной зависимости людей. Хотя мы и имеем свойство привыкать ко всему, но ужасные условия окружающей среды во многих регионах планеты, безусловно, ведут к заболеваниям самого различного рода, в том числе и раковым. Тут, пожалуй, можно спорить о цифрах, но что природу надо беречь для собственного же блага, знают уже все.

Сергей СЛАВИН
"Не может быть"

Д талантивейший южноафриканский хирург голландского происхождения, не подозревал, сколько трудностей возникнет с внедрением его метода, когда 30 с лишним лет назад сделал первую в мире пересадку сердца. Его первый пациент прожил всего лишь 18 дней и умер из-за отторжения организмом чужого органа. И хотя с тех пор достигнуто многое, мерилом успеха по-прежнему остается срок, который живет человек с чужим сердцем до начала процесса отторжения.

Правда, теперь уже люди с чужим сердцем живут годами. Еще менее успешной оказалась замена сердца на полностью искусственное.

Весьма обнадеживающим названо создание австралийскими учеными совершенно нового материала для изготовления искусственных сердечных клапанов. После десятилетнего кропотливого труда они сумели соединить силикон с полиуретаном и создать материал, получивший название эластеон, который отличается гибкостью, прочностью и, самое главное, изготовленные из него клапаны не вызывают в такой сильной степени реакции отторжения. Правительство Австралии дало разрешение на его производство и применение. Правда, до практического изготовления и вживления клапанов из нового материала еще далеко. Это произойдет не ранее, чем в 2001 году.

Французские медики, согласно сообщениям, предупреждают пациентов, что главный риск операций, связанных с трансплантацией органов, заключается в том, что даже если удастся победить реакцию отторжения с помощью медикаментов, остается опасность развития раковых заболеваний именно в результате приема таких лекарств. Судя по публикациям авторитетных медицинских журналов, проблема отторжения чужих органов рано или поздно будет разрешена и тогда резко возрастет спрос на эти органы, хотя и сейчас очередь ждущих операции, как последней надежды, растягивается на многие годы. Только в США, например, в очереди на пересадку органов стоят около 55 тысяч человек. Не дождавшись своей очереди, ежегодно умирают 3000 больных.

ВЕСНА! БЕЖИМ ЗА ВИТАМИНОМ...

Однако и дорогостоящая пилюля может принести только вред

«Апрель - жестокое время», - писал поэт. Что в переводе на житейскую прозу означает - сие есть пора обновления, романтических устремлений и... упадка сил. Последнее во многом связано с нехваткой в организме человека необходимых ему витаминов. «Ну и в чем проблема? Вон аптека с кучей их, самых разных», - скажет удивленный читатель. Однако вопрос не так прост, как кажется. Свой взгляд на него высказывает доктор медицинских наук профессор БОРИС ШЕНДЕРОВ.

- ВЕСНА... Хочется, но не всегда может. Эту фразу любят повторять остряки. И кстати сказать, это напрямую связано с витаминами - прежде всего «мужским» витамином А. От его достаточности в организме во многом зависит потенция нас, мужчин. Более всего, пожалуй, витамина А из привычных нам продуктов в тыкве - потому столь полезны, и в особенности для тех, кому за 50, всякого рода тыквенные каши и прочие блюда из сего овоща.

Витамины - это очень разнообразные по химическому составу соединения, оказывающие даже в малых количествах существенное влияние на организм человека. Отсюда столь важен для нас их недостаток или, напротив, избыток. Серьезный недостаток витамина А, скажем, может привести к так называемой куриной слепоте, длительное отсутствие витамина С - к цинге, витамина В₁₂ - к анемии... При отсутствии витамина Е нет четкой «картины поражения», но от этого не легче - страдает весь организм. Обычно человек сталкивается с гиповитаминозом - общим недостатком ряда витаминов без какой-то ярко выраженной формы.

Весной нам не хватает водорастворимых витаминов, содержащихся в свежих овощах и фруктах. Прежде всего витаминов С, Р и в какой-то степени А. Отсюда слабость, вялость, апатия... Дело усложняется тем, что мы, россияне, питаемся по «перевернутой

пирамиде». Надо (сверху вниз): фрукты-овощи... мясо, зерновые. А у нас - ровно наоборот. А значит, действительно апрель - жестокое время.

Потребность того же витамина С в сравнении с другими достаточно велика, а при стрессовых ситуациях, с которыми мы, к сожалению, так часто имеем дело, доходит до грамма в день. Сколько ж надо съесть овощей и фруктов, чтобы его набрать (и это при нынешних на них ценах)! Можно ли восполнять «пробел» таблетками? Можно, но это не лучший путь. Почему? Плохо, что в таблетированном виде витамин С вводится в организм сразу большой дозой, а переизбыток витаминов также чреват разными нежелательными последствиями (к примеру, уже доказано, что мочекаменная болезнь, коей страдает каждый десятый, вызывается излишком в организме того же витамина С). Потребность - грамм, а в таблетке может быть и два, и три. Поэтому, разумеется, лучше налегать на перец, зеленый горошек, соленую капусту и пр. - тогда витамин усваивается лучше.

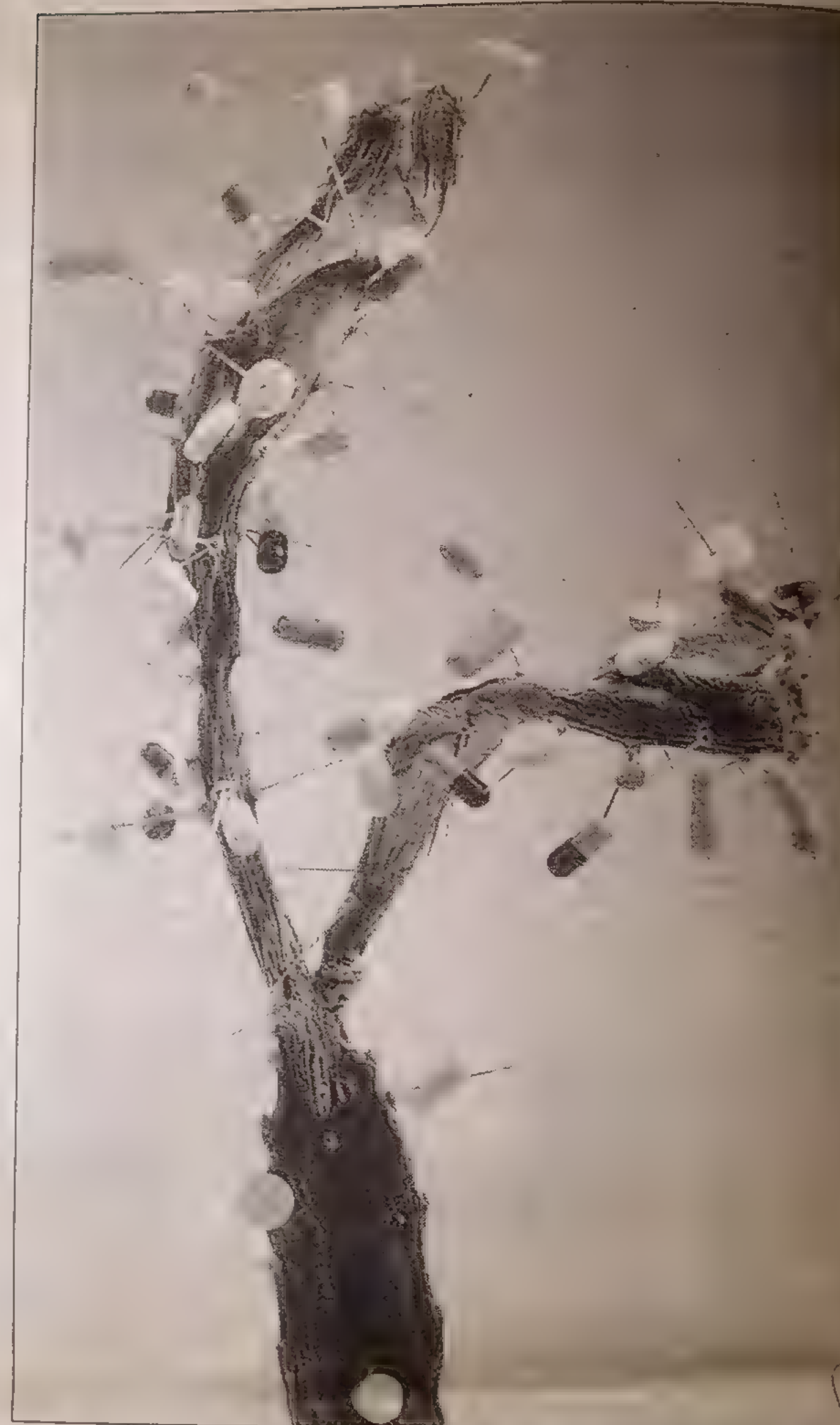
И еще. Мы получаем витамины извне, с пищей - это понятно всем и каждому. Но оказалось, что не менее важна в «витаминной проблеме» роль микрофлоры нашего кишечника. В ней способны образовываться практически все витамины, а некоторые из них вообще имеют под собой исключительно микробную основу (скажем, В₁₂ и К). То есть попав с

пищей в организм, витамин должен быть обработан полезными микробами - иначе ему не жить. Заметим, что значение витамина В₁₂ для организма огромно: без него образование эритроцитов в крови вообще невозможно. Наши традиционные остеохондрозы, радикулиты - тоже результат недостатка В₁₂. Как во многом и старческий склероз. Витамин К активно участвует в процессе свертываемости крови...

Короче, «запустить» витамин в организм - это только полдела. Будь у вас, не дай Бог, дисбактериоз - синтез витаминов окажется нарушенным. Сколь ни дай их организму - как говорится, не в коня корм. А некоторые так называемые патогенные микробы вообще способны разрушать витамины. Мы принимаем, допустим, витамин С в избытке - они сжирают его, ничего не оставляя для нашей пользы. Таким же образом поедается врагами нашего кишечника витамин D, отвечающий за всякого рода костные образования. У ребенка не заживает мозжечок, его щедро кормят витамином D - и все без толку. Причина при том, увы, и проста, и не сразу может быть осознана - дисбактериоз...

Что же делать? При всем разнообразии питания следите за состоянием вашего кишечника. Чем ему помочь? Идеальные наши безлекарственные союзники - кисломолочные бактерии, содержащиеся в «Бивите», других пробиотических йогуртах, кефирах и т.д. Хороша в этом смысле кислая капуста. Уже оговоренная тыква и бананы также являются бифидосодержащими продуктами, нормализующими микрофлору кишечника и помогающими организму правильно усваивать витамины.

«Российский вестник»



БОЛЬ В ЖИВОТЕ:

ГЛАУКОМА - ЭТО СЕРЬЕЗНО

ГЛАУКОМА - ЭТО СЕРЬЕЗНО

Глаукома - заболевание, которое чаще встречается у лиц преклонного возраста, но может быть и у молодых.

ПРИ этой болезни наблюдается повышение внутриглазного давления. Глаукома может быть первичной, то есть развиваться самостоятельно, либо вторичной, вследствие другого, перенесенного ранее, глазного заболевания. Первичная глаукома поражает оба глаза, при вторичной в большинстве случаев поражается один глаз.

К сожалению, часто болезнь может себя не проявлять и обнаруживается тогда, когда уже есть осложнения. Но при внимательном отношении к своему здоровью, при так называемой застойной глаукоме, больные все же могут заметить появление радужных кругов при взгляде на горящую лампу, затуманивание, чувство тяжести в глазах при переутомле-

нии, головные боли (чаще в височных областях), мелькание мушек перед глазами.

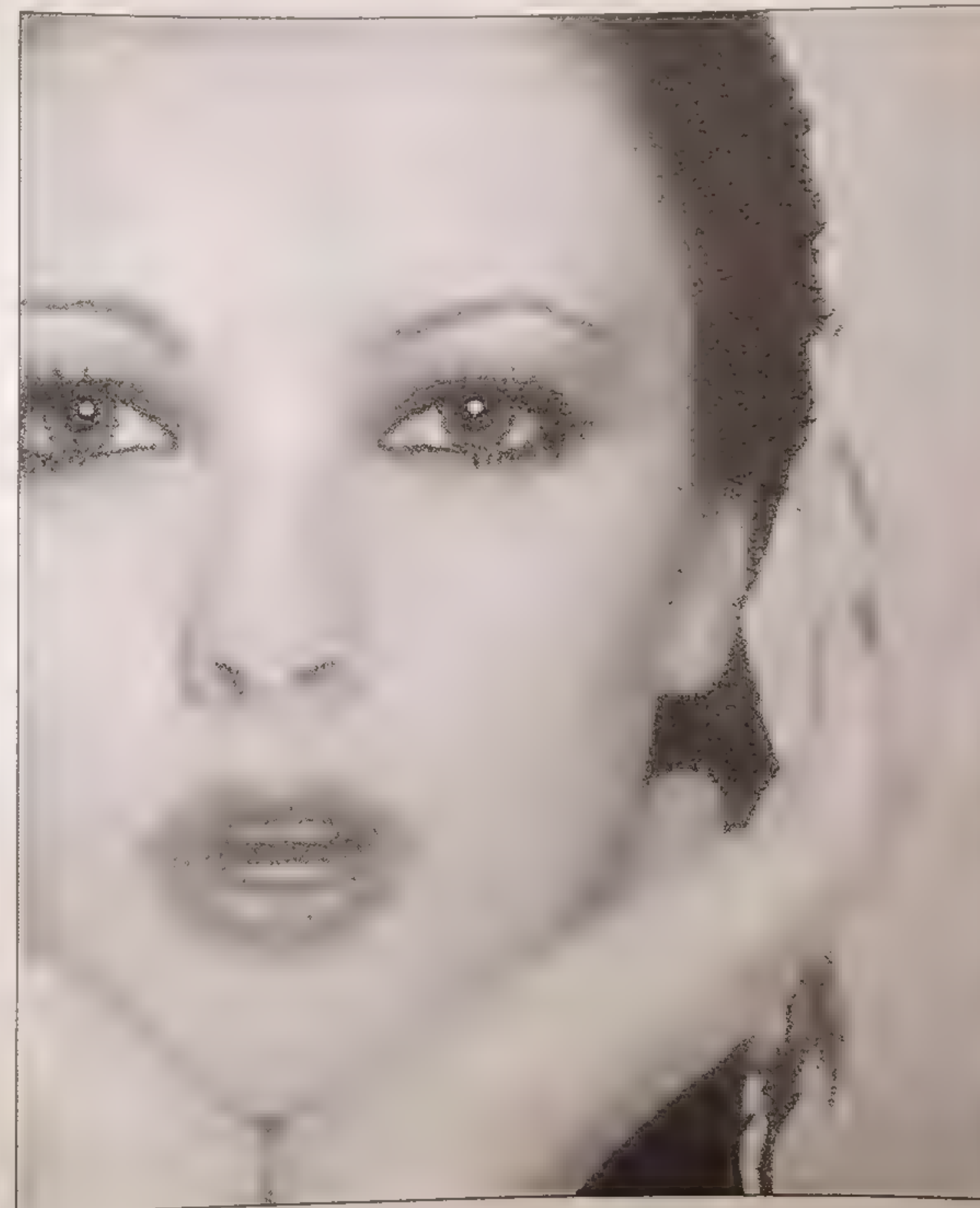
Вид глаукомы, которую врачи называют острой, встречается редко, чаще всего после сильных переживаний, нервных потрясений. Начинается заболевание внезапно, при полном здоровье и выражается в красноте одного из глаз, ухудшении зрения. В таких случаях иногда приходится прибегать к операции.

Хочу особо подчеркнуть: больной, страдающий глаукомой, должен всю жизнь находиться под наблюдением врача и строго соблюдать установленный режим. Это относится и к оперированным больным. Ежедневное закапывание лекарств в глаз - столько раз, сколько назначил врач, - необходимое условие сохранения зрения. Нельзя оставаться без лечения даже несколько дней, это может привести вновь к повышению внутриглазного давления.

Таким больным я рекомендую избегать длительного пребывания в темноте, работы в наклонном положении, ношения тугих воротничков и всего того, что вызывает прилив крови к голове. Нельзя употреблять много жидкости, крепкого чая, кофе, спиртного. Необходимо следить за состоянием желудочно-кишечного тракта. Очень важно оберегать себя от волнующих разговоров, сильных переживаний, после которых нередко наблюдается обострение болезни.

При появлении головных болей, затуманивания зрения, радужных кругов вокруг лампы больной чаще должен закапывать в глаза назначенные ему капли, принять слабительное, сделать горячую ножную ванну. После этого необходимо обратиться к своему врачу.

Зейнаб МАХМУДОВА,
врач Республиканской
офтальмологической больницы
“Дагестанская правда”



БОЛЬ В ЖИВОТЕ: ХОЛОД, ГОЛОД И ПОКОЙ

С НАСТУПЛЕНИЕМ весны, как мы знаем, обостряются многие хронические заболевания. В частности, и такое, как печеночные колики, которым особенно подвержены люди старшего возраста. Первое, что ощущаешь при приступе печеночной колики, - это резкая боль в правом боку, отдающая в правое плечо, область ключицы и под правую лопатку.

Почему же возникает боль?

Из-за спазма желчных протоков или камня, которые нарушают моторику желчного пузыря, появляется “запруда” желчи, а при поступлении пищевых масс в двенадцатиперстную кишку выделенная желчь распирает все участки желчных путей.

Боль обычно появляется через 20 - 30 минут после еды, когда печень начинает интенсивно вырабатывать желчь. Такая временная зависимость очень характерна для печеночной колики. Зная это, вы до приезда “скорой” можете сами себе помочь. Нужно лечь в удобное положение и не двигаться. Чем раньше вы это сделаете, тем быстрее пройдет боль. Любые движения могут усилить и продлить ее.

Ни в коем случае нельзя прикладывать грелку к больному месту, садиться в горячую ванну, принимать теплое молоко с медом, кисели, сладкий чай, сырое яйцо. Поможет холод, приложенный к правому боку. Это могут быть холодная грелка, лед из морозилки, полотенце, смоченное холодной водой.

Как только появилась боль, надо до конца дня отказаться от еды.

И еще. Чтобы снять спазм, необходимо принять одну таблетку спазмолитика, - ношпы, папаверина, платифилина с анальгином, атропин (8 капель на кусочек сахара) или одну таблетку баралгина, спазгана. Если вы раньше принимали нитроглицерин, то можно принять и его. Но во время приступа “дегустировать” нитроглицерин не надо.

Однако непременно нужна консультация врача, который назначит лечение, а при необходимости решит вопрос о госпитализации. Обычно печеночная колика проходит через полтора - два часа, если же нет, то госпитализация необходима. Ну а если еще поднялась температура до 37,3 - 37,5, речь уже идет о срочной госпитализации. Печеночной колике надо наносить молниеносный ответный удар. Промедление чревато серьезными осложнениями, а в 25 процентах - заканчивается смертью.

Напомню в двух словах о диете. В течение последующих двух - трех недель после приступа нужно отказаться от жареного, жирного, острого, копченостей.

Желчному пузырю, “познакомившемуся” с печеночной коликой, полезен в течение двух недель чай из растительной смеси, обладающий противовоспалительным действием. Возьмите по столовой ложке зверобоя, ромашки, пустырника, мяты, медвежьих ушек, плодов шиповника и залейте 0,5 литра кипятка. Пить такой чай комнатной температуры по трети стакана натошак утром и на ночь. Кстати, это еще дополнит 400 г воды. А вода ваш друг, помощник и целитель. Она разжижает желчь. Новые камни при этом не образуются, а старые, если они уже есть, не растут. Желательно, чтобы ваша суточная норма жидкости составляла 1,5 - 2 литра. Пейте и не болейте.

Р. КАНШОЕВА,

врач-методист Республиканского центра медицинской профилактики
“Кабардино-Балкарская правда”

КОГДА АЛКОГОЛЬ УДАРЯЕТ В ГОЛОВУ...

ВЕЧЕРОМ, после окончания напряженного трудового дня, вы расслабляетесь. Удобно расположившись в кресле, позволяете себе выпить рюмку виски. Неспеша пьете маленькими глотками и чувствуете, как освобождаетесь от огромной тяжести. Алкоголь поднимает настроение раньше, чем проникает в кровь и воздействует на нервную систему.

В кровеносную систему алкоголь поступает спустя полчаса. При этом он доставляется в полной сохранности, так как в отличие от других напитков и продуктов питания алкоголь не подвергается преобразованиям при прохождении через органы пищеварения и расщеплению на простейшие вещества под воздействием желудочного сока.

Почему алкоголь вызывает опьянение? Потому что он действует на нервную систему и нарушает ее работу - уменьшает пропускную способность клеточных мембран нейронов и мешает так называемым нейромедиаторам передавать жизненно важные нервные импульсы. Врачи сходятся во мнении, что алкоголь является депрессантом, так как значительно снижает активность нервной системы. Иными словами, алкоголь действует как седативное средство или даже как наркотик.

Вы недоумеваете: "Алкоголь - седативное средство? Может ли быть такое?!" Ваша реакция понятна - ведь алкоголь действует возбуждающе. После четырех-пяти рюмок вы ощущаете прилив сил и отваги, строите из себя шута и даже способны подражаться, ведь ваше поведение - следствие угнетения центральной нервной системы.

Алкоголь значительно усиливает возбуждение, однако по мере угнетения уровня алкогольного опьянения эрекция снижается. У некоторых любителей выпить может возникнуть раз-

Чем больше выпито рюмок вина, тем значительнее нарушения в восприятии действительности и выше степень "притупления" организма. В чем же заключается разрушающая сила алкоголя?



ствие алкоголя. Употребление алкоголя приводит к функциональным нарушениям деятельности мозга, проявляющимся даже при незначительном повышении уровня его содержания в крови (от 0,5 г/л, то есть после употребления 2 - 3 рюмок виски). При этом прежде всего страдает память, утрачивается способность адекватно оценивать ситуацию.

Конечно, люди переносят алкоголь по-разному и многое зависит от индивидуальной сопротивляемости организма, которая в большинстве случаев с возрастом уменьшается.

ЧАС РАСПЛАТЫ, К СОЖАЛЕНИЮ, НАСТУПИТ...

В приятной компании вы механически выпиваете рюмку за рюмкой. И вдруг осознаете, что сильно опьянели. Если в этот момент взять кровь на анализ, вы будете поражены, сколько алкоголя там содержится.

К счастью, человеческий орга-

низм даже когда их организм сильно отравлен алкоголем.

Неумеренное употребление алкоголя заставляет **усиленно работать почки** и приводит к обезвоживанию организма (сухость во рту). При этом вследствие угнетения нервной системы частыми становятся головные боли. Кроме того, в состав алкогольных напитков входит **этилалкоголь** (этанол) - химическое соединение, образующееся в результате ферментации. Вино, коньяк и виски содержат этанола больше, чем другие алкогольные напитки.

Чем больше химических примесей в алкогольном напитке, тем выше риск появления сильных головных болей после его употребления. Это относится и к белому вину, содержащему большое количество тирамина.

Алкоголь нарушает работу пищеварительного тракта, а также некоторых мышц и сфинктеров, вызывает рвоту и изжогу.

Неумеренное употребление ал-

ВОСЕМЬ СТАДИЙ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

0,3 г/л (1,5 рюмки)

Улучшается настроение и наступает легкая эйфория. В организме начинают происходить сенсорные изменения: сужается поле зрения, уменьшается способность правильно оценивать расстояние.

0,5 г/л (2,5 рюмки)

В значительной степени утрачивается бдительность и способность своевременно и адекватно реагировать, ухудшается слух. Создается ложное представление об увеличении интеллектуальных способностей человека. Риск транспортной аварии возрастает вдвое.

0,8 г/л (4 рюмки)

Появляются первые признаки опьянения, нетвердая походка и явно выраженная доброжелательность по отношению к окружающим. Водителю автотранспорта во Франции при этом количестве выпитого вина запрещается садиться за руль.

1,2 г/л (6 рюмок)

Утрачивается способность трезво мыслить и пропадает чувство меры. Появляются проблемы с координацией движений. Исчезают моральные барьеры, сдерживающие агрессивное поведение.

1,5 г/л (7,5 рюмок)

Типичное алкогольное опьянение, затрудненная артикуляция и неспособность логично мыслить. Это количество алкоголя соответствует 125 мл чистого спирта.

2 г/л (10 рюмок)

Человеку с трудом удастся сохранять равновесие, при ходьбе он шатается, изъясняется с трудом, в глазах у него двоится. Вероятность аварии на автотранспорте увеличивается в 35 раз.

3 г/л (15 рюмок)

На лице - полная апатия. Утрачивается представление о пространстве и времени, возникает общее замешательство. Происходит помутнение сознания, переходящее в галлюцинации и белую горячку. Риск аварии на автотранспорте возрастает в 70 раз.

4 г/л (20 рюмок)

Возможно появление этиловой комы, которая может привести к отравлению организма алкоголем и последующей трагической смерти. Кома проявляется главным образом в снижении температуры тела и полной потере сознания.

Числовые показатели, характеризующие отдельные стадии алкогольного опьянения, являются относительными. Помимо возраста, роста и веса пьющего большую роль играют такие факторы, как прием алкогольного напитка натощак, вид алкогольного напитка, индивидуальная способность человека удалять алкоголь из организма и прежде всего пол, так как при одинаковом количестве выпитого организм женщины реагирует на алкоголь более остро - в ее крови оказывается больше алкоголя.

Степень алкогольного опьянения можно определить, разделив количество потребленного алкоголя (в граммах) на вес человека (в килограммах), умноженный на коэффициент 0,7 (для мужчин) и 0,6 (для женщин). В организм человека, выпившего рюмку ликера, 2 рюмки вина и аперитив, попадает 40 г алкоголя. Таким образом, мужчина, весящий 75 кг, достигнет 4-й стадии опьянения.

Алкоголь значительно усиливает половое влечение, однако по мере повышения уровня алкогольного опьянения эрекция уменьшается. У некоторых любителей выпить даже может развиться полная импотенция. Как сказал В. Шекспир: "Алкоголь усиливает желание, но препятствует его осуществлению".

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что алкоголь вызывает эйфорию и оказывает разрушающее воздействие на мозг и прежде всего на его нейрохимические функции. Этим объясняется раздражающее и вместе с тем седативное дей-

КАС РАСПЛАТЫ, ПОСОЖАЛЕНИЮ, НАСТУПИТ...

В приятной компании вы можете выпивать рюмку за рюмкой. И вдруг осознаете, что сильно опьянели. Если в этот момент взять кровь на анализ, вы будете поражены, сколько алкоголя там содержится.

К счастью, человеческий организм учитывает возможность такой ситуации. В печени, в поджелудочной железе и в почках вырабатывается **фермент гамма-глутамин-транспептидаза**, который в случае необходимости избавляет организм от токсичных веществ. Как только человек "переберет" спиртного, фермент оказывается начеку. Однако у некоторых людей этот фермент **не проявляет должной активности**,

тем больше химических примесей в алкогольном напитке, тем выше риск появления сильных головных болей после его употребления. Это относится и к белому вину, содержащему большое количество тирамина.

Алкоголь нарушает работу пищеварительного тракта, а также некоторых мышц и сфинктеров, вызывает рвоту и изжогу.

Неумеренное употребление алкоголя в значительной степени способствует снижению интеллектуальных способностей и полового влечения, а также может стать причиной цирроза и рака печени и инфаркта миокарда. Систематическое воздействие алкоголя на важные органы жизнедеятельности человека часто приводит к резкому ухудшению состояния здоровья. Пора платить по счетам.

Алкоголь из организма и продолжает в том же весе и при одинаковом количестве выпитого организм женщины реагирует на алкоголь более остро - в ее крови оказывается больше алкоголя.

Степень алкогольного опьянения можно определить, разделив количество потребленного алкоголя (в граммах) на вес человека (в килограммах), умноженный на коэффициент 0,7 (для мужчин) и 0,6 (для женщин). В организм человека, выпившего рюмку ликера, 2 рюмки вина и аперитив, попадает 40 г алкоголя. Таким образом, мужчина, весящий 75 кг, немного превысит степень опьянения, допустимую для водителей автотранспорта во Франции: $40 : (75 \times 0,7) = 0,76$ г/л. В значительно менее выгодном положении по сравнению с ним оказывается женщина весом в 60 кг, выпившая то же количество алкогольных напитков: $40 : (60 \times 0,6) = 1,1$ г/л.

Наивысшая степень алкогольного опьянения наступает неожиданно - примерно на 20 минут раньше, чем поступивший алкоголь будет полностью переработан в организме. Иными словами, когда признаки опьянения начинают ослабевать, количество алкоголя в крови достигает максимума.

РАСХОЖИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДЕЙСТВИИ АЛКОГОЛЯ: ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО?

Алкоголь укрепляет здоровье...

ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ. Алкоголь незаметно и вместе с тем неуклонно подрывает здоровье. Систематическое употребление алкогольных напитков оказывает разрушительное воздействие на сердце, печень и нервную систему. Чрезмерную нагрузку испытывают кровеносные сосуды.

Последствия злоупотребления алкоголем могут проявиться спустя несколько лет (например, цирроз печени). Во Франции насчитывается около 100 - 150 тыс. человек, страдающих прогрессирующим циррозом печени. Ежегодно от алкоголизма умирают 50 тыс. человек.

Краснолицые люди - отпетые алкоголики...

НЕВЕРНО. Необычная краснота лица может быть вызвана систематическим воздействием солнечных лучей (особенно в горной местности) и никотина, менструальным периодом (у женщин) и многими другими факторами. Этот недостаток является следствием ненормального расширения кровеносных капилляров на лице (главным образом на носу) и присущ 10% французов, в основном женщинам. К счастью, не все из них алкоголички. Чрезмерное употребление алкоголя вызывает красноту лица только в некоторых случаях.

Ежедневно выпиваемый литр вина не наносит никакого вреда...

ОШИБОЧНОЕ МНЕНИЕ. Ежедневное употребление литра вина приводит к раз-

личным нарушениям деятельности сердца, печени, а также психики.

По мнению ряда исследователей, умеренное употребление алкогольных напитков положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Очевидно, этот положительный эффект следует приписать действию одного из составляющих вина, например, танина (дубильная кислота).

Риск нанесения ущерба здоровью существенно возрастает при ежедневном употреблении 600 г вина (для женщин достаточно половины этой дозы).

У пьяниц двоится в глазах...

ЭТО ТАК. Глаза связаны с мозгом посредством глазных нервов. Способность видеть окружающий мир зависит от безошибочного действия обоих мозговых полушарий. Результатом этого действия является целостное рельефное изображение. В связи с тем, что алкоголь снижает пропускную способность клеточных мембран нейронов и тормозит деятельность нейромедиаторов, передающих нервные импульсы, происходят функциональные нарушения деятельности мозга, что отражается, в частности, на зрении. Проще говоря, мозг не в состоянии создавать единый образ, воспринимаемый обоими глазами, и у пьяного человека двоится в глазах. Достаточно десяти рюмок вина (2 г/л), чтобы произошло функциональное нарушение зрения.

Если отец алкоголик, сын тоже может стать алкоголиком...



ЭТО ПРАВДА. Хотя алкоголизм не относится к числу заболеваний, стопроцентно передаваемых из поколения в поколение, наследственность при этом заболевании играет важную роль, так как есть несколько генов, особенно чувствительных к алкоголю. Иными словами, на потомков передается определенная генетическая

предрасположенность, склонность к алкоголю. Этот фактор приблизительно на 25% определяет поведение человека. Остальное зависит от среды, в которой рос человек, его воспитания, социального положения и в немалой степени от развитости чувства ответственности за свои поступки.

Угроза стать зависимым от алкоголя для сына алкоголика в 5 раз выше, чем для остальных людей.

Женщины не пьют...

ОШИБОЧНОЕ МНЕНИЕ. Существуют два вида алкоголизма. Первый связан с устоявшимися привычками и давлением общества. Мужчины пьют главным образом из-за того, что это обычно рассматривается как проявление мужественности, типичное для всех представителей сильного пола. Второй вид алкоголизма вызван психическими нарушениями и депрессивными состояниями, характерными прежде всего для женщин, ищущих утешение на дне рюмки. В этом случае употребление алкоголя часто сопровождается приемом успокоительных препаратов, так называемых транквилизаторов, и связано с чувством вины.

2% французов топят свои проблемы в вине, сильно рискуя при этом своим здоровьем.

(По материалам *Ca m'intéresse* подготовила Владимира КОМОРОВСКА)

СОЛНЫШКО В БУТЫЛКЕ

Регулярное потребление оливкового и других растительных масел почти вдвое уменьшает риск заболевания раком груди. К такому выводу пришли шведские исследователи из Каролинского института в Стокгольме. Кроме того, выяснилось, что потребление животных жиров увеличивает вероятность онкологических заболеваний на 70 процентов.

ДО РЕВОЛЮЦИИ в России было изобилие всевозможных растительных масел, которые делали на маслобойках путем холодного отжима: льняного, подсолнечного, конопляного, горчичного. А вот корольское масло россияне употребляли только по праздникам, да и то в не-большом количестве.

Поэтому в то время практически не знали, что такое атеросклероз, тромбоз, инсульт, инфаркт миокарда, от которых сегодня страдает множество людей.

В отличие от животного в состав растительного масла входят ненасыщенные жирные кислоты, в том числе линоленовая, которые легко усваиваются организмом и не дают отложений (холестериновых бляшек) на стенках сосудов, сужающих их вплоть до полной закупорки.

Другое достоинство натуральных растительных масел - повышенное содержание витамина F. Дефицит этого витамина прежде всего отрицательно сказывается на слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта, которая служит щитом от проникновения в ткани и кровь продуктов гниения, образующихся в органах пищеварения. К тому же постоянная нехватка витамина F может привести к сосудистым заболеваниям - от склероза до инфаркта, снижению сопротивляемости вирусам и болезнетворным бактериям, хроническим поражениям печени и артриту.

Для поддержания в нормальном состоянии желудочно-кишечного тракта ежедневно нужно потреблять не менее 15 - 20 г льняного или подсолнечного масла. Пренебрежение этой нормой увеличивает число гастритов, колитов, запоров, поносов.

Но профилактический и целебный эффект дают только растительные масла, полученные методом холодного отжима при температуре не выше 40 - 45°C, так называемые нерафинированные.

Это вкусное и весьма полезное масло. Но у него есть один существенный недостаток. Будучи биологически активным, живым, оно быстро мутнеет, горкнет, горчит, окисляется на воздухе, на свету и в тепле. Причем чем богаче масло витамином F, тем быстрее оно портится.

Поэтому в розничной продаже представлены в основном различные рафинированные масла. Изготовленные путем горячей обработки при температуре от 160°C до 200°C они лишены биологически активных элементов и витаминов и поэтому не портятся.

«Рафинированные масла - мертвый продукт, лишенный не только витамина F, но и других жизненно важных компонентов», - считает известный шведский врач-диетолог Кэтрин Кузьмина.

«Рафинированное масло рекомендуется использовать только для жарки, чтобы предохранить продукты от пригорания. В салаты, приправы, соусы должно идти натуральное нерафинированное масло.

Сергей ДЕМКИН

ЖАЖДУ ГАЗИРОВКОЙ НЕ УТОЛИТЬ

ПО ДАННЫМ ВНИИ пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности (ВНИИПБиВП), большинство продаваемых сладких безалкогольных напитков не утоляет жажду, а наоборот, ее стимулирует. Не так давно во ВНИИПБиВП прошла дегустация отобранных в столичной торговле газированных фруктовых напитков, лимонадов, кол и квасов. Все образцы пришлось забраковать.

- Это была настоящая пытка, - рассказывает заведующая лабораторией технологии концентратов на натуральной основе ВНИИПБиВП Галина Филонова. - Нам пришлось перепробовать приторно сладкую продукцию малоизвестных производителей под традиционными названиями «Ситро», «Дюшес», «Бурадино», «Лимонад», «Тархун», «Байкал» и т.д. Причина негармоничного вкуса - в чрезмерном увлечении изготовителей искусственными подсластителями и ароматизаторами, в полном отсутствии натуральных компонентов.

Напитками, в состав которых входят сахарозаменители, жажду утолить невозможно.

Эта «химия» оставляет приторное послевкусие, и так называемую остаточную сладость приходится запивать снова и снова.

Интересно, что изготовление безалкогольных напитков исключительно из искусственных красителей, ароматизаторов и сахарозаменителей не запрещено.

Тем, кто не хочет нарваться на 100-процентно «химический жаждовозбудитель», советуем внимательно читать этикетку. Если в качестве ингредиентов указаны аспартам, ацесульфам, мегасвит или сахарин в сочетании с искусственными красителями и арома-



тизаторами, идентичными натуральным, то лучше такой напиток не покупать. Если перечисленные сахарозаменители дополняют экстракты из трав, натуральные соки и продукты пчеловодства, то, по заключению фармакологов, это не опасно. Не стоит опасаться натуральных подсластителей - фруктозы, экстракта из стевии (трава, произрастающая в Южной Америке), меда, мальтозной патоки.

Вполне возможно, что искусственные пищевые добавки могут быть зашифрованы индексом E,

тогда обратите внимание на калорийность продукта. Сахарозаменители в отличие от сахара пищевой ценности не имеют.

И последнее. Напитки, изготовленные из натурального сырья, никогда не бывают прозрачными. Прозрачность же напитку дают искусственные вкусовые и ароматические компоненты, получаемые в результате химического синтеза.

Дмитрий БОБРОВ
«Мир новостей»

КТО ЧИСТИТ ЗУБЫ ПО УТРАМ, ТОТ ПОСТУПАЕТ МУДРО

В 1987 году с кафедры организации здравоохранения Санкт-Петербургского Университета прозвучали следующие цифры: регулярно (2 раза в день) чистят зубы в культурной столице нашей Родины, Санкт-Петербурге, только 40% населения, из них правильно это делают не больше 20%, и у 7% - одна зубная щетка на всю семью!

НИКАКАЯ самая распрекрасная жевательная резинка не заменит чистки зубов. Она может быть полезной в первые час-полтора после приема пищи - способствуя выработке желудочного сока, поможет переваривать пищу. Помимо этого жевательная резинка освежает полость рта после приема пищи и заглушает неприятные запахи. И вычищает жевательную поверхность зубов. Но не контактные поверхности, где кариес наиболее опасен.

Даже на чищенных зубах небольшой органический налет появляется почти сразу после чистки - правда, очень слабый и не болезнетворный. Нечищенные же зубы покрыты им сплошь. Коктейль из кариесогенных микробов и питательной среды для них и приводит к развитию кариеса и болезни десен. Чистить зубы нужно дважды в день. Утром - после завтрака и вечером - перед сном. Большинство людей, вскочив с кровати, бегут надирать зубы, после чего, плотно закусив, отбывают на работу в полной уверенности, что долг перед зубами они выполнили. Да, ровно 10 - 15 минут зубы были

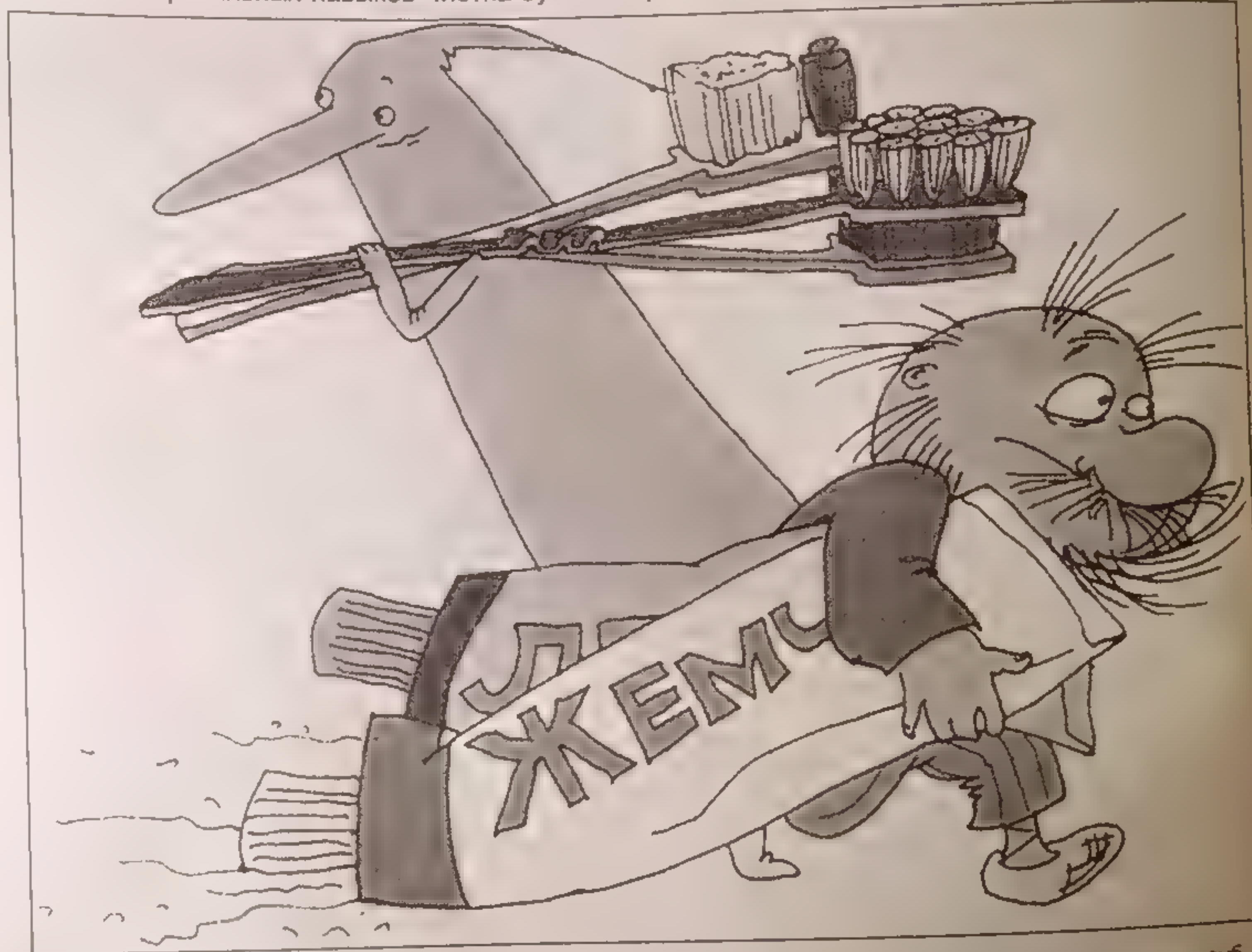
чистыми. Вплоть до завтрака. Микробы - в восторге. Зубы портятся, и виновата не плохая наследственность, не стоматолог, не климат и не стрессы. А сам владелец зубной щетки. Если почистить зубы после завтрака, целый день они - "как огурчики". Вечером, после ужина, почистил, и всю ночь зубы - чистые.

Подсчитано, что на грамотную чистку зубов должно уходить не менее 3 минут! И в самом деле, за меньшее время не управиться. Ведь чистить как следует нужно все поверхности всех зубов. Даже самая последняя (в ряду зубов) "восьмерка" должна быть обработана со всех сторон. Сначала тщательно отдраиваются наружные поверхности всех левых зубов, потом передних, потом правых, потом жевательные поверхности верхних, нижних зубов, потом внутренние - язычные поверхности слева, спереди, справа верхних зубов, потом - нижних. Сэкономленные утром 3 минуты сна отзовутся потом месяцами в кресле стоматолога. Сейчас модно использовать зубные нити. Пришли они к нам с Запада недавно и пока особо не прижились. Считается, что контактные поверхности зубов они чистят, и хорошо. Но у одних людей зубы стоят

редко, у других - плотно. Соответственно у одного - между зубами и щетка прекрасно чистит, а у другого - и нить не пролезет. А если нитью чувствительно задеть десну - повреждение межзубного десневого сосочка может привести к образованию десневого кармана. Зубные щетки отличаются по форме и жесткости. Форма щетки - в основном плод рекламных усилий производителей. Главное - не форма, а грамотная чистка зубов. Аборигены в Африке вообще деревянными палочками зубы чистят, а какие у них зубы! А вот жесткость щетки - важна. Подобрать щетку поможет врач-пародонтолог - в соответствии с состоянием пародонта зубов, жесткости эмали и т.д. Для людей с патологи-

ческой стираемостью зубов, пришеечной повышенной чувствительностью, сильной кровоточивостью десен необходимы более мягкие, щадящие зубные щетки. Для курильщиков и любителей крепкого кофе с хорошими деснами, плотной зубной эмалью - более жесткие щетки. Общество независимых потребителей в Англии провело серию тестов и пришло к выводу, что при выработке правильных навыков чистка зу-

шек полезны зубные пасты с пониженным эффектом истирания эмали. Отбеливающие пасты стирают эмаль сильнее - за счет повышенного содержания абразивных элементов. Такое же действие оказывают и пасты от пародонтоза, но они хотя бы лечат десны. Паста с повышенным содержанием фтора защищает от кариеса. Грамотно же подобрать зубную пасту может только профессиональный врач-пародонтолог. Не-

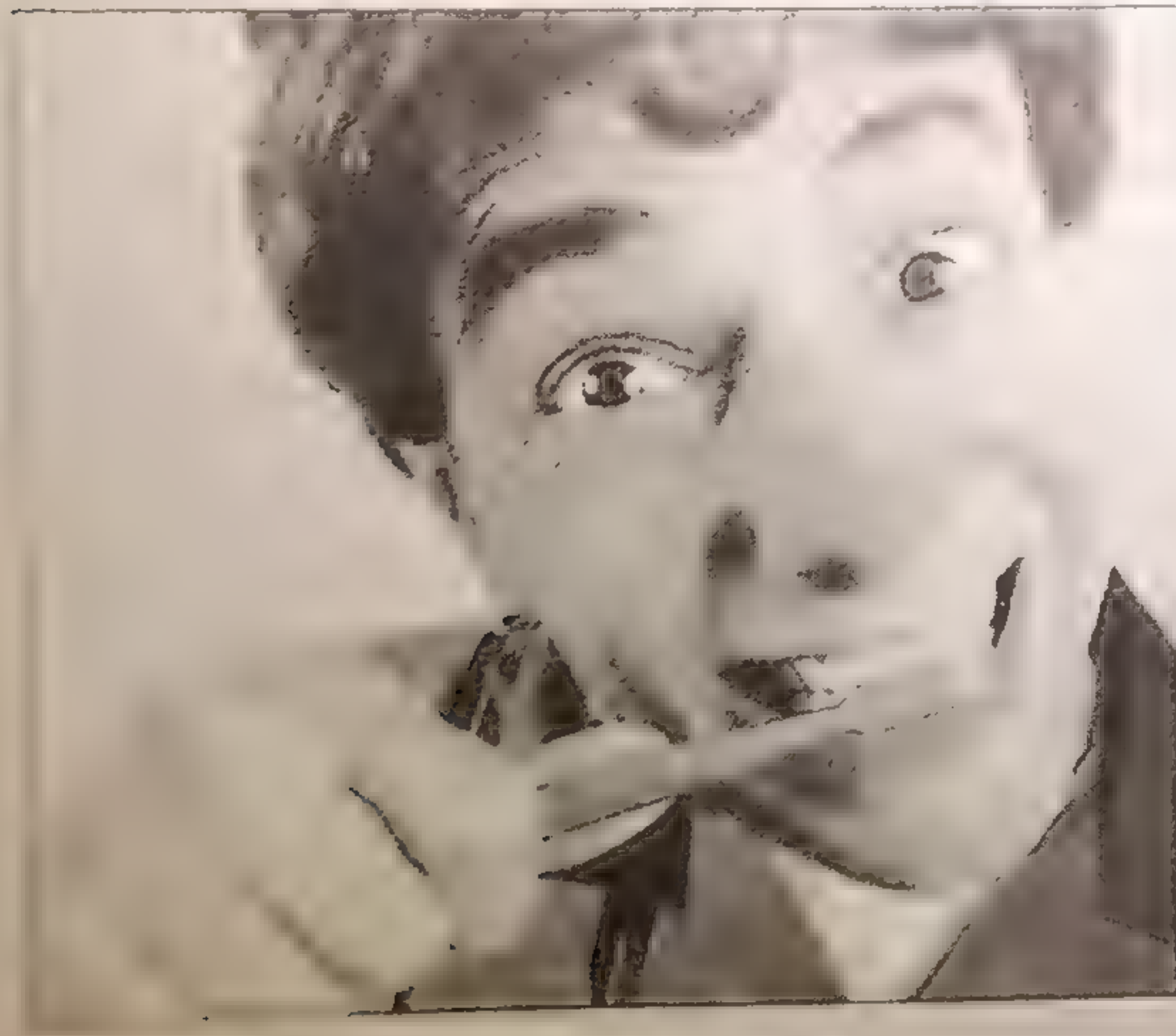


бов обычной зубной щеткой ничем не уступает чистке электрической. Просто обычной щеткой нужно активнее работать, зато большое количество оборотов электрической щетки при некоторых видах патологической стираемости может и навредить.

При выборе зубных паст потребитель ориентируется в основном на цену, яркую упаковку и рекламу. И это глупо. Ориентироваться надо прежде всего на собственные зубы. При повышенной чувствительности

сколько добрых слов об отечественных зубных пастах. При довольно низкой стоимости наши пасты имеют отличные потребительские свойства и рекомендуются многими стоматологами. По многим показателям они не только не хуже импортных аналогов, но в чем-то даже и лучше.

Эмиль АГАДЖАНИН
"Взрех"



ГОРМОН АППЕТИТА

Многие из нас, вероятно, слышали, как одна подруга жалуется другой: «У нас в семье несчастье, я вся издергалась, похудела. На еду смотреть не могу. Кусок в горле застревает. А мой толстокожий муженек целыми днями ест, аж за ушами трещит». И правда, почему одни «заедают» стрессовую ситуацию, а другие теряют аппетит?

ДЕЛО в том, что в желудочно-кишечном тракте не только переваривается и всасывается пища, но и вырабатываются разнообразные гормоны.

Гормоны - это переносчики информации. Они служат своеобразным «переключателем», стимулируя или, напротив, угнетая деятельность разных органов.

Например, в подвздошной кишке вырабатывается особый гормон - нейротензин. Он не только усиливает перистальтику тонкой кишки и улучшает процесс пищеварения в ней, но и приводит к снижению температуры тела, увеличивает проницаемость мелких кровеносных сосудов, влияет на сердце.

В двенадцатиперстной, тонкой и подвздошной кишке в ответ на поступление пищи вырабатывается особое вещество - серотонин. Его концентрация в крови определяет настроение человека. Например, когда серотонина в организме мало, настроение у человека подавленное. Если содержание этого вещества в крови постоянно нарушено, развивается психическое заболевание - маниакально-депрессивный синдром (резкая смена настроения, чрезмерное возбуждение и повышенная активность сменяются полной апатией). После плотной и вкусной трапезы содержание серотонина в организме повышается и настроение улучшается, многие проблемы кажутся не такими сложными. Недаром наши предки старались обсуждать все спорные вопросы за столом. С тех пор и появилось выражение «сесть за стол переговоров».

Некоторые из гормонов, выделяемых пищеварительной системой, влияют на клетки мозга. Поэтому-то некоторые люди, разволновавшись, едят без остановки, чтобы успокоить свою нервную систему.

Как правило, так поступают вовсе не «толстокожие», а напротив, люди с невротическими реакциями. Они очень плохо переносят неблагоприятные перемены и ведут себя так же, как эмоционально неустойчивые личности, пополняющие ряды алкоголиков и наркоманов. Только своеобразным наркотиком для них служит пища.

Сергей Зарубин, доктор биологических наук
«Семейный доктор»

КРЕПКИЙ СОН - ЗДОРОВАЯ ГОЛОВА

СОН - самое сладкое из всех известных физических удовольствий. Никакой стресс не может так подкосить человека, как мучительная бессонница. Во сне человек раскрывается полностью, он беззащитен и крайне уязвим. Знаменитый психолог, изобретатель отечественного «детектора лжи» Р. Лурия был уверен, что для того, чтобы получить точную информацию от скрывающего ее человека, достаточно во время сна просто взять его за мизинец и четко и внятно задать интересующие вопросы. И даже самая негибкая во время бодрствования воля может превратиться во время сна в детскую непосредственность. Правда, такой особенности подвержены только те люди, которые склонны говорить во сне.

А вот те, кто часто видит сны, ничем не чувствительнее тех, которые их никогда не видят. Сны видят абсолютно все люди, без исключения. А вот помнят их лишь те, которые беспокойно

спят и часто просыпаются. Отсутствие воспоминаний о снах - совсем не признак приземленности и «серости», как принято считать. Это свидетельствует лишь о том, что у человека пока еще нервы в полном порядке, чего нельзя сказать о сновидцах.

Всевозможные гортанные звуки во время сна (проще говоря, храп), по последним наблюдениям, часто связаны с избыточным весом. Так что, сбросив явно лишний десяток килограммов, вы заодно можете расправиться и с храпом. А вот алкоголь, напротив, усиливает храп и доводит его до звериного рычания.

Любители брыкаться во сне вопреки распространенному мнению совсем неагрессивны. Нередко женщина, которую муж пинает во время сна ногами, очень расстраивается и думает, что таким способом ее супруг неосознанно реализует истинное отношение к ней. И это тоже ошибка. Синдром «беспокойных ног» - скорее всего, неврологическая проблема, он мо-

жет быть свойствен людям, подолгу сидящим за компьютером, когда ноги от бездеятельности просто ищут возможности проявить активность. Стоит заняться элементарной физкультурой, и они станут во сне как шелковые. А принудить «брыкунов» к зарядке элементарно - просто отселив в отдельную постель.

Есть люди, которым мешают спать очень тихие звуки - тиканье часов, воркование голубей. При этом они легко засыпают «под телевизор». Эту особенность иногда называют «эффектом свекрови». И действительно, было замечено, что придирчивая свекровь очень часто страдает такого рода трудным засыпанием. Подумайте, может быть, в реальной жизни вы ищите предлога для ссоры с кем-нибудь или часто придираетесь к своим близким по всяким пустякам, выискивая промахи и недостатки. Но во всех случаях нельзя идти на поводу у своей прихоти, выставив часы вон. Лучше попробовать привыкнуть к их мерному тиканью. Иначе вы рискуете проводить каждую ночь в поиске звуков, мешающих вам уснуть.

А вот учить языки во время сна не только бесполезно, но и опасно. В конце концов мозг тоже должен когда-то отдыхать и не стоит ему мешать, не то он может взбунтоваться и лишить вас самого сладкого физического удовольствия - сна.

Юрий Луговской

ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

Несколько советов молодым и старым:

1. Принимая в дом новенькую (новенького), нужно помнить: он (она) еще не знает уклада вашей семьи. Нужно время, чтобы при-

пристрастиях молодых, о «неправильной готовке» и «нечисто убранном доме».

4. Не навязывайте молодым своих подарков. Можете не уго-

Многие ли тещи-свекрови могут похвастаться зятьями-невестками? Об этом рассказ психолога из института педагогических инноваций Юлии КАЗАКЕВИЧ.

- ИЗДРЕВЛЕ фольклор изобилует изысками на тему вечной вражды зятя с тещей, свекра с невесткой. Бой комму-

- Вот и оказывается молодой муж меж двух огней?

- Увы. Но все же эти конфлик-

- А может, лучше всего просто не жить с «новыми» родителями?

- Как знать... Ведь гостевые «налеты» порой лишь усугубляют ситуацию. За несколько часов общения с сыном или дочкой они стараются как следует «промыть мозги». Кто выдержит такой прессинг?

- И каков же вывод?

- Если жизнь семьи действительно превратилась в

ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

Несколько советов молодым и старым:

1. Принимая в дом новенькую (новенького), нужно помнить: он (она) еще не знает уклада вашей семьи. Нужно время, чтобы приспособиться.

2. Особо для тещ: если зять вам не по душе, не говорите об этом дочери. От мужа она не откажется, но отношения ваши будут разрушены. Лучше постарайтесь найти в дочкином избраннике какие-то хорошие черты.

3. Нельзя "пилить" молодых. Приехали в гости? Поговорите о чем угодно, кроме как о вкусах и

пристрастиях молодых, о "неправильной готовке" и "нечисто убранном доме"

4. Не навязывайте молодым своих подарков. Можете не угождать. У большинства молодых людей иной вкус.

5. Молодожены должны усвоить, никогда нельзя осуждать мать мужа (жены). Необходимо и детей научить уважительно относиться к бабушкам-дедушкам. Пусть ребенок одинаково любит обоих. Ведь чем больше родственников - тем лучше.

Многие ли тещи-свекрови могут похвастаться зятьями-невестками? Об этом рассказ психолога из института педагогических инноваций Юлии КАЗАКЕВИЧ.

ИЗДРЕВЛЕ фольклор изобилует изысками на тему вечной вражды зятя с тещей, свекрови и невестки. Бои коммуналного значения в большинстве семей и по сей день не прекращаются. По статистике, примерно 50 процентов молодых семей живут вместе с родителями и...

- И началось?

- Не обязательно. Есть семьи, культурная традиция которых не позволяет обидеть новичка.

В такой семье мужа дочери или жену сына примут с распростертыми объятиями.

- Но ведь редкая свекровь не упустит случая поучить невестку уму-разуму? Недаром о несчастной доле невестушки сложены самые грустные песни...

- Как и раньше, ссоры в основном происходят из-за разных взглядов на хозяйство.

Молодую упрекают в том, что она не умеет готовить, не так ухаживает за мужем, неправильно воспитывает ребенка. Такие заявления свекрови - подсознательный протест: невестка ведь привнесла в ее жизнь иной уклад.

Есть и еще причина: пожилая женщина... ревнует сына. А бывает, и мужа. Еще недавно все взоры были прикованы к ней, а теперь "ее мужчины" глаз не отведут от хорошенького личика "молодой".

- Вот и оказывается молодой муж меж двух огней?

- Увы. Но все же эти конфликты, как правило, тихие. Обе женщины понимают: их поведение непременно отразится на любимом. И когда дело принимает серьезный оборот, спохватываются.

- А чем может помочь свекор?

- Если взять, скажем, под защиту сноху, будет только хуже. Жена наверняка заподозрит его в симпатиях к невестке. Лучше уж свекру держать нейтралитет. Но ненавязчиво показывать супруге лучшие стороны молодой. Мол, смотри, какая Татьяна - умелица. Борщ не хуже твоего сварила.

- Отношения зятя и тещи по-приветливее?

- Откровеннее. Они ведь... разнополюсные. И это имеет значение. Дикое между невесткой и свекровью; здесь исключены. В отношениях "зять - теща" отсутствует ревность. К тому же у зятя есть и мужская опора в семье - тесть. Захотят - договорятся!

- Скажем, невестка хочет купить какую-то вещь. А мать мужа возражает. Что делать?

- Отступить от задуманного. Дать почувствовать старшей, что с ней считаются. Увидите: через какое-то время свекровь сама заговорит о покупке.

- А может, лучше всего попросту не жить с "новыми" родителями?

- Как знать... Ведь гостевые "налеты" порой лишь усугубляют ситуацию. За несколько часов общения с сыном или дочкой они уже постарались как следует "промыть мозги". Кто выдержит такой прессинг?

- И каков же вывод?

- Если жизнь семьи действительно превратилась в кошмар, тогда стоит разменять квартиру. Но это крайний случай, когда все средства уже испробованы. Все живущие под одной крышей, хотя того или нет, обязаны сдерживать свои амбиции. Свекровь хочет счастья сыну? Значит, должна уважать и его жену. Невестка хочет счастья мужу? Не будет счастья, если она не найдет подхода к его матери. Молодой женщине вообще стоит задуматься: пойдут дети. И еще неизвестно, чья мама будет помогать ей их воспитывать. И потом, из уважения к пожилой женщине, которая уже наверняка вступила в период климакса, женщина молодая должна переломить себя. Не лезть, как говорится, на рожон.

- Как вести себя молодому мужу, если "грызня" жены и матери его "достала"?

- Не терять присутствия духа. Дать понять жене, что даже ради нее он от собственной матери не откажется. То же ему нужно сказать и матери. Можно ненадолго даже... уйти из дома. Например, к приятелю, пока женщины не договорятся. Обычно это сильнодействующее средство.

"За калужской заставой"

Нестареющие заповеди

Для невестки:

● Всегда думай о том, что родители твоего мужа мечтали именно о такой жене для своего сына, как ты.

● Помни, что твой муж - родной сын твоей свекрови. Радуйся, если он хорошо относится к своей матери, относись и ты к ней так же.

● Не пытайся вырвать хозяйственные бразды у той, что хозяйничает уже не один десяток лет. Придет и твое время похозяйничать.

● Будь ангелом, который всех объединяет, а не демоном, который приносит разлад в дом.

● Не выноси ничего из дома на языке. О свекрови своей говори, как о родной матери.

● Предлагай свекрови отдохнуть, если видишь, что она устала.

● Защищай свекровь, если видишь, что ее обижают.

Для свекрови:

● Помни, что твоя невестка не за тебя вышла за-

муж, а за твоего сына. Поэтому думай о том, чтобы им друг с другом было хорошо.

● Помни, что великий грех ссорить невестку с сыном. Не разбивай семью.

● Помни, что не только то хорошо, что ты делаешь. Молодые, правда, все стараются делать иначе, но часто не хуже, чем родители.

● Помни, у твоей невестки есть родная мать, в доме которой ей было хорошо. Будь и ты для нее как мать, ведь она родная жена твоего сына.

● Говори о невестке хорошо среди людей.

● Помни о том, что и невестка хочет быть хозяйкой, дай ей такую возможность, ведь не вечно ей быть ребенком.

● Не вмешивайся, когда они ссорятся. Без тебя поссорились, без тебя и помирились.

● Помни, что и ты была невесткой. Будь такой, как ты когда-то хотела, чтобы была твоя свекровь.

"Новый дом", 1937 г



ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ ИЛИ..?

Сегодня все больше и больше людей слышат невеселый диагноз: отложение солей. Данному заболеванию подвержены почти в равной степени женщины и мужчины. Правда, обычно представительницы прекрасного пола мучаются с пальцами рук и тазобедренными суставами, мужчины - с коленными чашечками. Каковы же причины заболеваний суставов?

ТРАВМЫ. Иногда причины, приводящие к деформирующему остеоартрозу, до смешного просты: ушиб, легкое растяжение связок. Иногда виноваты неправильно сросшиеся переломы или воспаления суставов. В любом случае нарушается питание суставного хряща.

Физическая нагрузка. По данным американских

ученых, у "канцелярских работников" артрозы коленных суставов встречаются в 2 раза реже, а артрозы крупных суставов рук в 8 раз реже, чем у шахтеров (т.е. людей, занятых тяжелым физическим трудом).

Избыточный вес. В клинике лечебного питания обследовали 16 - 25-летних больных ожирением. Оказалось, что рентгенологические признаки деформирующего артроза и дегенеративного поражения позвоночника есть у двух из пяти. Примерно с такой же частотой эти нарушения встречаются у пожилых людей. Иногда артроз образно называют "морщинами суставов", подчеркивая тот факт, что молодость зависит не только от возраста.

Гипокинезия. Известно, что у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, нарушаются обменные процессы в организме, ухудшается кровоснабжение многих органов, в том числе костной и хрящевой ткани. Чем продолжительнее гипокинезия, тем труднее восстановить утраченные функции организма.

Есть ли какие-либо способы предупредить болезни суставов? Да, есть.

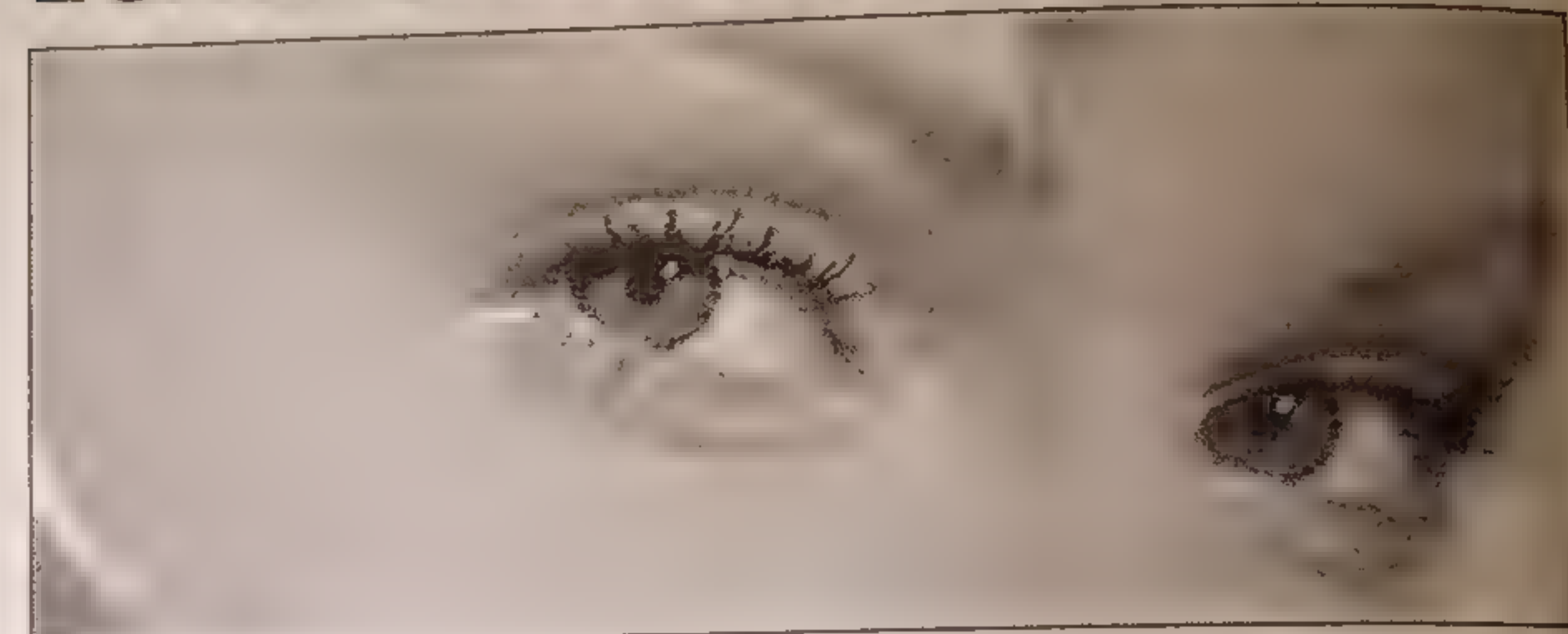
Избегайте травм и перегрузок. Если вы думаете, что это невозможно, - ошибаетесь! Лучшая профилактика травм - умеренные занятия спортом, развитие координации движений. Ну и, конечно, старайтесь не перетаскивать тяжести.

Следите за осанкой. А поскольку нарушения осанки развиваются в школьном возрасте, обратите внимание на своих детей: воспитывайте у них привычку держаться прямо за партой и столом. Для этого надо хорошо освещать рабочее место, подбирать стул по росту, вовремя корректировать зрение.

Укрепляйте мышцы. Нарушение осанки, сколиозы (дистрофические заболевания позвоночника) - типичные "спутники" слабой мускулатуры. Поэтому (еще раз!) занимайтесь спортом. Только обратите внимание, что бывает генетическая предрасположенность к заболеваниям суставов и позвоночника. Поэтому, если кто-то из ваших родственников страдает патологией опорно-двигательного аппарата, постарайтесь, чтобы ваши дети не занимались толканием ядра, поднятием штанги или другими "тяжелыми" видами спорта.

«Слово Кыргызстана»

ЕСЛИ В ГЛАЗАХ НЕТ СЛЕЗ



ЧТО понимают под синдромом сухости глаз?

Это состояние, при котором в глазах слишком мало слезной влаги, которая обычно смачивает поверхность глаза, очищает и одновременно защищает ее. Нередко в этом виновато пониженное выделение слезной влаги, к которому, в частности, могут привести различные заболевания конъюнктивы.

Существуют ли другие причины появления жжения и зуда в глазах?

Кроме уже названной причины, раздражителями глаз могут быть перенапряжение, долгая работа у экрана компьютера, воздействие работающего кондиционера или озонового смога. Если глазные яблоки недостаточно смачиваются слезной жидкостью, восприимчивость их к этим факторам возрастает. В данном случае быстро помочь могут искусственные слезы (препараты, которые можно купить в аптеке), а также мероприятия общеоздоровительного характера.

Являются ли дополнительной нагрузкой для глаз дефицит эстрогена и прием противозачаточных средств?

Вполне может быть. Если в появлении красноты и жжения в глазах повинны противозачаточные средства, необходимо сменить их. При изменении гормонального равновесия (особенно в период климакса у женщин) может возникнуть необходимость в приеме эстрогенных препаратов, вопрос о целесообразности назначения которых решает врач.

Помогает ли при раздражении глаз их промывание?

Да, помогает, однако следует помнить, что некоторые составы для промывания глаз, известные в народной медицине, могут оказывать и отрицательное действие, особенно при их передозировке. Так, например, применение слишком крепких настоев ромашки или чая может сопровождаться негативным клиническим эффектом. В отдельных случаях можно пользоваться стерильным физиологическим раствором, так как он хорошо снимает напряжение.

Как защитить глаза при работе у компьютера?

Тот, кто продолжительное время работает у экрана компьютера, меньше моргает глазами. Исследования же показали, что у людей, которые реже моргают, чаще возникает сухость глаз. Совет: во время работы у компьютера сознательно назначайте себе "перерыв для моргания", расслабляйтесь и "пищьте" восьмерки с закрытыми глазами.

«Лиза»

ПЫЛЬНЫМ МЕШКОМ ПРИБИТЫЕ

Обычная домашняя пыль. Кто бы мог подумать, что эти привычные, так раздражающие нас частички грязи, оседающие на мебели, до сих пор являются предметом обсуждения учеными на международных симпозиумах! А между тем дело обстоит именно так. Ведь, как выясняется, состав пыли очень сложен, ее свойства до конца наукой не изучены. Попадая в дом через открытые форточки, с одежды и обуви, с сумок и портфелей, поднимаясь в воздух с ковров и книжных полок, пыль незаметно, исподтишка, подтачивает здоровье всех домочадцев.

ЧЕГО только не находят ученые в пучках домашней пыли! Разглядывание сорин под микроскопом, оказывается, увлекательное занятие. Все обитатели квартиры оставляют в пыли свой след. С людей и домашних животных осыпаются мельчайшие частички кожи, волоски, перхоть; комнатные растения теряют пыльцу и частички листьев; мельчайшие фрагменты синтетических тканей тоже насыщают комнатный воздух.

Пыль - прекрасное место обитания для плесневых грибов, микробов и пылевых клещей. А сколько в ней химических элементов - практически вся таблица Менделеева! Остатки бытовых химикатов и даже металлы (в том числе такие токсичные, как свинец, мышьяк, кадмий), сохраняющиеся в пыли годами.

Употребление внутрь такого воздушного "коктейля" не проходит для организма бесследно. Вы-первых, частички домашней грязи существенно понижают иммунитет. Измученный пылью организм постепенно теряет силы и перестает бороться с другими вредными для здоровья факторами - курением, неправильным питанием, электромагнитным излучением домашних приборов... А некоторые из химических компонентов пыли даже обладают канцерогенными (способными вызывать раковые опухоли) свойствами. Особенно опасна пыль для детей до 5 лет, ведь у них иммунитет еще очень слаб. Ученые доказали, что самый грязный слой воздуха в доме находится на расстоянии 50 сантиметров от пола. Как из этого слоя вдыхают воздух малыши, играющие на ковре.

Во-вторых, домашняя пыль - сильный аллерген. Из-за нее могут развиваться аллергические заболевания: бронхиальная астма и ринит, а также экзема. Аллергию вызывают грибы, шерсть животных, перхоть... Но чаще всего люди реагируют на пылевых клещей.

Эти мелкие твари - довольно гнусные создания. Ведь частицы, оставшиеся от разложившегося клеща (клещевые аллергены), вызывают у человека еще более сильную аллергию, чем живые паразиты. К тому же если сами микроклещи могут обитать в каких-то определенных местах - коврах, подушках, мягких игрушках, то клещевые аллергены находятся в квартире повсюду.

В одном грамме пыли под микроскопом можно насчитать до 2,5 тысяч клещей. На наших головах их еще больше - 10 000. Этот человеческий орган для микротварей самая вожеленная среда обитания: тепло, и влажно, и еды - кожных чешуек - предостаточно.

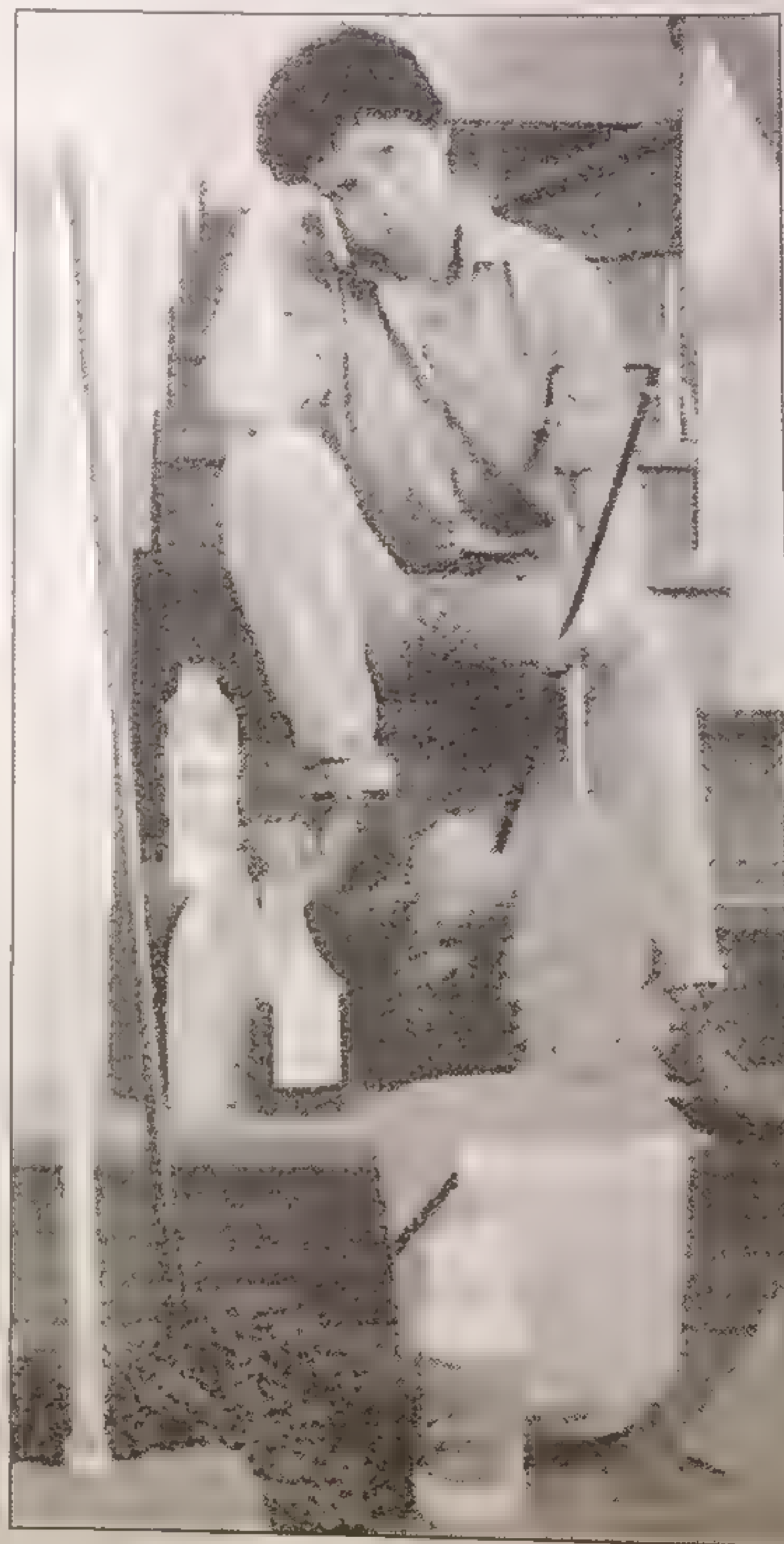
С домашними пылевыми клещами очень трудно бороться. Но не стоит унывать. Если наступать на пыль по всем фронтам - полчища паразитов могут понести существенные потери.

С клещами, живущими на головах, справиться не так сложно: надо просто чаще мыть голову. Что касается других мест обитания "любителей пыли", то здесь самой действенной мерой по-прежнему остается влажная уборка. Мы пока по старинке пользуемся обыкновенной водой, хотя во многих странах мира уже разработаны специальные средства для уничтожения пылевых клещей. Этим раствором моют полы и протирают книжные полки и мебель. Впрочем, и наши спецы не лыком шиты: пока нет спецсоставов, они предлагают протирать полы и особенно плинтусы, на которых скапливается больше всего пыли и грязи, 10%-ным раствором поваренной соли.

В лаборатории НИИ вакцин и сывороток имени Мечникова разработали специальный химический препарат-аэрозоль, которым достаточно полить домашнюю грязь с кишками клещами, как паразиты сразу же буквально превращаются в ничто. И аллергики могут спать спокойно. Сейчас про-

водятся клинические испытания на добровольцах-аллергиках, после чего этот препарат будет доступен всем.

У домашней пыли есть и такой известный враг, как пылесос. Этот прибор, конечно же поможет сделать ваш ковер чище. Но у него существует огромный минус: во время уборки пыль в комнате стоит таким столбом, что впору топор вешать. И далеко не вся она попадет в нутро пылесоса. Специалисты считают, что давно уже пора продавать эти бытовые агрегаты в комплекте с респиратором. Такое чрезмерное скопление воздушной грязи может вызвать сильный приступ у аллергиков. Поэтому им луч-



ше держаться от гудящего пылесоса подальше. Это правило нужно соблюдать и по отношению к детям. Ребенку можно позволить зайти в комнату не раньше, чем через час после окончания уборки.

Есть и другие, менее известные способы истребления пыли.

На Западе в домах вы не увидите занавесок, настенных "украшений" в виде ковров и мягкую мебель из велюра и гобелена - иностранцы предпочитают диваны и кресла из кожи или кожзаменителя. Если что и осталось у них в комнатах из накопителей пыли, так это ковровые покрытия. Но все паласы имеют очень маленький ворс, поэтому и пыли в них скапливается меньше.

Кроме того, в цивилизованных странах давно уже пользуются суперсовременными пылесосами, которые не гоняют грязь из угла в угол, а действуют более щадящим для здоровья методом: они притягивают к себе все мельчайшие частички, наземливая их.

Россияне не всегда могут позволить себе кожаную мебель. А к коврам издавна питают нежные чувства - любовь к ним передавалась из поколения в поколение. Что можно посоветовать любителям старины? Накрывайте паласы и диваны специальными чехлами. Сгодится и парниковая пленка. Перед приходом гостей целлофановые накидки можно снять. Кроме того, как утверждают специалисты, мягкую мебель больше 20 лет держать в квартире не следует. Потом у нее один путь - на помойку.

Для избавления от пыли врачи-аллергологи рекомендуют покупать шторы, одеяла и подушки из искусственных материалов. Во-первых, потому, что пылевые клещи, как известно, предпочитают натуральное жилье - шерсть, вату и перья. А во-вторых, синтетические занавески и подушки из поролон легко стирать.

Хотя и у синтетики есть свой минус - она испаряет вредные химические вещества, которые тоже могут вызывать аллергию. В этом случае из двух зол нужно выбрать наименьшее. Лучше всего это сделать с помощью специалиста.

И последний совет. Повесьте на форточку влажную марлю. Не забывайте время от времени брызгать на нее водой. Это спасет квартиру от "залетной" пыли.

Ирина БРИЧКАЛЕВИЧ
"Московский комсомолец"

СПЛОШНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

МНОЖЕСТВО правил, которым люди следуют в жизни, нередко в действительности являются ошибочными. Это справедливо и по отношению к питанию. Французские специалисты - диетологи обращают внимание на ряд ошибочных мнений, которые, однако, глубоко укоренились в нашем сознании.

● **Считается, например, что витамины способствуют похуданию.**

Витамины, и в самом деле, играют большую роль в обмене веществ, однако даже самый совершенный витаминный коктейль не обеспечит стройную фигуру тому, кто любит поесть сверх меры. Большое количество витаминов при малом количестве калорий получает тот, кто ест много овощей и фруктов - как свежих, так и в виде различных блюд.

● **От некоторых продуктов не поправляются.**

От слишком большого количества калорий можно поправиться независимо от того, происходят ли они от огурцов, лимона, обезжиренного творога или от отбивной. Вместо того, чтобы мыслить категориями "запрещается" и "позволено", попытайтесь потреблять поменьше калорий.

● **Сырые продукты лучше вареных.**

Сырые продукты полезны, но не всегда. Некоторые овощи, например, баклажаны и стручковая фасоль, содержат ядовитые вещества, которые становятся безвредными после термической обработки. Кроме того, сырые продукты не всегда усваиваются желудком.

● **Поваренная соль повышает кровяное давление.** Соль жизненно необходима для организма, и ее

недостаток приводит к серьезным нарушениям. Однако люди обычно потребляют много соли. В большинстве случаев это не вызывает проблем, за исключением тех, кто страдает определенными наследственными заболеваниями. Сократите потребление "скрытой" соли, излишнее количество которой содержится, например, в колбасе, чипсах или подсолненных орехах.

● **Ферменты сжигают жир.**

Ферментов, которые разлагают жир, не существует. Богатые ферментами фрукты, например, ананас и папайя, способствуют пищеварению. Однако их потребление неразумно в том случае, когда человек питается диетической, низкокалорийной пищей. При температуре около 40 градусов Цельсия ферменты утрачивают свои свойства, поэтому следует есть не консервированные, а свежие фрукты.

● **Салат - эликсир стройной фигуры.**

Листья салата, действительно, практически не содержат калорий, но кто может есть их в чистом виде? Большинство же салатных соусов содержат много жира - столовая ложка около 80 калорий. Таким образом, порция салата может превышать 660 калорий. Поэтому рекомендуется использовать низкокалорийные салатные соусы из йогурта.

● **При недостатке железа следует есть шпинат.**

Шпинат и в самом деле содержит много железа, однако в трудно усваиваемой форме. Содержащееся в животных продуктах, в частности в мясе, железо организм перерабатывает в восемь раз лучше. Поэтому вместе со шпинатом съедайте небольшой кусочек мяса, рыбы или яйцо. Белки способствуют процессу усвоения железа.

● **Сахар - похититель витаминов.**

Потребляемый в пищу сахар содержит не витамины, а чистую энергию. Поэтому он, как и большинство продуктов, не является "похитителем витаминов". Витамины требуются организму для переработки пищи. Поэтому тот, кто потребляет много витаминов, со спокойной совестью может есть и сладости.

● **Поправляются только от жира.**

Совершенно все равно, едим ли мы сливочное масло или хлеб грубого помола. Суть заключается в количестве. Примером тому - полные американки, которые питаются диетическими, обезжиренными галетами. На самом же деле не следует отказывать себе в небольшом количестве жира - благодаря ему мы насытимся гораздо лучше, чем от тонны сухих галет.

● **Яйца повышают уровень холестерина.**

Лишь у трети людей уровень холестерина подни-

КОФЕ - "СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ"

ЧТО такое кофе - пища или лекарство? Де-юре - продукт, де-факто - лекарство. Не верите, судите сами: у кофе масса фармакологических эффектов, но в нем практически нет питательных компонентов, отсутствуют белки, жиры и углеводы, витамины и минералы. Главный компонент кофе - кофеин, а прочие "детали", содержащиеся в кофейных зернах, только создают неповторимый вкус этого напитка, их прочие качества сводятся к нулю. Так что крылатое выражение "свой среди чужих, чужой среди своих" к кофе подходит идеально.

Кофеин - мощный психостимулятор, под его воздействием мышление становится более активным, проходит усталость, ускоряется реакция. Но не все так радужно: у лиц, склонных к тревоге, эффекты кофеина могут быть обратными. Да и у здоровых после подъема, вызванного кофе, возникает спад: чувство безопасности и благополучия, эйфория и веселость проходят, их сменяют скука, усталость, сонливость. Редко кто из любителей кофе отдает себе отчет в том, что за всеми этими препаратами настроения лежит лекарственная зависимость от кофеина.

Медики считают, что для развития кофеинизма, так называют зависимость от кофеина, нужно потреблять в день около 300 мг кофеина (3 - 5 чашек кофе). Но этот показатель формальный, главное - ощущаете ли вы зависимость от кофе, тянет ли вас к нему, есть ли у вас "ломка".

Только высшей нервной деятельностью эффекты кофеина не ограничиваются. Кофе стимулирует работу сердца, оно бьется чаще и сильнее. Но, поскольку большинство сосудов кофе расширяет, он не всегда повышает



кофе нарушает точность движений. Обнаружить этот эффект можно и в домашних условиях без сложных приборов. Достаточно принять хорошую дозу кофе и попытаться что-нибудь мелко написать. Скорее всего, почерк будет нетвердым.

Поскольку кофе имеет столько фармакологических эффектов, он может взаимодействовать с некоторыми лекарствами и другими психоактивными продуктами. Например, когда доза алкоголя настолько велика, что оказывает уже тормозное действие, кофе может немного растормозить. Но, к сожалению, нормальную координацию движений он не только не восстановит, но и не улучшит. На той стадии опьянения, когда алкоголь еще возбуждает, кофе ему будет только помогать. Но сочетать кофе с алкоголем (кроме нескольких капель коньяка) не стоит - опьянение может наступить очень быстро и быть очень сильным. На следующий день



НЕ МИРЯСЬ С ВЕНДЕТТОЙ ВЕН

Еще совсем недавно диагноз «варикозное расширение вен» звучал как пожизненный приговор. Сегодня у врачей есть новые методы лечения.

ПРИЧИНЫ болезни кроются, как правило, в наследственной предрасположенности. Однако варикоз можно заработать и постоянными физическими нагрузками. Традиционно к группе риска относят тех, кому приходится много времени проводить на ногах, - продавцов, учителей, парикмахеров... Часто варикоз начинается во время беременности. Возникновение заболевания нередко увязывают с приемом некоторых гормональных препаратов. Вечное дамское стремление ходить на каблуках также оборачивается осложнениями - сосуды ног не выдерживают такой нагрузки. Вреден для них лишний вес. Любители попариться в баньке тоже не могут похвастаться здоровыми венами.

Как распознать начало болезни? Если у вас появилась «паутинка» на ногах, к вечеру они отекают, беспокоят ноющая боль, ощущение тяжести, считайте это первым сигналом и поспешите на прием в Флебологический центр. Конечно, иногда боль может оказаться «отголоском» остеохондроза или невралгии. Но в любом случае верный диагноз поставит лишь специалист-флеболог.

Прежде «варикозников» спасали хирурги и косметологи. И если первые удаляли вены, особо не заботясь об эстетической стороне дела, то вторые, напротив, старались сохранить внешнюю красоту, обесцвечивая синие и красные линии лазером, не думая о том, будет ли от этих процедур прок здоровью. И те, и другие знали: как варикоз ни лечи, гарантии от появления новых пораженных вен дать нельзя.

Сегодня, к счастью, можно лечить по-другому: и пользу здоровью принести, и былую красоту ногам вернуть. Флебология предлагает современный подход к избавлению от недуга - разумное сочетание оперативного лечения и компрессионного флебосклерозирования как альтернативу привычной операции.

Как происходит лечение? В большую вену с помощью особой трехгранной тонкостенной иглы с силиконовым покрытием вводят специальный раствор. Механизм его действия такой: пораженная вена от лекарства разрушается изнутри, как бы «выжигается». Ноги непременно бинтуют, чтобы прекратить ток крови к склерозированным участкам. Стенки вен слипаются. И рубцы рассасываются бесследно - не остается и шрама. 10 - 12 инъекций за сеанс, 3 - 6 сеансов - и больные вены исчезают. Успех гарантирован в 9 случаях из 10. И самый большой плюс комплексного флебосклерозирования - отсутствие рецидивов.

Однако первое условие для того, чтобы лечение прошло с пользой, - надо вовремя обратиться к врачу. На далеко зашедшей стадии варикоза об одном флебосклерозировании речи быть не может. Поэтому если варикозное расширение вен - ваша семейная болезнь или есть факторы риска, которые мы перечислили, стоит всерьез заняться профилактикой заболевания, потому что недуг может начать прогрессировать уже с 15 лет. Как правило, врач-флеболог рекомендует бинтовать ноги широким эластичным бинтом, носить специальные медицинские колготы, даже «выписка» колгот требует особого обследования - для того чтобы подобрать нужный размер, специалист снимает с ног пациента около 8 - 10 мерок. Врач может назначить и необходимые мази и гели, которые помогут снять отеки и улучшить кровообращение.

С. ТАТЬКОВ, хирург-флеболог, кандидат медицинских наук
«Здоровье»



Милые дамы, если вы хотите встретить мужчину своей мечты и привлечь его внимание, вы должны знать, где его искать и какие у него пристрастия.

ЖЕНЩИНА ВЫХОДИТ НА ОХОТУ

В нашем деле главное - не сидеть дома, а как можно больше времени проводить там, где бурлит жизнь и где тусуются мужчины. В выходные дни отправляйтесь в походы по пригородным лыжным маршрутам. Вступите в клуб любителей фотографии. Купите, наконец, собаку и выгуливайте ее подолгу вечерами. А потом запишитесь вместе с ней на курсы кинологов. На время летнего отпуска можно пойти в конный, байдарочный или какой-либо еще поход, там можно встретить массу привлекательных молодых мужчин.

Не огорчайтесь, если с новыми знакомыми не удастся сразу закрутить роман. И дружба с мужчиной - бесценна. Потому что ваш друг познакомит вас со своими приятелями и выбор у вас расширится.

ФОРМУЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Все женщины хотят знать, чем они могут привлечь

МУЖЧИНЫ ЛЕТЯТ НА ЗАПАХ

мужчин. На самом деле пока ученые лучше представляют, чем можно привлечь комаров. И все же кое-какие соображения у психологов есть.

Все мужчины хотят встречаться с красивыми женщинами и жениться на красивых. Мужчинам кажется, что красивые женщины получают больше наслаждения от секса и чаще им занимаются. Они считают, что такие женщины умнее и раскованнее некрасивых.

Но, к счастью, у каждого мужчины свое представление о красоте. Некоторым нравятся рыжеволосые и белокожие статные девицы, другие предпочитают пухленьких блондинок, кто-то без ума от мини-женщин - вечных девочек-подростков.

Да, блондинки вызывают интерес у всех представителей сильного пола, но ведь и брюнетки с равным успехом выходят замуж.

Почти все мужчины мечтают о женщине с прекрасными длинными волосами, собранными сзади в пучок или уложенными вокруг головы в строгие косы. В своих мечтах они распускают эти косы и наслаждаются роскошью рассыпающихся волос. Женщина, претворившая эти фантазии в реальность автоматически становится «девушкой его мечты».

И все-таки совсем не обязательно краситься в блондинку и отращивать косу, можно пойти другим путем. Например, выбрать себе поле деятельности и стать в нем авторитетной фигурой. Причем не имеет значения, чем вы будете заниматься: играть в покер, коллекционировать китайский фарфор, исполнять танец живота или ремонтировать машины. **Уверенность женщины в своих силах и авторитет в своей сфере привлекают мужчин не меньше, чем красота.**

Мужчина тянется к женщине не только глазами. **Естественные запахи женского тела действуют на него возбуждающе.**

Некоторые женские запахи улавливают только мужчины, а некоторые мужские - только женщины. Самые соблазнительные запахи исходят от волос, особенно растущих на лобке и под мышками. Разумеется, дамам не стоит отказываться от ежедневного душа в надежде привлечь мужчину, но в то же время они должны знать, что сильно пахнущие мыла и дезодоранты убивают те притягательные сигналы, которые тело самки посылает самцу.

Но самое главное, подружки, оказывается, **мужчины стремятся привлечь наше внимание даже больше, чем мы хотим привлечь их.** И значит, успех нам всегда обеспечен.

Марина КИРИНА
«Семейный совет»

широким эластичным бинтом, носить специальные медицинские колготки. Но даже "выписка" колгот требует особого обследования - для того чтобы подобрать нужный размер, специалист снимает с ноги пациента около 8 - 10 мерок. Врач может назначить и необходимые мази и гели, которые помогут снять отеки и улучшат кровообращение.

С. ТАТЬКОВ, хирург-флеболог, кандидат медицинских наук
"Здоровье"

кинологов. На время летнего отпуска можно пойти в конный, байдарочный или какой-либо еще поход, там можно встретить массу привлекательных молодых мужчин.

Не огорчайтесь, если с новыми знакомыми не удастся сразу закрутить роман. И дружба с женщиной - бесценна. Потому что ваш друг познакомит вас со своими приятелями и выбор у вас расширится.

ФОРМУЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

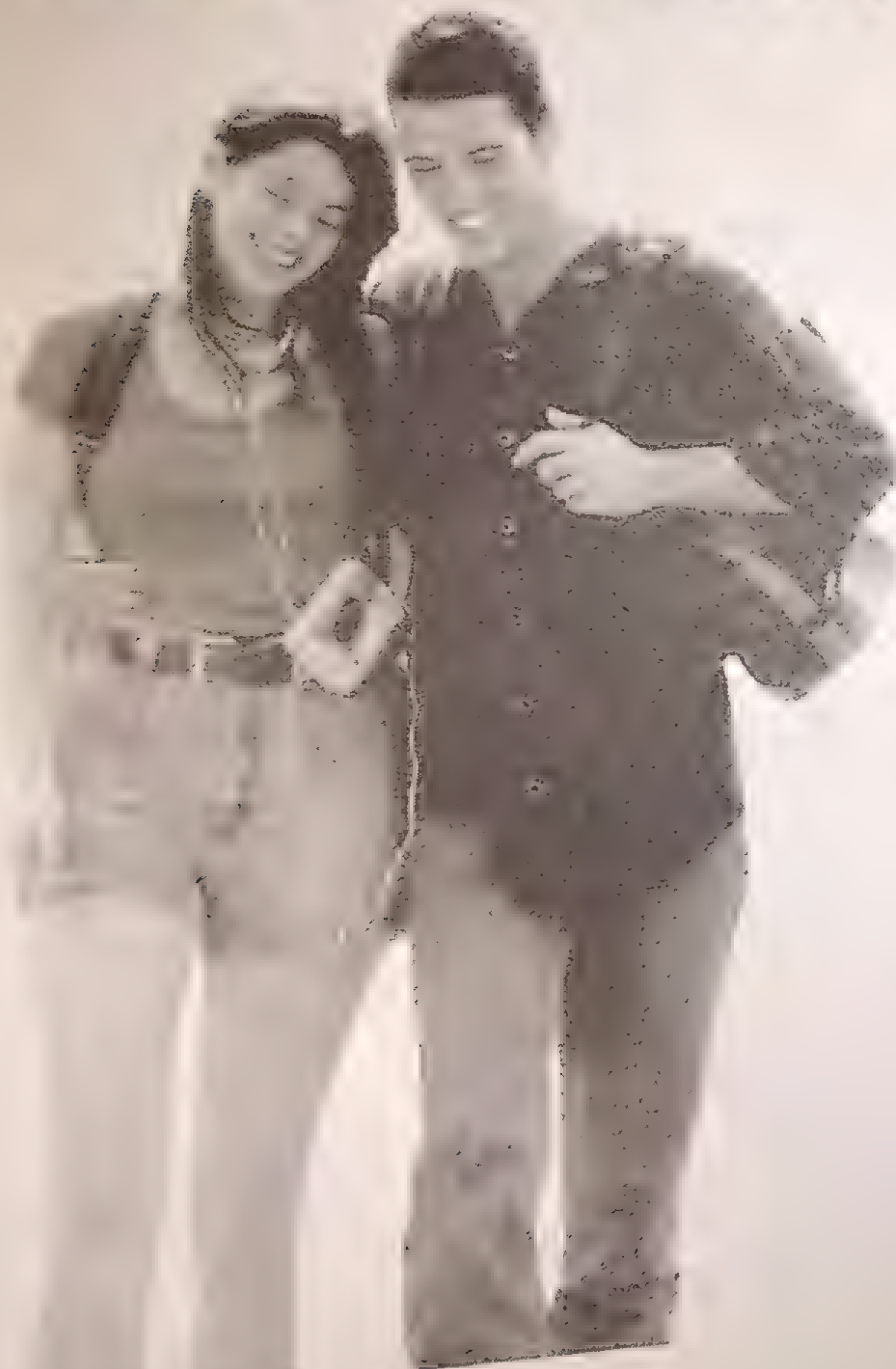
Все женщины хотят знать, чем они могут привлечь

время они должны сами и дезодоранты убивают те притягательные сигналы, которые тело самки посылает самцу.

Но самое главное, подруги, оказывается, мужчины стремятся привлечь наше внимание даже больше, чем мы хотим привлечь их. И значит, успех нам всегда обеспечен.

Марина КИРИНА
"Семейный совет"

СТАНЕТ ЛИ ТВОЙ ПАРЕНЬ ХОРОШИМ МУЖЕМ?



1. Твой парень купил два билета на футбольный матч, но, как назло, именно в этот день ты свалилась с высокой температурой. Он:

А - Сдаёт билеты, потому что для него нет ничего важнее твоего здоровья.

Б - Берет с собой на матч твою лучшую подругу, но после игры торопится к тебе, чтобы осведомиться о твоём состоянии.

В - Ворчит, что теперь ему придется остаться с тобой, иначе все будут потом судачить, какой он негодяй.

Г - Говорит, что ему очень жаль и что он, возможно, позвонит в перерыве между таймами.

2. Он на два часа опаздывает на свидание. Ты:

А - Понимаешь, что с ним случилось несчастье. Иначе он пришел бы, ты в этом уверена. Ты начинаешь обзывать больницы.

Б - Решаешь, что у него появились какие-то срочные дела, и возвращаешься домой ждать его звонка.

В - Считаешь, раз он не пришел, у тебя есть хороший повод встретиться с подругами.

Г - Вздыхаешь, потому что еще один вечер тебе придется провести дома одной. Возможно, он появится в полночь и от него будет пахнуть чужими духами.

3. Твои отношения с его родителями:

А - Просто замечательные. Они относятся к тебе как к родной.

Б - Никаких отношений. Едва ты заводишь о них разговор, как он мрачнеет и говорит, что это не тема для обсуждения.

В - Пока никаких отношений.

Когда ты спрашиваешь, почему он до сих пор не познакомил тебя со своими родителями, он невразумительно оправдывается и обещает, что скоро это произойдет.

Г - Ужасные. Когда вы видите, они дают понять, что ты - нежеланная гостья в их доме.

4. Ты заводишь разговор о матримониальных планах. Он:

А - Радостно восклицает: "Дорогая, ты читаешь мои мысли! Я сам хотел с тобой об этом поговорить, но боялся, что ты думаешь иначе".

Б - Говорит: "Я люблю тебя, но пока я не готов обсуждать эту тему".

В - Пугается, и тебе кажется, что он упадет в обморок.

Г - Заявляет: "Мне хорошо с тобой, но жениться не буду".

5. Охарактеризуй ваши отношения:

А - Любовь.

Б - Обыкновенные.

В - Страдание.

Г - Унижение.

6. У тебя случилась большая неприятность. Он, увидев тебя, говорит:

А - "Дорогая, что-то случилось? Могу я чем-нибудь помочь?"

Б - "Что ты такая кислая? Опять я что-то не так сделал?"

В - "У тебе поесть ничего не найдется?"

Г - "Думаешь, у меня нет проблем?"

7. Вы заходите в "Макдоналдс".

А - Ты предлагаешь заплатить поровну. Он улыбается и говорит: "Я же тебя пригласил".

Б - Он усаживает тебя за столик и гордо заявляет: "Можешь заказать себе самый дорогой гамбургер. Я плачу".

В - Ворчит, что ему надоели эти безалкогольные "Макдоналдсы" и что ты, если его любишь, могла бы и посидеть с ним в шашлычной.

Г - Говорит: "Знаешь, я на мели. Заплатишь за все, ладно?"

Результат

Большинство "А". На твоего парня можно смело положиться. Он мечтает только об одном - сделать тебя счастливой. Чего ты ждешь? Возможно, он и не Том Круз, но ведь и ты не Николь Кидман.

Большинство "Б". Для крепкого и хорошего брака он еще не созрел. Будь терпелива, но при случае намекни, что ждать вечно ты не собираешься.

Большинство "В". Твой парень, конечно, большой эгоист, но он не безнадёжен. Не торопись полностью отдать ему свое сердце, дожись, пока он изменит свое отношение к тебе. Ты должна уметь постоять за себя и добиться уважения к себе. Дай ему понять, что тебе нравится в мужчинах, а что нет.

Большинство "Г". Запомни, если парень говорит, что никогда на тебе не женится, он именно это и имеет в виду. Брось этого самовлюбленного осла и найди кого-нибудь получше.

Владимир СИМОНОВ
"Здоровье и мы"

КАК УБИТЬ ВОЛОСОК И ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Многие фирмы-производители воска для депиляции предлагают в качестве дополнения лосьоны для замедления или даже прекращения роста волос. Неизвестно, что именно срабатывает - лосьон из экстрактов неизвестных растений или сам процесс депиляции, однако новое поколение волос вырастает более тонким, мягким, слабее окрашенным. Но ни замедления роста, ни прекращения его не происходит.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ разряд действует наверняка. Тонкий электрод вводится в волосяной канал, достигает фолликула - удар, и луковица погибает. Больно. Именно это обстоятельство и отпугивает желающих избавиться от ненужной растительности. Правда, современные аппараты для электроэпиляции позволяют корректировать силу электрического разряда - в зависимости от толщины волоса - и снижать болевые ощущения, обдувая пациентку холодным воздухом. К тому же после нескольких разрядов на обрабатываемом участке тела образуется отек - и чувствительность к электрическому воздействию снижается.

Но введение электрода - это в любом случае проникновение в кожу. Подобные процедуры может проводить только врач-дерматолог, то есть медик с высшим образованием. В реальной действительности персонал салонов и кабинетов электроэпиляции далеко не всегда имеет диплом даже медицинского училища. Отсюда и усиление варикозной болезни, и разнос по телу кожных инфекций. Но даже высшего медицинского образования для мастера по электроэпиляции недостаточно - нужны еще зо-

лотые руки и глаз-алмаз. Ведь волосы часто растут не вертикально вверх, а под углом - причем весьма замысловатым. Одно неверное движение острого электрода - и кожа проколота, образуется кровоподтек, а если удар током не попал в цель, может остаться маленький шрам. Один крошечный рубчик на ноге - не беда, а несколько на верхней губе - настоящая трагедия. Ведь они образуют уплотнение, нарушают мимику, создают эффект «заячьей» губы.

Но несмотря на это, у электроэпиляции есть несомненное преимущество перед конкурентами - лазерной и фотоэпиляцией. Одна электропроцедура обходится значительно дешевле. Правда, проделать подобных процедур придется немало, но выглядит это - как удаление волос в рассрочку.

Обработка области бикини фотоэпиляцией обойдется пациентке в 100 - 120 долларов - это примерно 18 - 20 вспышек. Сеанс длится около 5 минут, ощущения от вспышки сравнимы со шлепком от резинки из детских носочков, нарушения целостности кожи не происходит.

Цены на эпиляцию светом колеблются в зависимости от дорогостоящих оборудования. Вспышка наиболее распростра-

ненного рубинового лазера обходится дешевле всего, за ним по возрастающей идут александритовый, эрбиевый и неодимовый, замыкает список фотоэпиляция. По большому счету все эти аппараты отличаются только скоростью обработки и площадью вспышки - у лампы для фотоэпиляции она самая большая, примерно 4,5 см².

Процедура выглядит следующим образом: волосы на обрабатываемой поверхности коротко подстригают, наносят толстый слой охлаждающего геля, прикладывают световод с прямоугольным стеклянным наконечником, затем - вспышка. Как правило, врач оставляет между обработанными участками небольшие зазоры, потому что в коже свет немного рассеивается. Если зазоров не делать, края участков фактически получают двойную дозу, в итоге - ожог. В любом случае после процедуры пациенту необходимо несколько дней наносить на обработанный участок кожи противоожоговые мази или кремы.

Недостатки световой эпиляции - невозможность воздействовать на светлые волосы и вероятность депигментации обработанных участков, если пациент загорал незадолго до процедуры или короткое время спустя после нее. Поэтому специалисты по эпиляции советуют при срочной необходимости - перед поездкой в отпуск в жаркие края - удалить волосы на большой поверхности воском. Если же поход на пляж откладывается на несколько месяцев - то лазерной или фотоэпиляцией. А отдельные волоски - убить электрическим током.

Марина ПЕТУХОВА
«Спрос»

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ

Проснувшись утром, протяните руку к прикроватному столику, где еще с вечера заготовлена баночка с небольшим количеством сметаны или майонеза. И пока вы несколько минут лежите, переходя от сна к бодрствованию, нанесите тонкий слой маски на лицо, шею, кисти рук.

С маской встаньте под душ. Струю воды направьте в лицо, на шею и затем смойте маску. Ополосните холодной водой. Сразу после этого протрите кожу кусочком льда, приготовленного заранее. Нанесите смягчающий крем на влажную кожу давящими движениями. Но ни в коем случае не давите на центральную часть шеи, чтобы не воздействовать на щитовидную железу.

По пути на работу можно делать дыхательную гимнастику и гимнастику для шеи. Например, на 4 - 5 шагов делаете глубокий вдох и толчкообразный выдох на 6 - 8 шагов. Не забудьте во время ходьбы расправить плечи и втянуть живот.

Сократите мышцы правой половины шеи и поверните голову влево, слегка и медленно приподняв при этом лицо. Повторите упражнение, сократив мышцы левой половины шеи.

Чаше смотрите на верхушки деревьев, поднимайте голову и одновременно создавайте мышцам шеи сопротивление.

После трудового дня, чтобы снять усталость, примите ванну, а еще лучше душ. Причем струю душа обязательно направляйте на лицо и шею.

После водных процедур хорошо сделать горяче-холодный компресс, предварительно очистив кожу лосьоном или растительным маслом. Махровое полотенце намочите в горячей воде и приложите к шее. Потом намочите холодной, и так 6 раз прикладываем горячее полотенце, 5 раз - холодное. Нанести компресс надо всегда с горячего, а заканчивать холодным.

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Некоторым женщинам достаточно раз в неделю сделать паровую ванну для лица, нанести на него маску, а каждое утро - легкий макияж, - и она неотразима. А как мучаются другие! У кого-то шелушится кожа, у другой она слишком жирная, а ваша подруга не может избавиться от угрей. Какая уж тут красота, когда нет чувства уверенности в себе, появляется комплекс неполноценности, не хочется идти в гости, и подходить к зеркалу тоже не хочется... И все-таки пересильте себя, взгляните. Избавиться от ваших недостатков вам поможет Л.С. Щербакова, кандидат медицинских наук, заместитель главного врача "Института красоты".

- Что делать, если под глазами мешки и морщины, а веки отекают?

- Если веки отекают, рекомендуем примочки из крепкого чая на верхние веки и нанесите кашицу из 1 чайной ложки тертого картофеля на нижние.

При мешках под глазами хорошо помогает ежедневное протирание кусочками льда из воды или молока, контрастные примочки: теплые - из молока, наполовину разведенного водю, и холодные из настоя шалфея (1 ч. л. залить 1/2 ст. крепкого кипятка, настоять 2 - 3 часа, процедить). Начинают с теплых процедур, заканчивают холодными. Всего 5 чередований.

Советую вам делать специальную гимнастику:

1. Придерживая нижние веки пальцами, сомкнуть их и смотреть вверх.
2. Делать вибрирующие движения подушечками пальцев по ходу часовой стрелки вокруг глаза.

При морщинах под глазами помогут следующие упражнения:

1. Придерживая пальцами носогубные складки, оттянуть верхнюю губу вверх, приоткрыть рот, обнажая зубы, - 10 раз.
2. Выпустить воздух изо рта, как бы фыркая, - 10 раз.

- Какие средства могут помочь при угревой сыпи на лице?

- В домашних условиях можно применить для протирания кожи настойку: одну столовую ложку сухих цветков календулы залить двумя стаканами кипятка, настаивать 1 час, затем процедить, добавить 2 столовые ложки одеколора или воды. Протирать лицо утром и вечером.

Очень полезны компрессы из отвара смеси растений коры и почек березы, цветов ромашки и календулы, ягод можжевельника, взятых в равных количествах; 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить на небольшом огне в течение 5 минут. В теплом растворе смочить полотняную ткань или марлю, сложенную в 4 слоя, сделав предварительно прорезы для глаз и ноздрей. И положить ткань на лицо. По мере остывания вновь смочите ткань отваром и слегка отожмите. Длительность процедуры - 20 минут. Не забывайте о поливитаминах и правильном питании: необходимо исключить из меню острые, сладкие и жирные продукты питания.

- Чем можно отбелить пигментные пятна на лице?

- Утром и вечером кожу лица можно протирать 3-процентной перекисью водорода, лимонным соком, соком калины, соком петрушки или уксусом. Также можно попробовать следующие смеси: из сока одного лимона с добавлением одного взбитого белка или 1 столовую ложку уксуса смешать со столовой ложкой лимонного сока. Если есть возможность, закажите в аптеке отбеливающий крем:

Салициловая кислота - 0,5 г

Аскорбиновая кислота - 2,0 г

Кольдкрем - 2,5 г

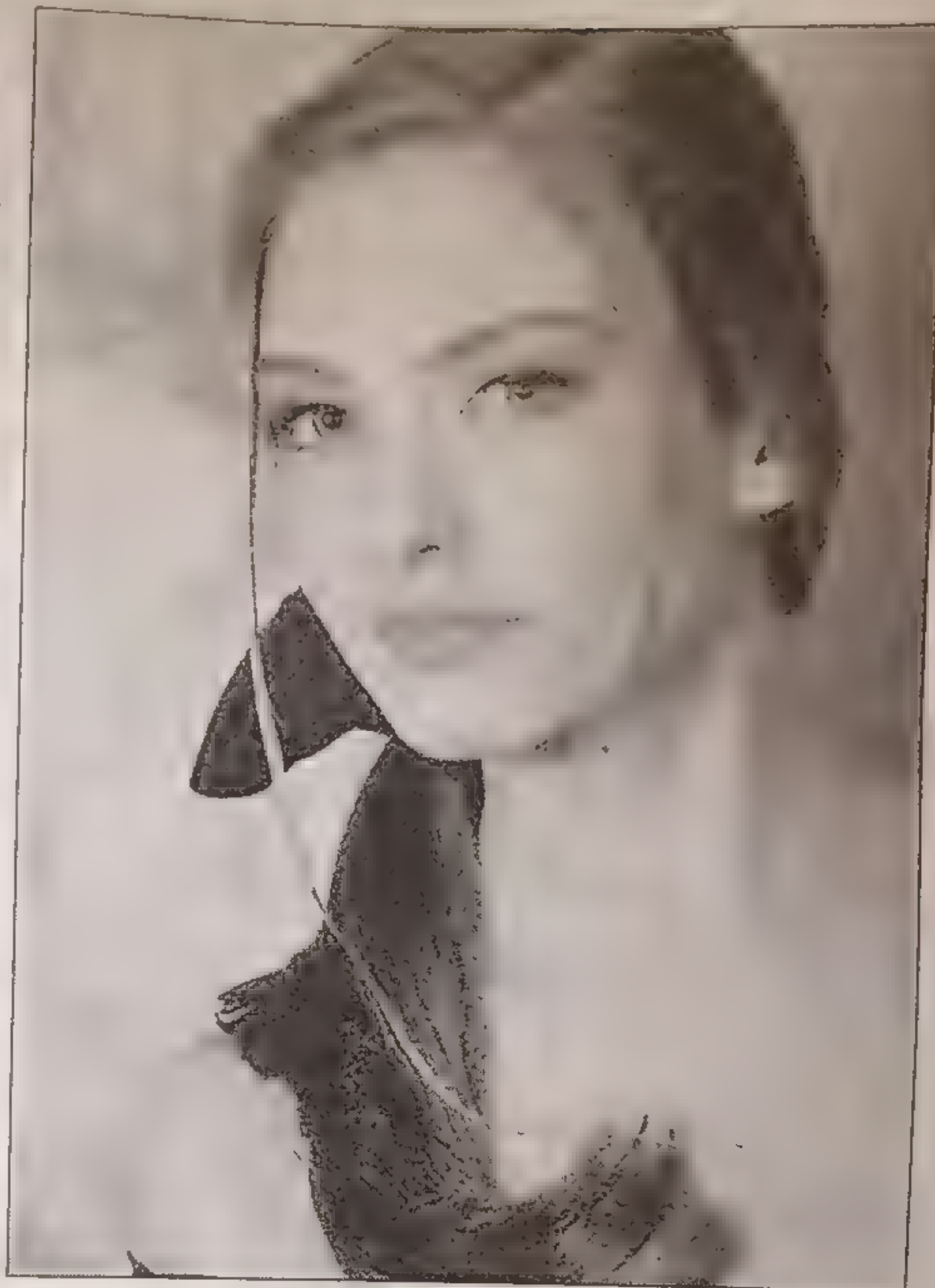
Крем употреблять на ночь. Можно сделать также самим отбеливающую маску: 2 столовые ложки кислого молока, 1 чайная ложка тертого на терке корня хрена и 1 столовая ложка размельченной овсянки. Эта смесь накладывается на лицо на 30 минут. Маска не должна попасть на глаза.

- Можно ли самим приготовить дома лосьоны и кремы?

- Можно. Лосьон для сухой кожи готовится так: 1 чайную ложку меда смешать с настоем из цветов липы (1 ст. л. на стакан кипятка). Лосьон для жирной кожи: 1 столовую ложку меда смешать с 1 чайной ложкой уксуса, до-

убить электрическим током. Цены на эпиляцию светом колеблются в зависимости от дорогостоящего оборудования. Вспышка наиболее распростра-

Марина ПЕТУХОВА
"Спрос"



бавить 50 г одеколора и развести одним стаканом воды. Еще один состав: 30 г камфарного спирта, 75 г глицерина, 12 г одеколора, 60 г дистиллированной воды. Вода добавляется в последнюю очередь. Перед применением взбалтывать.

Если кожа сухая, склонная к воспалению, поможет крем из ромашки: 50 г маргарина растопить в водяной бане, добавить, тщательно размешивая, 3 чайные ложки растительного масла, 2 чайные ложки касторового, 1 чайную ложку глицерина, два желтка, 30 г камфарного спирта и 1/4 часть стакана настоя из ромашки. Настой готовится так: столовую ложку ромашки залить 1/2 стакана кипятка. Через 3 часа настой процедить.

"Работница"

те в горячей воде и приложите к шее. Потом намочите холодной. И так 6 раз прикладываем горячее полотенце, 5 раз - холодное. Начинать компресс надо всегда с горячего, а заканчивать холодным.

После компресса нанесите на шею и лицо маску из равных частей сока столетника, лимона, меда и желтка. Вместо желтка можно добавить дрожжи с молоком. С этой маской полежите 10 - 15 минут с закрытыми глазами, положив ноги на возвышение, под шею - валик.

Татьяна РЕШЕТНИКОВА
"Женское здоровье"

ЗВЕРОБОЙ-ТРАВА - ДЛЯ МОРЩИН БЕДА

Стареющую, дряблую кожу полезно умыть холодным отваром из взятых поровну трав: полыни, зверобоя, мать-и-мачехи, одуванчика, тысячелистника, а также из плодов и листьев рябины, цедры апельсина и лимона.

Заварите пятью стаканами кипятка 5 столовых ложек измельченного "сырья". Настаивайте в закрытой посуде. Когда отвар остынет, процедите. А добавив в стакан отвара по 1 ст. ложке глицерина, яблочного уксуса (или лимонного сока) и по 1 ч. ложке сока алоэ, меда, одеколора, салицилового (камфорного) спирта, вы получите прекрасный лосьон.

Старайтесь как можно реже умыться с мылом. Вместо этого смочите ватный тампон в горячей воде, отожмите его, пропитайте растительным маслом и протрите лицо. Затем нанесите на него сметану, смойте ее через 15 минут и протрите лицо кубиком льда. Затем нанесите питательный крем.

Вечером стареющую кожу протирайте заваренным чаем - это хорошо разглаживает морщины. А отвары из трав, какие найдутся, - петрушки, ромашки, зверобоя, мяты, шалфея или липового цвета - сделают вашу кожу моложе. Также хорошо "убирают" морщинки соки из апельсина или лимона, разведенные с водой (1:1).

"Здоровый город"

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ Половых расстройств

Гимнастику Стрельниковой нужно делать при ЛЮБЫХ аномалиях развития мочеполовой системы, при ЛЮБЫХ нарушениях половой функции, после ЛЮБЫХ перенесенных операций на внутренних и наружных половых органах.

Делайте стрельниковскую гимнастику тогда, когда другие методы лечения вам не помогли, когда «светила» медицинской науки вынесли вам безжалостный приговор, и даже тогда, когда вы уже практически в безнадежном состоянии...
-ДЕЛАЙТЕ ЭТУ ГИМНАСТИКУ!!!

Предлагаю вам несколько упражнений из так называемого «УРОЛОГИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА» стрельниковской гимнастики. Приступать к выполнению упражнений нужно полностью обнаженными, иначе вы не достигнете желаемого лечебного эффекта.

Помните! Движения должны обязательно совпадать со вдохами. Принцип дыхания - такой же, как и во всей стрельниковской дыхательной гимнастике: короткий шумный (активный) вдох носом - и абсолютно пассивный выдох через рот (рот широко не открывать, выдох - уходит не слышно)

Упражнение «Сесть - встать!» (выполняется СТОЯ)

И. п. (исходное положение): стоять ровно и прямо, ноги чуть уже чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. Сделать полную присядь (быстро сесть на корточки - одновременно с присядью сделать шумный короткий вдох носом). Спина прямая, ладонями упираемся в колени, пятки в момент присяди слегка оторваны от пола - тяжесть тела на передней половине ступней, колени разведены в стороны

Затем так же быстро встать: ноги прямые, сильно напряжены, ягодицы и анус сжаты - тоже ВДОХ. Спина прямая, но не напряжена, - напряжены только ноги, ягодицы и анус, руки висят вдоль туловища

Присели на корточки (руками уперлись в колени, спина прямая) - ВДОХ. Быстро встали (спина прямая, руки опущены) -

Продолжаем публиковать главы из книги
М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика
Стрельниковой»



ушел, - «пружина разжалась», распрямилась.

Снова ВДОХ - ладошки сжались (схватили воздух), тело толчком дернулось вниз, анальное отверстие вместе с ягодицами тоже одновременно сжались (как кисть руки резко сжимается в кулак, так и анус с ягодицами - вместе с нею).

Тело распрямилось, кулачки разжались, анус и ягодицы тоже разжались и расслабились - ВЫДОХ ушел через слегка, едва заметно приоткрытый рот.

Сделайте подряд 4 шумных коротких вдоха с одновременным сжатием ануса, ягодиц и ладошек. Затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 4 вдоха - сжатия ануса, ягодиц и ладошек.

НОРМА: сделайте 24 раза по 4 вдоха - сжатия (96 - «сотня») с отдыхом (паузой) 3-5 секунд после каждых 4-х вдохов - сжатий.

Помните! Вдох носом, сжатие ладошек, сжатие ягодиц, сжатие ануса - нужно делать одновременно!

Помните! Выдох должен уходить незаметно (не слышно и не видно) через рот после каждого вдоха - сжатия.

Это упражнение рекомендуется делать либо полностью обнаженным, либо в широких, свободного покроя «семейных» трусах (но, ни в коем случае не в тесных, плотно облегающих половой орган и мошонку трусиках или плавках).

Упражнение «Пружина» великолепно массирует всю предстательную железу (ее правую и левую доли), начальный отдел мочеиспускательного канала и семявыбрасывающие протоки, укрепляет мочевого пузырь и прямую кишку.

Рекомендуется делать при простатите, импотенции, геморрое, энурезе, мужском бесплодии и других заболеваниях мочеполовой системы.

Полезно даже просто, сидя перед телевизором, находясь в вагоне метро или пригородной электрички (сидя или стоя) незаметно для окружающих в течение 5-10 минут сжимать анальное отверстие. Затем, немного отдохнув, снова продолжить эту весьма полезную процедуру, только, конечно же, без шумного вдоха носом и движения рук. Дыхание - произвольное, о нем не думайте.

В том же положении...

Затем так же быстро встать: ноги прямые, сильно напряжены, ягодичы и анус сжаты - тоже ВДОХ. Спина прямая, но не напряжена, - напряжены только ноги, ягодичы и анус, руки висят вдоль туловища.

Присели на корточки (руками уперлись в колени, спина прямая) - ВДОХ. Быстро встали (спина прямая, руки опущены) - тоже резкий ВДОХ.

Присели - ВДОХ, встали ровно - тоже ВДОХ. Выдох, уходит абсолютно свободно (пассивно) через слегка приоткрытый рот после каждого вдоха - движения.

Итак: присели на корточки - ВДОХ, встали (по стойке "смирно!") - тоже



женские

секреты

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ



**ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ
И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ
И КРАСОТЫ.**



**В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ
ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.**



ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

**в Объединенном каталоге (зеленая обложка)
42867 - на полгода и 42803 - на год**



ВДОХ. Спина все время прямая. Напряжены только ноги (в положении стоя), ягодичы и анус - сжаты.

Упражнение делается в обычном темпе - ритме стрелниковской гимнастики - чуть чаще, чем вдох в секунду, то есть, в темпе строевого армейского шага.

Подряд (без остановки) нужно сделать 8 присядей - вставаний с коротким шумным вдохом. Отдохнуть от 3-х до 10-ти секунд, - и снова 8 присядей - вдохов с вставаниями - вдохами (счет идет на каждое движение).

Всего нужно сделать 12 раз по 8 вдохов - движений. При хорошей тренировке, подряд (без остановки) можно делать 16 присядей - вставаний или 32. Затем отдых от 3-х до 10-ти секунд и снова 16 или 32 движения - вдоха.

НОРМА: 96 вдохов - движений (это 6 раз по 16 или 3 раза по 32 присядей - вставаний со вдохами).

Упражнение "Пружина"
(выполняется СИДЯ)

И. п.: сядьте на жесткий (ни в коем случае не на мягкий) стул или на табурет, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Корпус прямой, спина не напряжена - сидите свободно и легко (но, не ссутулившись).

Согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю - поза "экстрасенса".

Делая шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, - сжимайте ладошки в кулачки (делайте хватательные движения) и одновременно с ладошками в момент вдоха резко сжимайте задний проход (анус).

Итак сжали одновременно ладони и анус - шумный короткий ВДОХ (все тело в это мгновение толчком дергается вниз - "пружина сжалась"). Ягодицы в момент вдоха тоже резко напрягаются и сжимаются вместе с анусом. Затем сразу же на мгновение расслабьтесь (корпус слегка выпрямляется - спина снова прямая, сидите свободно и легко) - выдох

Полезно даже просто, сидя перед телевизором, находясь в вагоне метро или пригородной электрички (сидя или стоя) незаметно для окружающих в течение 5-10 минут сжимать анальное отверстие. Затем, немного отдохнув, снова продолжить эту весьма полезную процедуру, только, конечно же, без шумного вдоха носом и движения рук. Дыхание - произвольное, о нем не думайте.

В том же переполненном вагоне метро или автобусе (когда вы утром едете на работу или вечером возвращаетесь домой) можно незаметно для окружающих (если вы стоите спиной к стене салона) - в течение какого-то времени трясти ягодичами. Ноги в такой "тряске" не должны участвовать, - только ягодичы. Это движение можно делать поочередно: вначале потрясти какое-то время обеими ягодичами, затем левой ягодичей, а потом правой. И снова обеими. Движение ягодичами можно делать на всем пути следования (к примеру: 30 или 40 минут), периодически давая им "отдохнуть от вибрации", а также чередуя "вибрацию" ягодич с сжатием заднего прохода.

Упражнение "Поднятие таза"
(выполняется ЛЕЖА)

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Быстро поднять таз вверх - одновременно с этим сделать шумный, короткий вдох носом. Таз опустили, на секунду полностью расслабились лежа - выдох ушел.

Снова быстро поднять таз с одновременным коротким и шумным вдохом, сразу же после этого таз опустили - выдох ушел самостоятельно через едва приоткрытый рот.

В момент шумного короткого вдоха носом с одновременным поднятием таза вверх - нужно сильно сжать задний проход и ягодичы.

Таз опустили - ягодичы расслаблены, анус - тоже, выдох ушел.

Сделайте подряд 8 шумных коротких вдохов носом с одновременным поднятием таза и сжатием ягодич с анусом. Затем отдых (пауза) в расслабленном состоянии от 3-х до 10-ти секунд. Дыхание во время паузы - произвольное. Еще сделайте 8 вдохов - поднятий, - снова отдохните 3-10 сек.

НОРМА: сделайте 12 раз по 8 вдохов - движений с поднятием таза.

Упражнение "Метроном"
(выполняется ЛЕЖА)

И. п.: лежа на спине ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны (во время выполнения упражнения ноги остаются в таком положении, колени не выпрямлять). Быстро положить правое колено к левой ноге - ВДОХ. Возвратить согнутую в колене правую ногу в исход-

СТРЕЛЬНИКОВОЙ

ное положение - выдох ушел.

Затем левое колено положить к правой ноге - тоже ВДОХ носом. Возвратить левую ногу в и. п. - выдох ушел.

Сделайте подряд (без остановки) в быстром темпе 8 вдохов - пригибаний согнутого колена к полу (если лежите на ковре, значит, - к коврику), чередуя правую и левую ноги. Затем отдохните (3-10 сек.), и снова сделайте 8 вдохов - пригибаний к полу поочередно каждого колена.

Помните! Движения коленей и вдохи делаются строго одновременно.

НОРМА: сделайте 12 раз по 8 (т. е. 96) вдохов - пригибаний согнутых в колене ног к полу. При хорошей тренировке подряд можно делать по 16 и даже по 32 вдоха - пригибания с чередованием ног.

Это упражнение очень хорошо тренирует мышцы промежности, мочеполовую и тазовую диафрагмы, укрепляет мочеиспускательный канал и семявыносящие протоки (у мужчин) и мышцы влагалища (у женщин).

Упражнение «Покачивание»

(выполняется СТОЯ, тело должно быть полностью обнажено)

И. п.: встать прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях (легкая полуприсядь). Руки либо на бедрах, либо свободно висят вдоль туловища (на них внимание не акцентировать).

Делать быстрые поступательные движения тазом вперед - назад (как бы имитируя фрикции во время полового акта) с таким расчетом, чтобы мошонка и половой член раскачивались взад - вперед. Постарайтесь проделать это «покачивание» в течение одной минуты в быстром темпе. Затем выпрямите ноги (встаньте ровно) и отдохните 5-10 секунд. Во время отдыха можно свободно и легко походить по комнате.

Снова встаньте в позу «полуприсядь», слегка согнув ноги в коленях, и снова быстро-быстро подвигайте бедрами влево - назад, имитируя фрикции (т. е. движения фаллоса в вагине). Яички, расположенные слегка (но, ни в коем случае не сильно) ударять по промежности.

Проделайте это движение по одной минуте несколько раз в день, желатель-

но свойственны только женскому полу. И... глубоко заблуждаемся в этом. Поэтому, мужчины, желающие укрепить свою половую сферу (а, имеющие половые проблемы - особенно!), просто обязаны ЕЖЕДНЕВНО хотя бы в течение нескольких минут делать **круговые движения тазом** в правую и в левую стороны. Забудьте о своих комплексах и предрассудках - здоровье важнее!

Упражнение

«Подтягивание мошонки»

(выполняется СИДЯ на корточках)

И. п.: сядьте обнаженным (носки можете не снимать) на корточки перед большим зеркалом (как будто вы приготовились к акту дефекации) - так, чтобы видеть в зеркале свой свисающий половой орган и мошонку.

Постарайтесь в течение одной секунды максимально подтянуть яички вверх. Затем сразу же расслабьте мошонку, чтобы яички снова опустились и приняли исходное положение. Как только яички опустились - снова попытайтесь их максимально поднять (подтянуть). Вместе с мошонкой одновременно втягивается живот и задний проход.

Сделайте так 4 раза.

После этого отдохните от 3-х до 10-ти секунд и снова подтяните яички кверху 4 раза. И так нужно сделать 24 раза по 4 (т. е. 96).

Когда это движение у вас уже будет отработано, и яички будут хорошо подниматься вверх к промежности, - нужно подключить к движению шумный, короткий стрельниковский вдох.

Итак, делаем это упражнение: яички подтянули - ВДОХ, яички опустили - не спеша ушел ВЫДОХ (абсолютно пассивно).

После 4 вдохов - поднятий нужно отдохнуть 3-5 сек. и снова подтянуть яички 4 раза, шумно нюхая при этом воздух. **НОРМА:** сделать 24 раза по 4 вдоха - поднятия, (т. е. 96).

Очень полезно, если «Поднятие мошонки» вы будете делать во время эрекции полового члена. Но, к сожалению, эрекция не всегда совпадает по времени с возможностью сделать это упражнение.

Когда вы научитесь подтягивать яички в положении «сидя на корточках», это упражнение можно выполнять в положении «сидя» на стуле, на кровати, на полу, в любом удобном положении.

токи, улучшает сперматогенез, повышает половую потенцию.

Рекомендуется делать при расширении вен семенного канатика, крипторхизме, водянке яичка (других аномалиях развития органов мошонки), различных нарушениях сперматогенеза, а также в послеоперационном периоде после удаления паховой грыжи (грыжесечения) и варикоцеле.

ЛИШНИЙ ВЕС И ТАБАКОКУРЕНИЕ

Сколько сил, времени, нервов, а порой и средств уходит у людей на борьбу с такими неприятностями, как лишний вес или пристрастие к никотину. И здесь гимнастика Стрельниковой способна преподнести вам настоящий сюрприз. Все, кто начинал регулярно заниматься ею, отмечали самопроизвольную регуляцию веса и постепенное угасание тяги к курению.

Что же происходит в организме человека в случае потери им лишнего веса благодаря занятиям дыхательными упражнениями?

Я уже говорил о том, что при выполнении стрельниковских дыхательных упражнений улучшается работа всех центров, находящихся в головном мозге, в том числе и пищевого, что приводит к его саморегуляции. При повышении энергозатрат организма аппетит у человека повышается, а при снижении - понижается. Кроме того, поскольку гимнастика Стрельниковой активизирует обменные процессы на клеточном уровне, число жировых клеток в организме не увеличивается, а уже существующие жировые клетки быстро «сгорают».

С помощью нашей гимнастики может осуществиться заветная мечта многих женщин наконец-то избавиться от лишнего веса и приобрести стройную фигуру!

Ярким примером тому была сама Александра Николаевна Стрельникова, которая в 77 лет носила облегчающие фигуру платья сорок восьмого размера и туфли на высоких каблуках. Никакие диеты она не признавала и не соблюдала. Обожаала сладкое и мучное, могла есть пирожные даже на ночь. Александра Николаевна к тому же не любила готовить, питалась где попало, чем попало и когда попало, и

спросит читатель. Да потому, что она несколько раз в день делала свою гимнастику!

Я не призываю читателей питаться так, как питалась А.Н. Стрельникова. Я призываю читателей дышать так, как она дышала! То есть ежедневно делать стрельниковскую дыхательную гимнастику.

Итак, рекомендации тем, кто хочет сбросить лишние килограммы: три раза в день (утром, днем и вечером по 30 минут) делайте основной комплекс стрельниковских упражнений. Тренируйтесь активно, увлеченно, самозабвенно! Техника выполнения упражнений должна быть безупречной - тело наслаждается каждым движением, а не изнывает от них. Стрельниковская дыхательная гимнастика при правильном ее исполнении должна приносить только удовольствие! Результат не замедлит сказаться: вы будете иметь подвижное, пластичное, послушное тело, стройную фигуру и здоровый организм. Если вы курили, обязательно, хотите того или нет, но бросите эту вредную привычку.

Помню, как-то после одной моей лекции в Институте повышения квалификации работников просвещения ко мне подошла учительница одной из московских школ и радостно сообщила, что благодаря нашей гимнастике ей удалось бросить курить. До этого она пыталась неоднократно покончить с этой пагубной привычкой и каждый раз безуспешно: после очередного стресса (а они у нас бывают чуть ли не каждый день) ее руки сами хватались за сигарету, и она, жадно делая затяжку за затяжкой, приводила себя таким образом в нормальное уравновешенное состояние. Чего она только не делала, чтобы бросить курить! Даже кодировалась. Не помогло...

Регулярные ежедневные занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой постепенно свели количество выкуриваемых за день сигарет к минимуму, и в течение трех месяцев эта женщина отказалась от пагубной привычки. И таких случаев в моей практике было множество.

Остается добавить, что наша гимнастика снимает никотиновый налет с голосовых связок, трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слюной и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений.

Контактные телефоны ЩЕТИНИНА Михаила Николаевича: дом.: 152-62-52 (с 10 до 11 и с 22 до 23 часов); моб.: 121-121-121.

Очень быстро подвигайте бедрами вперед - назад, имитируя фрикции (т. е. движения фаллоса в вагине). Яички, раскачиваясь, должны слегка (но, ни в коем случае не сильно) ударять по промежности.

Прodelайте это движение по одной минуте несколько раз в день, желательно, утром при пробуждении, - поскольку, по утрам у мужчин наблюдается, как правило, эрекция полового органа. Эрегированный член слегка затруднит движения, тогда можно двигать тазом не очень быстро. Движение выполняется в течение одной минуты. Повторить его нужно несколько раз в день.

Как только это движение уже будет у вас хорошо отработано, его нужно выполнять одновременно с коротким шумным вдохом (как и во всех упражнениях стрельниковской дыхательной гимнастики). В этом случае движения тазом должны быть не очень быстрыми. Шумный короткий вдох носом должен обязательно совпадать с движением бедер вперед (т. е. движение и вдох делаются строго одновременно). Ягодицы в момент движения таза вперед - поджимаются, анус - сжимается.

Сделайте 8 вдохов - движений без остановки, затем отдохните 3-5сек. (пожилым мужчинам можно отдыхать до 10-ти секунд) и снова сделайте 8 движений - вдохов.

НОРМА: сделать 12 раз по 8 (т. е. 96) движений - вдохов или 6 раз по 16 и даже 3 раза по 32 движения - вдоха без остановки (при хорошей тренировке).

Упражнение "Покачивание" улучшает кровообращение в промежности, укрепляет семенные канатики и семявыносящие протоки, а также мочеиспускательный канал, улучшает сперматогенез. Его рекомендуется делать при расширении вен семенного канатика, одностороннем крипторхизме, водянке яичка, паховой грыже, энурезе, импотенции, а также после любых хирургических операций на мужских половых органах.

Упражнение "Покачивание" не только повышает половую потенцию, активизируя эрекционный центр, расположенный в поясничном отделе позвоночного столба (спинного мозга), но и помогает при радикулите и остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Вообще движения тазом, в том числе и круговые (поочередно в правую и в левую стороны) - чрезвычайно ПОЛЕЗНЫ для мужчин, а не только для женщин. Мы смотрим индийские фильмы, в каждом из которых актрисы - танцовщицы вытворяют эротические чудеса своими бедрами и считаем, что эти движения

НОРМА: сделать 24 раза по 4 вдоха - поднятия, (т. е. 96).

Очень полезно, если "Поднятие мошонки" вы будете делать во время эрекции полового члена. Но, к сожалению, эрекция не всегда совпадает по времени с возможностью сделать это упражнение.

Когда вы научитесь подтягивать яички в положении "сидя на корточках", это упражнение можно выполнять в положении "стоя". В дальнейшем положения "сидя" и "стоя" нужно чередовать.

Упражнение "Подтягивание мошонки" - укрепляет семенные канатики и заключенные в них мышцы, поднимающие яички, тонизирует семявыносящие про-

ПОРА ИДТИ НА ПОЧТУ

Хотя до окончания подписки еще есть какое-то время, лучше с этим делом не затягивать. Во-первых, чтобы не стоять в очереди с заполненным купоном. Во-вторых, все-таки чтобы не опоздать: в разных регионах подписка заканчивается по-разному, и здесь мы уже ничем помочь не сможем.

А вообще надо сказать, что круг наших читателей неуклонно расширяется. Газету мы стараемся формировать с учетом ваших писем, вопросов, пожеланий. И это делает ее еще интересней. Мы ведь и сами при необходимости перелистываем номера в поисках нужного рецепта. Хорошо, когда под рукой самая лечебная газета "Домашний доктор".

осуществиться заветная мечта многих женщин наконец-то избавиться от лишнего веса и приобрести стройную фигуру!

Ярким примером тому была сама Александра Николаевна Стрельникова, которая в 77 лет носила облегающие фигуру платья сорок восьмого размера и туфли на высоких каблуках. Никакие диеты она не признавала и не соблюдала. Обожала сладкое и мучное, могла есть пирожные даже на ночь. Александра Николаевна к тому же не любила готовить, питалась где попало, чем попало и когда попало, и при этом абсолютно ненормальном питании у нее никогда не было ни гастрита, ни колита, ни язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

"Почему у нее не болел желудок?" -

от пагубной привычки. И таких случаев в моей практике было множество.

Остается добавить, что наша гимнастика снимает никотиновый налет с голосовых связок, трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слизью и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений.

Контактные телефоны ЩЕТИНИНА Михаила Николаевича: дом.: 152-62-52 (с 10 до 11 и с 22 до 23 часов); раб.: 194-42-65 (понед., среда, пятн. с 17 до 19 часов).

Окончание следует.

Ф СП-1

АБОНЕМЕНТ

на газету-журнал

32254

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Количество комплектов

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

дигер

на газету-журнал

32254

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Стоимость

подписки

руб

коп

Количество комплектов

переадресовки

руб

коп

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ЛЮБОВЬ ГРАНИЦЫ НЕ ВОЗВОДИТ

Десять самых известных мифов о сексе и о том, что "можно" и что "нельзя"

"Кто-то однажды сказал: "Когда супружеская жизнь начинает разваливаться, первое, что вы должны проверить, - это свой матрас". Чтобы вы знали мое к этому отношение, скажу сразу - это смешно", - считает французский психолог Марлен Шелтон Ларо, автор книги "Как не разрушить счастливое супружество".

СЕКС отражает все подъемы и спады во взаимоотношениях супружеской пары. Но он не является причиной их ухудшения. Сексуальная страсть и ответное чувство - следствие ощущения близости и надежности, интимности отношений и безопасности обоих партнеров.

Марлен Ларо призывает супружеские пары поведать собственную технику физического проявления любви в отношениях друг с другом. А для этого требуется не столько телесная раскованность, сколько открытость разума - освобождение от предрассудков и иллюзий, унаследованных нами вместе с уважительным отношением к представителям противоположного пола. Речь идет не о мифах физического характера, а о психологических мифах, которые мешают нам проявлять человеческие, а не механические сексуальные переживания. Мифах, которые препятствуют росту и проявлению самого мощного чувства, присущего людям. Вот некоторые из них:

Секс - это серьезное дело

Иногда, только иногда. Чаще это все-таки приятная игра. А бывает, что и дурачество.

Под этим могут подразумеваться любовные игры на безлюдной поляне после купания под луной. Это может быть и какое-нибудь якобы тайное randevu в ресторанчике со своей половиной.

Сексом занимаются под одеялом, в темноте

Секс - это то, чем можно заниматься 24 часа в сутки. Он не может быть чем-то обособленным, спрятанным под одеялом на 30 минут два раза в неделю.

Секс - это проявление чувства любви к другому человеку. Это общение с любимым человеком на многих уровнях, включая даже просто совместные прогулки.

Видишь ли, это не нормально!

Может быть, и нет. Однако практически все, что доставляет удовольствие обоим партнерам, что не вызывает неприятных ощущений, абсолютно нормально и полезно.

Спальня - то место, где необходимо отбросить все условные "следует" и не "не следует", "хорошо" и "плохо" и придумать свои собственные правила поведения.

Тела надоедают

Другими словами, мы можем в сексуальном плане привыкнуть друг к другу. Нет, это невозможно. На самом деле все наоборот. Когда мы привыкаем друг к другу, мы значительно лучше знаем, что нужно партнеру, мы познаем тайные желания друг друга.

Мужчины всегда готовы к сексу, в то время как у женщин должно быть для этого соответствующее настроение

Этот миф прямо связанный с теорией о том, что мужчина - это машина. Такое мнение

ничего, кроме вреда, не приносит.

Мужчинам, как и женщинам, необходимо желание заниматься сексом, которое связано с его самочувствием, ситуацией и эмоциональным настроением.

Желание у мужчин, как и у женщин, возникает выше пояса, а не ниже его.

Никто не хочет быть объектом сексуального вожделения!

Кто это сказал?! Вне всяких сомнений, женщины хотят, чтобы их считали, принимали и ценили как личность. Но они также хотят - и нуждаются в этом - сексуального самоутверждения, поскольку являются представителями противоположного пола.

Мужчины (в противовес существующему мифу) также нуждаются в сексуальном самоутверждении, как и представительницы прекрасного пола.

Лучше таить желания

Этот устойчивый миф приводит как женщин, так и мужчин к замкнутости и невежеству, а в конце концов - к скуке.

На самом деле женщина, которая ждет, чтобы партнер сам интуитивно понял ее сексуальные желания и боится о них рассказать любимому, никогда не получит того, что она хочет.

Откровенный и доверительный разговор о сексуальных желаниях каждого укрепляет чувства и доверие друг к другу, что в результате ведет к достижению большего наслаждения!

Отсутствие оргазма может быть вредно для здоровья

После многих лет борьбы с мнением, будто женщине совсем необязательно получать удовольствие от секса, появился

совершенно новый миф относительно оргазма.

Теперь бытует мнение, что если женщина не испытывает многократного или по крайней мере одного оргазма, - это трагедия для влюбленных.

Правда же заключается в том, что очень часто женщине (иногда и мужчине) достаточно просто близкого физического общения с партнером, от которого она получает радость.

После 55 лет страсть бесследно исчезает

Люди, которые за 55, считают это мнение несерьезным. Естественно, с возрастом происходят физические изменения. Однако эти перемены совсем необязательно препятствуют получению наслаждений от занятий сексом, так как ощущения не меняются. И чем большую сексуальную активность мы проявляем, тем меньше физических изменений происходит.

Чем регулярнее мы занимаемся любовью, тем дольше будем сексуально активными. А активность может продолжаться до 80 и 90 лет!

Мужчина знает все, что необходимо для занятий сексом

Миф об "опытном мужчине и непорочной девственнице" должен был исчезнуть в процессе сексуальной революции. Однако этого не произошло. Многие так и продолжают считать, что "настоящий" мужчина еще до женитьбы должен знать все о любви и быть наставником для женщины.

Но дело в том, что опыт приобретается лишь путем учебы и, конечно, практики. Если оба партнера стремятся познавать секс и друг друга и готовы броситься в эти увлекательные приключения, то для любви у них границ не будет.

Подготовил Сергей ВОЛИН
"Врачебные тайны"

КОМУ - НОЖКИ, А ВАМ - РОЖКИ

ПОЧЕМУ женщина изменяет мужчине? Если женщина замужем, ее измена...

носятся к этим вопросам. Но женщина не может себе...

ПОЧЕМУ женщина изменяет мужчине? Если женщина замужем, ее измена означает, что муж утратил былую привлекательность и она считает свое замужество ошибкой. Измены, в общем, и случаются при житейских неудачах, неприятностях на работе, когда женщина ищет компенсации и удовлетворения. Но тяга к измене может возникнуть и неожиданно - если женщина узнает о подвигах мужа. Или как награда терпеливому "другу" семьи, который столько лет вздыхал тайком.

Сексологи утверждают, что иногда мотивы женской измены очень схожи с мужскими. Но прежде всего женщина ищет на стороне подтверждение, что ею можно увлечься, она способна обворожить, а секс - повод для уверенности, что она этого стоит.

Ошибаются те, кто думает, что "забыться на минутку" хотят лишь нелюбимые жены. Любая женщина - потенциальная "изменница", ведь ассортимент житейских радостей так убог: парикмахерская, новая блузка, театр, книга... И вдруг - романтическое приключение с тайными свиданиями, пьянящее чувство риска и... где-то в глубине мысль о том, что всегда можно вернуться в уютное гнездышко.

Еще замужние женщины позволяют себе измену потому, что каждая хочет быть прежде всего женщиной, а не комбина-том бытовых услуг.

Все ли замужние женщины кандидатки на измену? Наверное, таких много, иначе с кем же изменяют наши женатые рыцари?

Большей частью женщина, жена и мать, категорически отвечает "нет" на многочисленные "подкатывания". Одно дело настрой на измену, другое - сама измена плюс угрызения совести. Мужчины как-то проще от-

носятся к этим вопросам. Но женщина не может себе простить того, что она не ангел, ведь у каждой есть определенная склонность к святости.

Кто же чаще всего является дьяволом-искусителем? Коллеги по работе, ведь их видишь чаще, чем собственных мужей.

Приносит ли измена утешение, счастье? Бывает, что минута забытья дарует сладчайшие воспоминания, а бывает, что самое сладкое - это дорога домой. Не каждый партнер стоит греха.

Существует ли идеальная измена, о которой знают лишь двое? Нет, как нет и идеальных преступлений. Миллионы глаз следят за каждым вашим шагом. Ведь для многих это интереснейшее занятие - следить и разоблачать то, что хотят скрыть от чужих глаз.

Почему измена - главная причина разводов? Во-первых, тяжело сохранить тайну. Измена, которую раскрыли, - это уже не приключение, а проблема. Но измена жены - редкий повод для развода. Женщины слишком хитры, чтобы позволять себе и измену, и развод одновременно. Будничная причина - измена мужа.

Может ли замужняя женщина влюбиться? Да, и к тому же безответно. Ведь любовь сама по себе мало подвластна нашим желаниям. Но влюбиться можно и не позволяя себе упасть.

И еще один вопрос: как эта измученная работой, кухней и домашними обязанностями женщина еще способна на какой-то сюрприз? Ответ: это чудо природы. А природа этого чуда такова, что мы должны принимать его без объяснений.

Кто безгрешен, пусть первым бросит камень...

По материалам журнала
"FEMINA"
"Здоровый город"

КАЗАНОВА В ДОМАШНЕЙ УПАКОВКЕ

СТЕХ пор, как я вышла замуж, минуло более 15 лет. Сейчас, сегодня я с полной уверенностью могу заявить вам, женщины, что наше с вами счастье - в наших собственных руках! Только от нашего, чисто женского, умения понимать и терпеть зависит мир и лад в семье.

В мужья мне достался хороший человек, но с придурью. По молодости увивался он буквально за каждой юбкой. Просто ему необходимо было напускать на себя значительность, распускать павлиний хвост и дамочек обхаживать. Помню, как меня все это злило, сна лишало. Наступали моменты, когда думала, что сил моих уже не осталось. Хотела даже развестись, но подумала, что это я всегда успею сделать. И правильно. Нельзя без борьбы оставлять свои позиции! Приглядываясь к тем женщинам, которые интерес

у моего мужа вызывали, и поняла, что я тоже могу с ними силами помериться. Занялась собой. То прическу новую сооружу, то любимое платье короче сделаю, а то домашний халат в нескольких местах разорву, чтобы сквозь прорехи видны были соблазнительные участки тела. Мало-помалу отучила я своего мужа на других заглядываться. Понял он, что жена у него лучше и краше многих.

Живем мы дружно, весело. Многие мне завидуют, говорят, что у меня муж - золото. Мало кто знает, что золото-то это не самородок вовсе, а моими рученьками сотворенное.

Вера СЛЮСАРЬ. г. Никополь
"Двое"

По-гречески Майя - мать, кормилица. Этот месяц посвящен богине Майе, матери Меркурия и Юпитера. Римляне считали Майю покровительницей женщин, богиней обольщения, плодородия, вешнего обновления. На Руси май называли травнем, травным, в народе - соловьиным месяцем, листопуком, так как пучками появлялись молодые листочки, муром, что связано с появлением травы-муравы, росеником из-за обильных майских рос, маковеем, так как цветут алые маки. Но майское тепло ненадежно. Хорошее начало месяца, даже если в первых числах жара, то во второй половине жди холода, особенно под конец мая. Говорят: «В мае два холода: когда черемуха цветет и когда дуб распускается», «В рубашках пахать - в шубах сеять». В мае добрые люди не женятся (в мае было много работы, поэтому свадьбы обычно играли осенью). Согласно календарю счастливых камней, маю соответствует изумруд - зеленый, яркий, очень дорогой камень, а из цветов - лилия.



ЧТОБЫ В МАЕ НЕ МАЯТСЯ...



КОЗЕРОГ (21 декабря-19 января).

Сохранится очень плотный рабочий распорядок, но вместе с усталостью вас не раз посетит чувство удовлетворения по поводу того, что ваши планы и задумки успешно осуществляются. После первых двух недель стремительного разгона вы добьетесь крупного прорыва в финансовой сфере. Большинство Козерогов смогут не только покрыть все текущие расходы, но и отложить кое-что на «черный день». По всей вероятности, получите давно заблокированную или «замороженную» банковскую сумму. Будьте осторожны: в мае не забывайте о безопасности своих денег.



РЫБЫ (19 февраля-20 марта).

Ваша главная задача на май - миновать этот месяц с минимумом потерь. Причиной нежелательных потрясений могут стать неосторожное слово или непродуманный поступок. Вам следует отыскать тихую безопасную заводь и в первую половину месяца покинуть ее лишь в случае крайней необходимости. Вокруг полно зубастых хищников, которые не прочь проглотить вас. Никого не посвящайте в свои планы, тщательнейшим образом избегайте любых конфликтных ситуаций: вы можете проиграть, даже если тысячу раз правы. В конце второй декады свинцовые тучи над вами могут разразиться грозой. Не бросайтесь в крайности и



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

старой любовью и новым увлечением.

Первая половина мая весьма благоприятна в деловом отношении. Предприниматель получит ссуду на льготных условиях, лицензию на избранный им вид деятельности; служащий будет удостоен награды или продвинуется в должности. Многие Тельцы обзаведутся земельными участками или иной недвижимостью. После 15 мая, по всей вероятности, обстановка изменится не в лучшую сторону. До конца месяца вам не рекомендуется вступать ни в какие договорные обязательства. Избегайте контактов с лицами сомнительной репутации. Не

ошибки и принести извинения. Позаботьтесь о детях.



РАК (21 июня-20 июля).

Вероятно, у вас возникнут самые неожиданные проблемы. Непредвиденные расходы практически опустошат кошелек, не исключено, что придется залезть в долги. Некая капризная персона, которую вам, возможно, придется временно опекать, станет причиной всплеск раздражительности и дурного настроения. На протяжении месяца придется не раз корректировать планы и рабочий распорядок. Совет астролога: до полудня не принимайте никаких серьезных решений. Должно быть, в вашем ближайшем окружении появится некое лицо, которое попытается загрести жар вашими руками. После 19 мая больше времени уделите индивидуальному творчеству, подумайте о делах, которые вам предстоит в недалеком будущем.

Как представляется астрологу, вам уготованы сердечные потрясения. Супружеский антагонизм накаляется до предела, тогда как пламя семейного очага угасает. Есть риск оказаться в объятиях особы с весьма сомнительной репутацией. Отношения любовников охлаждаются до точки замерзания. Впрочем, разрыв будет, скорее всего, безболезненным для обеих сторон.



ЛЕВ (21 июля-21 августа).

Месяц ознаменуется увеличением ваших доходов. По всей вероятности, придется выполнять некую ответственную работу или задание. Вы с ним успешно справитесь, если не поссоритесь с коллегой или партнером. Раздор грозит пустить под откос малообещающее начинание. Следует щедро вознаградить добросовестного помощника. Из деловой поездки вернетесь триумфатором. Истекающий трудовой контракт будет продлен.

Возможно, возобновите отношения со старым приятелем, который выступит с интересной инициативой. В долгосрочном



ВЕСЫ (24 сентября-23 октября).

Путь к успеху будет ухабист, продвижение по нему чревато ушибами и травмами. В первой половине месяца возможен некий имущественный или финансовый спор, который изрядно помутит вам нервы. Будьте готовы к тому, что придется идти на уступки - они неизбежны для поддержания вашей деловой и гражданской репутации. Участие в каком-то крупном мероприятии потребует принятия быстрых решений и смелых действий. К середине мая можете оказаться в затруднительной ситуации, характеризующейся полнейшей неопределенностью. Не вступайте на данном этапе ни в какие договорные обязательства. В третьей декаде обстановка заметно изменится к лучшему. Стряхнете с плеч груз недавних проблем. Вероятно, получите деньги от давнего должника.

Грядут неожиданные романтические повороты. Кажется, вы утратили всякую надежду на взаимность? Тем более приятным будет ожидающее вас сердечное потрясение. Возможно, оно скоро минует, но воспоминания о нем будут долго греть душу. Словно Феникс из пепла, воскреснет чья-то старая любовь.



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября).

Тенденции неблагоприятного для многих Скорпионов апреля, скорее всего, определят ваши жизненные обстоятельства и в мае. Не сетуйте на высший промысел и проявите душевную стойкость. Лукавый будет подталкивать к вздорным поступкам и поспешным решениям - отмеряйте семь раз, прежде чем браться за ножницы. Любое сомнительное предприятие грозит обернуться губительными последствиями. Директор завода, банкир, руководитель совместного предприятия и владелец коммерческой фирмы особо подвержены неблагоприятной конъюнктуре, лишены защиты от ударов конкурентов и вероломства партнеров.

рыва в финансовой сфере. Большинство Козерогов смогут не только покрыть все текущие расходы, но и отложить кое-что на "черный день". По всей вероятности, получите давно заблокированные или "замороженные" банковские деньги. Удача ненадолго улыбнется даже бедолаге-бомжу: негаданные несколько сотен временно скрасят его нелегкое жите-бытие. Многие предприниматели отправятся в деловые поездки, где полезное совместится с приятным.

Месяц благоприятен для начала независимого бизнеса. Будьте готовы к проявлению некоторой агрессивности со стороны любимого человека. Вспышка ревности вызвана, скорее всего, сильнейшим эмоциональным накалом. От вас ждут знаков внимания. В то же время Козероги, если не проявят выдержку, могут погрузиться в омут романтических приключений.



ВОДОЛЕЙ (20 января-18 февраля).

Май станет свидетелем вашего продвижения к поставленным целям. Не исключено, однако, что временами вас будет слегка заносить не совсем в ту сторону. Вам противопоказаны импульсивные решения, ибо они, скорее всего, будут ошибочными. Предстоит пропустить массу советов и инициатив коллег и партнеров через сито собственной интуиции: из потока информации почти наверняка удастся "выудить" нечто ценное и полезное. В третьей декаде успех придет к вам в полном объеме, моральный и материальный. Постарайтесь только не стать мотом и не растратить сразу все средства.

Помните, что на данном этапе самая пустяшная ссора может вылиться в грандиозный скандал, который надолго лишит покоя и душевного равновесия. Наберите в рот воды в ответ на словесные выпады и колкости патрона. Как представляется астрологу, в течение месяца вам предстоит трудная борьба с соблазном неких излишеств, касающихся обильных застолий, горячительных напитков, секса. Поддадитесь искушению, почувствуете неприкаянность, а в дальнейшем полноте.

Вину месяца покидать ее лишь в случае крайней необходимости. Вокруг полно зубастых хищников, которые не прочь проглотить вас. Никого не посвящайте в свои планы, тщательнейшим образом избегайте любых конфликтных ситуаций: вы можете проиграть, даже если тысячу раз правы. В конце второй декады свинцовые тучи над вами могут разразиться грозой. Не бросайтесь в крайности и храните рассудок холодным, дабы безболезненно миновать зону бури.

Примите еще один совет астролога: не приступайте к новым начинаниям, ибо на данном этапе подводных камней - множество. Не исключены отдельные сбои со здоровьем. "Луч света в темном царстве" - любимый человек, чья поддержка и понимание ваших проблем позволят сохранить в целостности душевный стержень. Крепитесь: ничто не вечно под Луной, в том числе и ваши нынешние заморочки.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

В первую декаду месяца фортуна преподнесет вам весьма приятный сюрприз. По всей вероятности, сможете добиться крупного прорыва к финансовой независимости. При этом существует риск навредить самому себе. Дабы этого не случилось, строго придерживайтесь рабочего графика и выполняйте в установленный срок договорные обязательства, хотя порой сделать это будет весьма трудно. Коли сумеете соблюсти данные условия, желанная цель окажется на расстоянии вытянутой руки.

Превратности судьбы могут проявиться в конце второй декады мая. Нервы напряжены до предела, атмосфера вокруг накаляется. Кто-то пытается подмочить вашу деловую репутацию. Не реагируйте болезненно на сплетни и вздорные слухи. Разрабатывайте новые идеи, но на данном этапе воздержитесь от их внедрения - кто-то сунет палку в колесо ваших новаций.

Коллега противоположного пола усиленно добивается вашего расположения. Ситуация чревата скандалом. Вероятно, вам предстоит трудный выбор между

лицензией на избранный им вид деятельности; служащий будет удостоен награды или продвинется в должности. Многие Тельцы обзаведутся земельными участками или иной недвижимостью. После 15 мая, по всей вероятности, обстановка изменится не в лучшую сторону. До конца месяца вам не рекомендуется вступать ни в какие договорные обязательства. Избегайте контактов с лицами сомнительной репутации. Не исключено, что у вас появится новый начальник - особа вздорная и капризная. Не давайте ему поводов для придираков - это гарантия вашей безопасности. Особенно уязвимы в данном отношении дамы с их повышенной чувствительностью.

Кто-то из сослуживцев активно стремится вступить с вами в интимную связь. Если поддадитесь искушению, события могут принять самый неожиданный поворот, скорее всего, для вас нежелательный. Хотите совершить маленькое чудо? Сделайте скромный подарок любимому человеку в четверг или пятницу.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая-20 июня).

Для большинства родившихся под вашим знаком Зодиака наступает в целом благоприятный месяц. Если ваша работа связана с печатным словом, научными изысканиями, преподавательской деятельностью или частыми командировками, вы будете особенно удачливы. Небесный календарь подсказывает дни, когда новое начинание или эксперимент возьмут успешный старт - 5, 15 и 24 мая. Исключение составят лица, занятые преимущественно физическим трудом, в частности, рабочие, водители, операторы машинного оборудования и теплохранители - в первую декаду месяца возможны травма или ранение. Не исключается импульсивный порыв, когда вам захочется в одночасье сменить место работы или род занятий. Такое решение на данном этапе было бы опрометчивым.

Стрелка любовного барометра, возможно, будет частенько застревать на отметке "буря". Склонность к флирту может обернуться скандалом. Супруги нечаянно нанесут друг другу душевные раны. Имейте мужество признать свои

ошибки и поспешным решениям - отмеряйте семь раз, прежде чем браться за ножницы. Любое сомнительное предприятие грозит обернуться гибельными последствиями. Директор завода, банкир, руководитель совместного предприятия и владелец коммерческой фирмы особо подвержены неблагоприятной конъюнктуре, лишены защиты от ударов конкурентов и вероломства партнеров. Вам не раз придется менять тактику борьбы за выживание.

Ваша единственная опора на данном трудном этапе - близкий человек, способный стать поистине ангелом-хранителем. Вы совершите непоправимую ошибку, если неосторожным словом или поступком обидите его. Забегая на месяц вперед, астролог спешит заверить вас: в июне обстановка вокруг большинства Скорпионов в корне изменится к лучшему.

Многие одинокие Львы обретут преданных поклонников и поклонниц. Чувственным встряскам особенно подвержены дамы в возрасте от 18 до 34 лет. Грядет пылкий роман с патроном или старшим сослуживцем. Помните, что его разбитая семья не принесет вам счастья.



ДЕВА (22 августа-23 сентября).

Очень может статься, что в первой декаде мая кто-то будет постоянно отравлять вам настроение и "играть на нервах". Сдерживайте бурный темперамент и вступайте в игру лишь тогда, когда она наверняка стоит свеч. Вспышка отрицательных эмоций бумерангом ударит по вашим же интересам. К середине месяца обстановка полностью нормализуется. Появятся реальные предпосылки удачного осуществления самых смелых планов. Особенно преуспеют журналист, специалист по компьютерной технике и рекламный агент. Не беритесь одновременно за несколько дел - рискуете утратить контроль над ситуацией. Такая вероятность будет особенно велика в конце месяца, когда время для вас словно ускорит свой ход.

В мае влюбленным не следует и помышлять о заключении брака - период крайне неблагоприятен. Супругам придется изрядно потрудиться над преодолением разногласий в семье. Милая дама, кажется, вы набираете лишние килограммы? Вычеркните из своего меню сладкие блюда и картофель. Позвоните родителям.

и поспешным решениям - отмеряйте семь раз, прежде чем браться за ножницы. Любое сомнительное предприятие грозит обернуться гибельными последствиями. Директор завода, банкир, руководитель совместного предприятия и владелец коммерческой фирмы особо подвержены неблагоприятной конъюнктуре, лишены защиты от ударов конкурентов и вероломства партнеров. Вам не раз придется менять тактику борьбы за выживание.

Ваша единственная опора на данном трудном этапе - близкий человек, способный стать поистине ангелом-хранителем. Вы совершите непоправимую ошибку, если неосторожным словом или поступком обидите его. Забегая на месяц вперед, астролог спешит заверить вас: в июне обстановка вокруг большинства Скорпионов в корне изменится к лучшему.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября-20 декабря).

На фоне не вполне благоприятной второй декады месяца жизнетечение в целом будет протекать в заданном вами русле. В период же с 11 по 20 мая вас, вероятно, посетят излишняя мнительность и сомнения в правильности избранного курса. Скоро время все расставит по своим местам: ваши дела отнюдь не так плохи, как порою кажется. Помните, что несколько депрессивное состояние души может оказать негативное воздействие на окружающий вас микроклимат. Избегайте любых рискованных предприятий, ибо астрологу видятся неизбежные крупные потери.

В течение первой декады политик имеет шанс осуществить свои давние амбиции и пробиться в коридоры власти. В конце месяца капризная госпожа Удача улыбнется подавляющему большинству Стрельцов. Блага посыпятся на вас, словно из рога изобилия. Крупные денежные вложения принесут изрядную прибыль.

Не исключено, что на протяжении мая вас будут огорчать отпрыски фамилии. Они же станут причиной разлада между супругами. Угроза громкой ссоры нависает над любовниками.

*Похудейте,
как...*

Юлиан

**ЭФФЕКТИВНО
ДОРОГО**

Вас консультирует
ведущий специалист
Европы СНЕГОВОЙ А.И.
(095) 284-5148,
936-6785, 310-4678

ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Если вы хотите определить, сколько вам лет не по паспорту, а в натуре, воспользуйтесь следующим тестом.

НАЧНЕМ с кожи. Чем мы старше, тем хуже она снабжается кровью, меньше увлажнена, становится тоньше. Ущипни кожу на поверхности ладони, подержи 5 - 6 секунд. Если след от щипка исчезнет через 2 - 3 секунды, то твоя кожа не старше 20 лет, если через 4 - ей около 30, если через 10 - около 50, а если больше 12-ти, то ваш биологический возраст приближается к 60.

Состояние легких. Расстояние, начиная с которого вам удастся задуть свечу с первой попытки, и определит это состояние. Расстояние 1 м свидетельствует о том, что вашим легким 20 лет, 70 - 80 см - 40 лет, а 50 - 60 см - около 60.

Оценка равновесия. Для оценки способности сохранять равновесие необходимо встать на одной ноге с закрытыми глазами. Попросить партнера, чтобы он с помощью секундомера установил, когда вам потребуется для сохранения равновесия опереться на вторую ногу. Если через 28 секунд, то вашему чувству равновесия 30 лет, если 18, то около 50, а если 10, то около 60 лет.

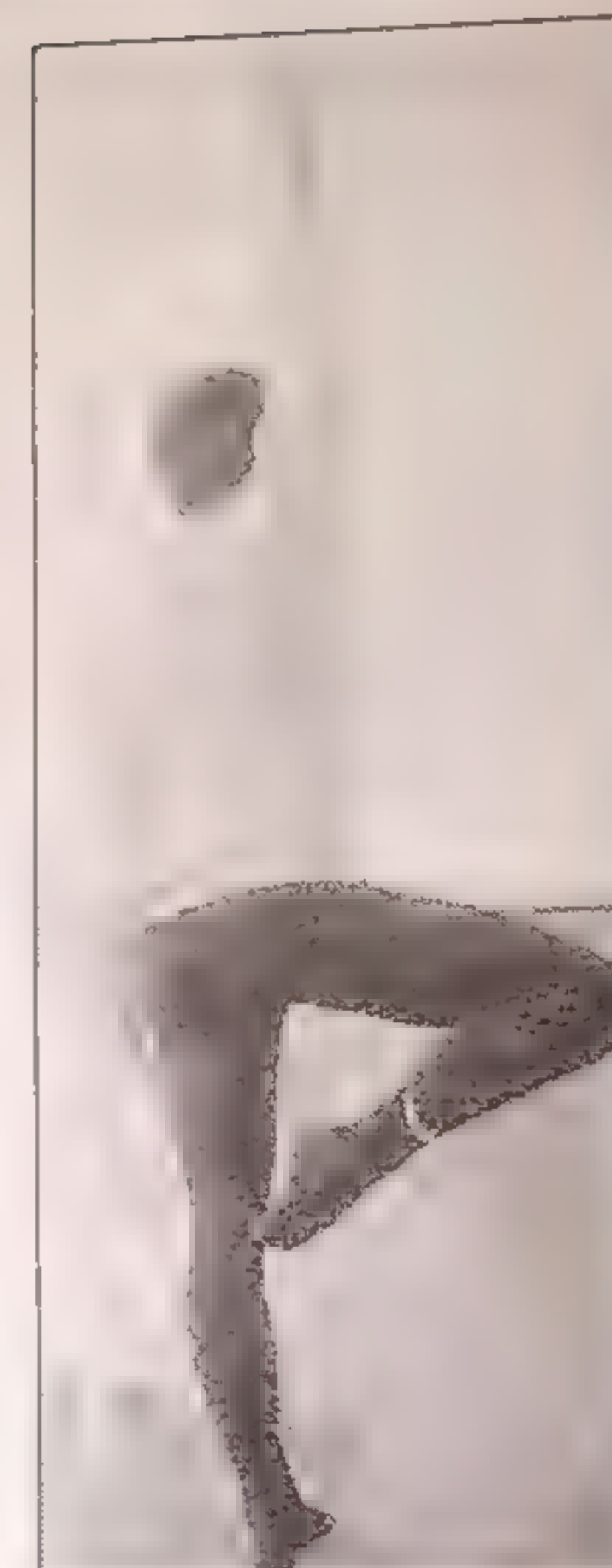
С ПОЛОТЕНЦЕМ НА ЛЫСИНЕ

ОБЛЫСЕНИЕ людей вызвано плохой циркуляцией крови в коже головы - свидетельствуют последние исследования ученых. Стоит нарушиться кровообращению, как волосы начинают усиленно выпадать. Однако процесс облысения можно остановить и повернуть вспять.

Парикмахер Марго из штата Массачусетс (США) предложила простой и эффективный метод восстановления волос. Лысеющего человека спасет регулярный массаж головы. Рекомендуются каждый день по пять-

десять минут энергично растирать кожу головы. Это можно делать руками, но лучше - банным полотенцем, чередуя растирание с расчесыванием массажной щеткой.

В первое время выпадение волос усилится, но спустя 3 - 4 месяца на их месте начнут расти новые. Покрытая малозаметным пушком плешь после полугода регулярных растираний покроется нормальными волосами. Массаж вызывает прилив крови, очистку капилляров, восстановление кровообращения. В результате об-



лысение прекратится и больше не будет досаждать человеку. Правда, при условии, что он в течение дальнейшей жизни не будет забывать про ежедневный массаж - растирание.

Метод Марго получает все большее применение в США. Автор "метода полотенца" получила бесчисленное множество благодарственных писем. Около 90 процентов лысых, лечившихся именно этим способом, подтвердили: только благодаря ноу-хау Марго смогли вернуть прежние шевелюры.

**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство
"Домашний
доктор" - Люкс

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

СЕРДЦЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА

леги из университета в

вали на активизацию

НЕ БОЙТЕСЬ БОЯТЬСЯ

НЕ надо стыдиться страха. При-

Группа британских исследовате-

СЕРДЦЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА

Если любые ваши физические усилия сопряжены с немислимой головной болью, то, возможно, вы принадлежите к тем людям, у кого сердце сигнализирует таким образом о своих проблемах. Дело в том, что тесная связь сердца с головой - не поэтическая метафора. Маргарет Чандлер и ее кол-

леги из университета в Оклахома-Сити продемонстрировали на обезьянах, что нервные клетки в верхней части спинного мозга реагируют на стимуляцию как головы, так и сердца. Известен участок шеи обезьяны, содержащий нейроны, получающие сигналы от сердца. Из 19 таких нейронов 10 реагиро-

вали на активизацию нервов, связанных с сосудами, находящимися в верхней части головного мозга обезьяны. У людей эти нервы регистрируют головную боль. Но обращаться к кардиологу следует лишь в том случае, если голова у вас раскаляется исключительно при интенсивной физической нагрузке.

для человека спасет регулярный массаж головы. Рекомендуется каждый день по пять-

прилив крови, очистку капилляров, восстановление кровообращения. В результате об-

годаря ноу-хау Марго смогли вернуть прежние шевелюры.

и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

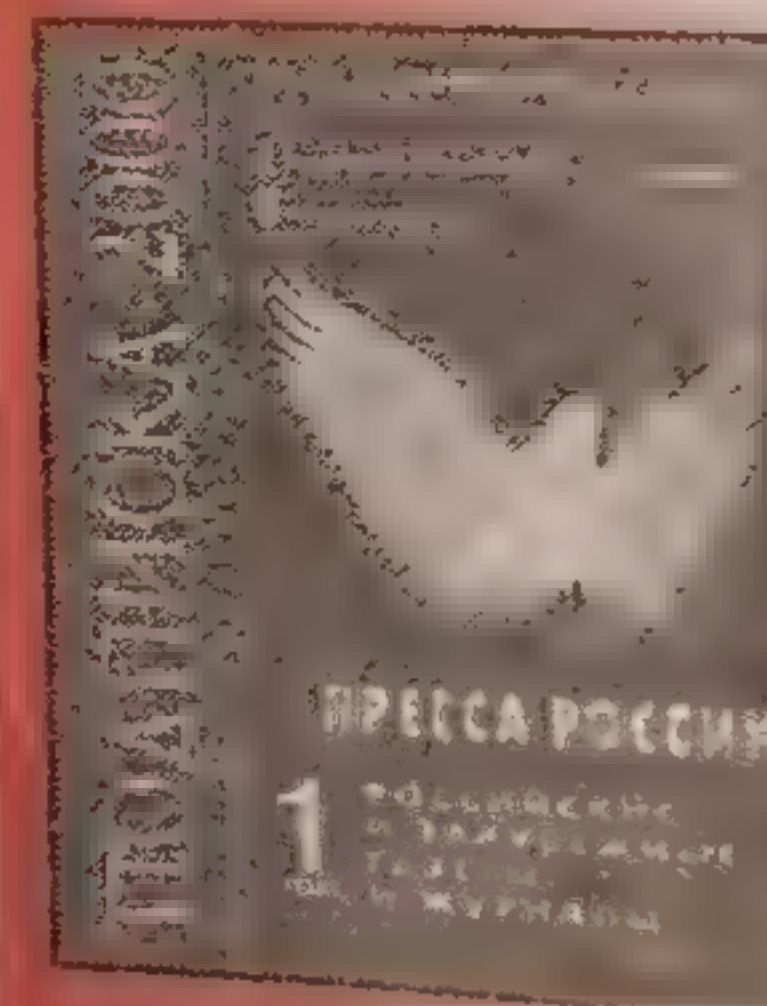
Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 12293

Наши индексы
32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) в Объединенном каталоге (зеленая обложка).

Отпечатано
в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

НЕ БОЙТЕСЬ БОЯТЬСЯ

Не надо стыдиться страха. Природа запрограммировала его как инструмент спасения. Не испытываю страха, человек не может мобилизовать силы и уйти от опасности. Существует, однако, другой - болезненный, воображаемый - страх, преследующий людей с посттравматическим стрессом, в частности, тех, кто пережил войну, катастрофические землетрясения и иные бедствия. Традиционная психотерапия в таких случаях, как правило, неэффективна.

Группа британских исследователей установила: страхом заведует мозговая структура под названием "амигдала". Опыты на животных показали: повреждение или удаление ее части приводит к исчезновению чувства страха. На этой основе начаты работы по созданию специального препарата, который, воздействуя на амигдалу, должен помочь блокировать неконтролируемый страх и в перспективе излечить людей, страдающих этим тяжким недугом.

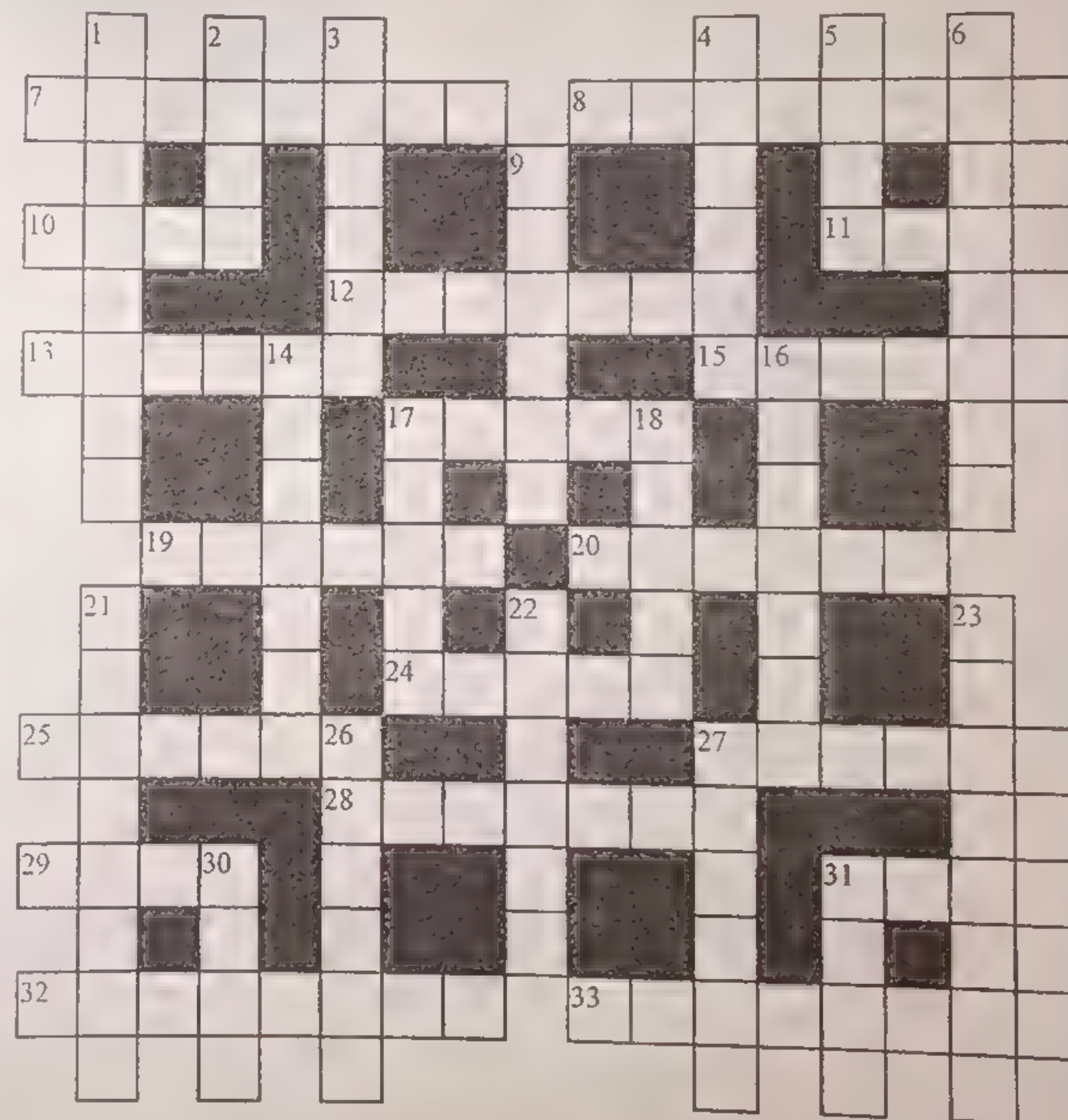
КОНКУРС ДД

Рисунки Вячеслава ШУКИНА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Греческий бог врачевания. 8. Один из фаворитов Екатерины II, присоединивший к России Крым. 10. Если она есть, то ума не надо. 11. Воровская малина. 12. Остров, родина Наполеона. 13. Небольшой, плотно скатанный ком снега. 15. Тонкая хлопчатобумажная ткань. 17. Вспомните имя короля рок-н-рола Пресли. 19. Режиссер, поставивший фильмы "Белое солнце пустыни", "Звезда пленительного счастья". 20. В нее попал ночью волк думая залезть в овчарню в басне И. Крылова. 24. Его описывает Э. Золя в романе "Чрево Парижа". 25. Головной убор в виде съёмного капюшона с двумя длинными концами, которые можно обматывать вокруг шеи. 27. Имя жены Рембрандта, сидящей у него на коленях в знаменитом автопортрете. 28. Любитель сластей. 29. Что такое канталупа? 31. Упрямая вещь. 32. Водка, настоящая на перце. 33. Постельная принадлежность, убежавшая от грязнули в стихотворении К. Чуковского.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Четверть десятины в старых русских мерах. 2. Город, в котором искателей двенадцати стульев застало землетрясение. 3. Нужна при ловле блох. 4. Граненая емкость при разливе на троих. 5. Без причины он признак дурачины. 6. Настоящая фамилия Александра Галича. 9. Зеленый наряд деревьев, кустов. 14. Если под Москвой не спят березы, то эти деревья не спят в Париже (песен.). 16. Балетный прыжок. 17. Пирожное с кремом. 18. Место, где можно наскрести муки на колобок. 21. Милиционер, сыгранный Ю. Никулиным в фильме "Ко мне, Мухтар". 22. Самая многочисленная рыба в Мировом океане. 23. Одна из героинь в повести Б. Васильева "А зори здесь тихие". 26. Эту ягоду называют "болотным виноградом". 27. Библейский герой, обладавший сказочной силой. 30. Курицу не учат. 31. Головной убор невесты.



Ответы на кроссворд, опубликованный в № 3

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Эпикур. 5. Приказ. 8. Испанка. 9. Узор. 10. Хлеб. 11. Папараццо. 14. Трике. 18. Веник. 20. Пирогов. 21. Альберт. 22. Долман. 24. Анчурия. 25. Пакля. 26. Мотор. 31. "Атлантика". 33. "Таис". 34. "Кедр". 35. Тарелка. 36. Кисель. 37. Насест.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Эрудит. 2. Идол. 3. Ришар. 4. Гаврилов. 5. "Паяцы". 6. Коль. 7. Зяблик. 12. Скальпель. 13. "Декамерон". 15. Рубашка. 16. Витрина. 17. Соломин. 19. Иваново. 23. Румянцев. 25. Платок. 27. Рекрут. 28. Статья. 29. Экран. 30. Кикс. 32. Пеле.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 5 МАЙ 2000 г.

В салате есть медь,
нормализующая
возбуждение, много
рутина, укрепляющего
стенки кровеносных
сосудов и выводящего
излишки холестерина.
Он богат каротином
и хлорофиллом.
Последний стимулирует
образование
эритроцитов
и гемоглобина.

Стр. 13

**Массаж снимает
усталость ног**

Стр. 3

У богатых свой рак

Стр. 5

**Остеохондроз -
плата за лень**

Стр. 6-7

Рецепты фитотерапии

Стр. 8

**Завтрак в одиночку -
это и скучно, и вредно**

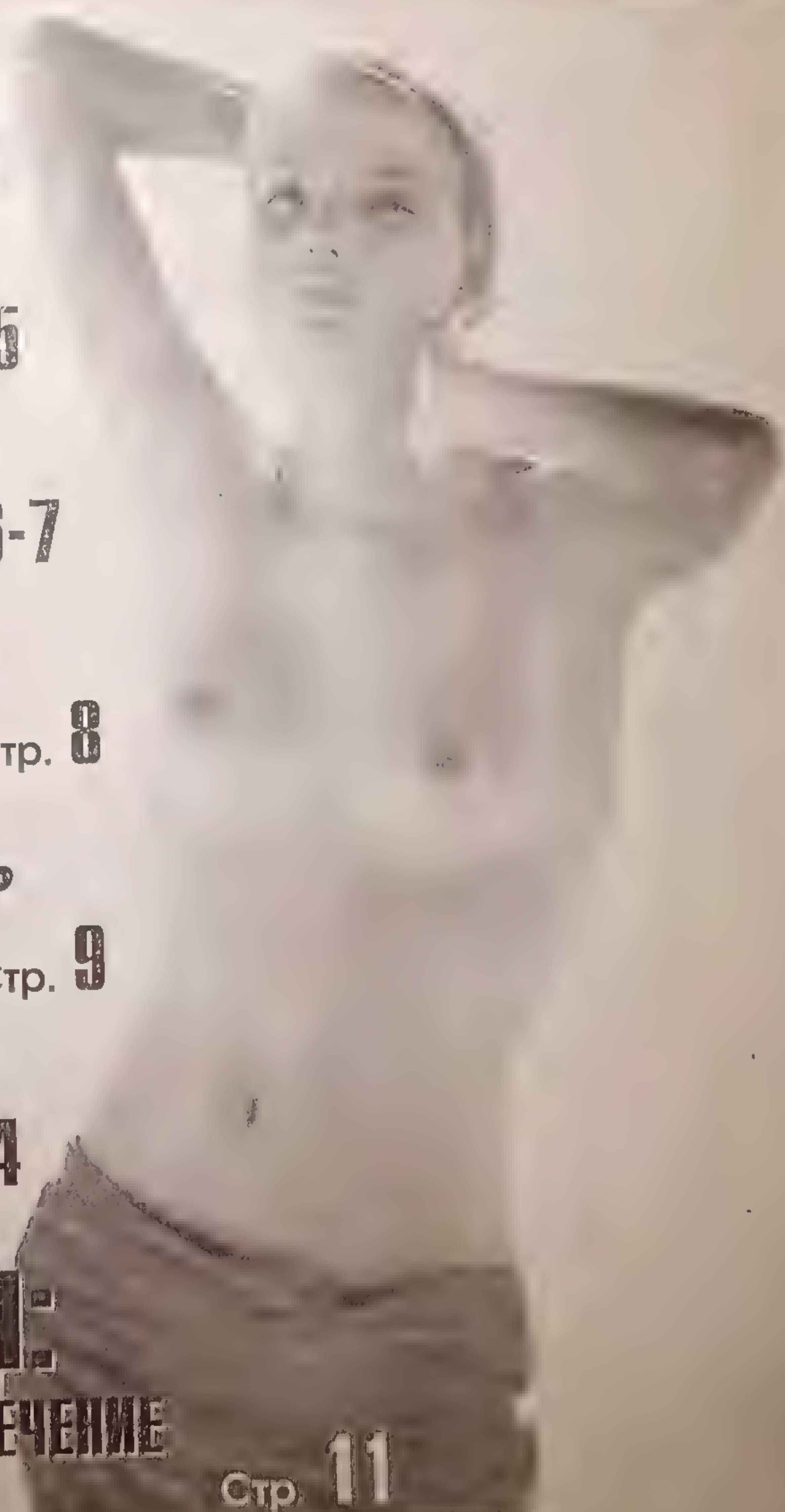
Стр. 9

**Болен аллергией -
закаляйся**

Стр. 14

**МАСТОПАТИЯ:
причины, следствия, лечение**

Стр. 11



Для нормальной жизнедеятельности организма необходимы, как известно, минеральные вещества. Водь медики в некоторых случаях связывают всплеск, например, инфекционных заболеваний с нехваткой в организме цинка, риск развития рака - с недостаточным количеством селена...
Итак, какие металлы и зачем нужны организму?

ХРОМ

Вы, очевидно, знаете, что...

В человеческом организме содержится очень небольшое количество хрома (в 10 000 раз меньше, чем железа или цинка), но он играет важную роль: активизирует действие инсулина и предупреждает развитие атеросклероза.

Источники хрома: кресс-салат, пивные дрожжи.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Хром все чаще прописывают диабетикам, так как он регулирует содержание сахара в крови. При подозрении на диабет или атеросклерозе можно принимать от 100 до 200 мг хрома в день.

МЕДЬ

Вы, очевидно, знаете, что...

Медь - эффективное средство от ревматизма. Бывает, что боли успокаиваются, если человек носит медный браслет, хотя этот факт довольно долго вызывал сомнения ученых. Кроме того, медь необходима для образования коллагена и, следовательно, для сохранения молодости кожи. Она также полезна при инфекционных или воспалительных процессах: насморке, болях в горле и т. д. Медь может даже предупредить грипп, если принимать ее из расчета 2 - 5 мг в день в течение двух недель.

Источники меди: зеленые овощи, фрукты, крахмалистые овощи, бобовые.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Недавно была обнаружена связь между недостатком меди в организме и частотой сердечно-сосудистых заболеваний. У добровольцев, согласившихся на временную диету, бедную медью, резко повышался уровень холестерина и наблюдались нарушения сердечно-сосудистого ритма.

ЖЕЛЕЗО

Вы, очевидно, знаете, что...

Около полумиллиарда человек на Земле, особенно женщины репродуктивного возраста и беременные, страдают от недостатка железа в организме. Это приводит к анемии, плохой сопротивляемости, инфекциям, повышенной утомляемости, хрупкости кровеносных сосудов. Железо необходимо детям в период активного роста,

а также пожилым людям.

Источники железа: в большом количестве оно содержится в мясе, печени, но лучше всего усваивается железо, поступающее в организм со свежими овощами и фруктами (особенно богаты им гранаты).

Может быть, вы еще не знаете, что...

С недостатком железа может быть связана плохая успеваемость детей в школе. Но во всем нужна мера. Избыток железа провоцирует

«ЖЕЛЕЗНЫЙ» ОРГАНИЗМ

повышенное образование свободных радикалов и ускоряет процесс старения.

ФТОР

Вы, очевидно, знаете, что...

Он играет важную роль в процессе образования костной и зубной ткани, предупреждает кариес и остеопороз. Но следует соблюдать осторожность, так как избыток фтора приводит к появлению пятен на зубах. Если питьевая вода, которую вы обычно используете, бедна фтором (менее 0,5 мг на литр), то следует пополнить свой ежедневный рацион минеральной водой и водой, фторированной столовой солью.

Источники фтора: питьевая вода, минеральная вода, морская рыба.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Фтор необходим беременным женщинам для стимуляции развития плода, он также влияет на женский организм в период менопаузы.

ЙОД

Вы, очевидно, знаете, что...

Он влияет на деятельность щитовидной железы. Недостаток йода приводит к базедовой болезни. В развитых странах дефицит йода практически устранен в связи с улучшением качества питания.

Источники йода: моллюски, морепродукты, рыба.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Недостаток йода может сказаться на интеллектуальных способностях детей. Чтобы избежать этого, необходимо следить за рационом питания во время беременности, а также за тем, как питаются дети и подростки. Особенно это касается девочек, чья потребность в йоде несколько выше. Во время беременности необходимо количество йода можно получить, включив в рацион 100 г рыбы или морепродуктов два раза в неделю и употребляя столовую соль, обогащенную йодом.

СЕЛЕН

Вы, очевидно, знаете, что...

Он поддерживает общий тонус организма и замедляет процесс старения. Исследо-

вания, проведенные среди спортсменов, показали, что их результаты значительно улучшаются после месячного лечебного курса селеном в сочетании с витамином Е. Кроме того, селен помогает сохранить жизненные силы людям пожилого возраста. Он предохраняет межклеточные мембраны от воздействия свободных радикалов, поддерживает эластичность кожи.

Источники селена: рыба, моллюски, морепродукты, печень, почки.

Может быть, вы еще не знаете, что...

С недостатком селена бывает связано развитие рака пищеварительного тракта, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Однако следует соблюдать осторожность, так как селен может накапливаться в организме и вызывать нарушение пищеварения.

КРЕМНИЙ

Вы, очевидно, знаете, что...

Он необходим для поддержания нормального состояния кожи и стенок артерий, а также прочности и эластичности тканей.

Источники кремния: макаронные изделия, рис, хлеб, продукты, богатые клетчаткой.

ЦИНК

Вы, очевидно, знаете, что... Этот микроэлемент играет в организме множество разнообразных ролей: он защищает его от инфекций, сти-

мулирует обновление клеток, способствует заживлению ран, обеспечивает способность к деторождению как у мужчин, так и у женщин. Но особенно важен цинк в начале и в конце жизни: он влияет на рост ребенка и предохраняет пожилых людей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Источники цинка: яйца, молочные продукты, бобовые, мясо, моллюски.

Может быть, вы еще не знаете, что...

Ребенок, вскармливаемый грудью, получает достаточное количество цинка. Но при искусственном вскармливании следует выбирать те молочные смеси, которые содержат большее количество этого микроэлемента. Цинк необходим также беременным женщинам в сочетании с железом и витамином В₉.

Среди микроэлементов следует выделить и особую группу минералов, в большом количестве содержащихся в человеческом организме. К этой группе относятся кальций, магний, фосфор, натрий и калий.

КАЛЬЦИЙ

Нужен в любом возрасте, особенно в период от 12 до 20 лет, когда окончательно формируется костная ткань. Он необходим для нормального развития плода, а женщины в период менопаузы должны принимать кальций в увеличенных дозах.

Источники кальция: молочные продукты, даже обезжиренные.

МАГНИЙ

Регулирует деятельность клеток, способствует закреплению кальция и фосфора в костных тканях, обладает антиаллергическим эффектом и восстанавливает душевное равновесие, помогая бороться со стрессом. Потребность в магнии во время беременности повышается на 50 процентов.

Источники магния: сухофрукты, бобовые, черный шоколад, минеральная вода.

ФОСФОР

Играет важную роль в строении клеток. Недостаток фосфора приводит к спазмофилии.

Источники фосфора: молочные продукты, яйца, мясо, рыба.

КАЛИЙ

Важен для развития и обновления тканей, передачи нервных импульсов, регуляции количества жидкости в организме. Особенно нужен в период активного роста и людям, страдающим от мышечных судорог.

Источники калия: мясо, рыба, птица, бананы, картофель.

МАССАЖ СНИМЕТ УСТАЛОСТЬ НОГ

Мы носим открытую обувь - босоножки, шлепанцы, - чтобы ноги дышали и отдыхали. А на природе с удовольствием сбрасываем их и бегаем босиком, ведь это так полезно для всего организма! И всегда очень приятно, когда ноги ухоженные, без наростов и мозолей, а пятки - гладкие и нежные. Сделать их такими совсем не трудно.

АТЛАСНЫЕ ПЯТКИ

Избавиться от трещин на пятках помогают ванночки для ног с добавлением крахмала. Еще эффективнее такое средство: к чисто вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до консистенции густой каши. В эту кашу опустите ноги минут на 20. Потом ополосните чистой теплой водой и осторожно обрежьте маникюрными ножницами кожу вокруг трещин. Сами трещины смажьте йодом, а ступни - кремом, причем втирайте крем до тех пор, пока он полностью не впитается.

Если трещины образуются часто, придется провести небольшой курс лечения пяток: делайте ежедневно на ночь теплые ванночки с пищевой содой. Через день намажьте влажные пятки детским мылом и оставляйте так на 5 - 10 минут, затем протрите кожу пемзой, смойте мыло и обильно смажьте пятки кремом. От мозолей можно порекомендовать народное средство, «изобретенное» в Сибири. Надо две недели вымачивать в уксусе луковую шелуху, затем осторожно наложить на мозоль слоем в 2 - 3 миллиметра и завязать на ночь. Так повторять несколько

раз - и мозоли исчезнут.

А вот еще один народный рецепт. Перед сном хорошо распарьте ноги в горячей воде, вытрите досуха, затем привяжите к мозоли горбушку лимона, 4 - 5 процедур - мозоль сойдет полностью.

ВАННОЧКА С СОЛЬЮ

Приняв горячую ванну, уделите полчаса своим натруженным ногам. Опустите ступни в ванночку с теплой водой с несколькими каплями любого очищающего геля. Добавьте столовую ложку поваренной соли и пять капель любого ароматического масла. Наслаждайтесь минут де-

сять, затем потрите загрубевшие участки кожи специальной щеточкой с абразивными веществами или пемзой. В конце процедуры ополосните ноги сначала теплой, а затем прохладной водой. Теперь можно заняться педикюром.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕДИКЮР

Стричь ногти нужно по прямой линии, а уголки закруглять пилкой для ногтей, чтобы они не врастали в кожу. Если у вас уже образовались наросты и мозоли на ногах, то лучше обратиться к врачу. Можно побаловать ноги массажем. Смешайте немного масла ромашки, фенхеля и лаванды и помассируйте усталые ноги. Такой массаж сделает кожу ступней эластичной, снимет напряжение и подлечит весь организм, так как на ступнях очень много нервных окончаний. После процедуры расслабьтесь и полежите, подложив под ноги подушку. Почувствовали прилив сил?..

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ?

ПЛОСКОСТОПИЕ - это общая беда тех, кому приходится подолгу стоять или много ходить, да еще в туфлях на высоких каблуках. Причем чем больше вес, тем быстрее оно развивается.

Поперечное плоскостопие чаще появляется в зрелом возрасте. Внешний вид таких стоп типичен: передний отдел широкий, распластаный, большой палец отклонен наружу. На подошве нередко болезненные натоптыши. Нередко поперечное плоскостопие сочетается с продольным. Оно дает о себе знать болью в средней части стоп, неприятными ощущениями в мышцах голени во время ходьбы и в конце дня.

Все это крайне мучительно и, к сожалению, обратному развитию не поддается. Но можно уменьшить боль и предотвратить прогрессирование деформации стоп.

Сделайте привычкой ежедневные теплые ножные ванночки в течение 10 - 15 минут (температура воды не выше 37 градусов). В воду полезно добавить горсть морской соли, настой ромашки или шалфея, развести мыльную пену. После ванночки непременно выполните комплекс лечебной гимнастики, направленной на укрепление мышц и связочно-суставного аппарата стоп.

Основные упражнения делайте сидя (каждое 10 - 12 раз):

- перекачивайтесь с пятки на мысок;
- поверните стопы носками внутрь так, чтобы большие пальцы коснулись друг друга, затем разведите их, чтобы соприкоснулись пятки;
- делайте круговые движения стопами внутрь и наружу, приподнимите внутренние края стоп, прижимая наружные к полу, и потопайте ими;
- захватывайте и поднимите стопами



карандаш, палочку; сгибайте и разгибайте пальцы ног, подтягивайте ими тонкий коврик или полотенце;

катайте стопами скалку или мяч.

Сделайте несколько упражнений и в положении стоя (каждое - 10 - 12 раз): энергично надавливайте пальцами ног на пол;

поднимайтесь на носки с разведением и сведением пяток, постоит, перенося тяжесть тела на наружные края стоп, походите как «мышка косолапый»; в заключение пройдитесь босиком по шерстяному ковру.

Для улучшения кровообращения и укрепления мышц ног полезен массаж: поглаживание и растирание ладонями, разминание и поколачивание мышц кончиками пальцев. Подошвенную поверхность стопы поглаживайте и растирайте тыльной стороной согнутых пальцев руки от пальцев ноги к пятке. Голень массируйте в направлении от голеностопного сустава к коленному по внутренней поверхности. Можете использовать специальные массажные коврики, валики, вибромассажеры.

При стойком болевом синдроме и отсутствии противопоказаний врач может назначить физиотерапевтическое лечение. Однако ничто не поможет, если стопа по-прежнему будет целый день в «распластанном» состоянии. Вам необходимы ортопедические корригирующие стельки. Важно, чтобы они были изготовлены индивидуально - по следам ваших стоп с учетом их анатомии. Такие стельки перераспределяют нагрузку по всей поверхности стопы, поддерживают ее своды. При ходьбе динамические свойства этих стелек позволяют скомпенсировать слабость мышц и связок стоп, и ноги меньше устают.

ДАВАЙТЕ СЕБЯ ЛЮБИТЬ

Маски для сухой кожи

Для этого типа кожи полезны питательные маски. Самая простая - масляная, для нее пригодится любое растительное масло. Подогрейте его, пропитайте маслом вату и наложите на лицо. Снимайте тампоном, смоченным в горячей воде, после чего промокните лицо прохладным влажным полотенцем. Прекрасно питает кожу творожная маска (смешайте 2 столовые ложки творога и 2 чайные ложки растительного масла).

При вялой морщинистой коже помогут 2 маски, накладываемые одна за другой. Сначала - маска из белка, стягивающая кожу. Взбейте белок, добавьте 10 - 12 капель лимонного сока, полученную смесь нанесите на лицо на 2 - 3 мин., смойте теплой водой. Затем следует маска из желтка. Смешайте желток, 1 чайную ложку растительного масла, 10 капель лимонного сока. Через 20 мин. маску смойте и ополосните лицо прохладной водой.

МЕДОВАЯ МАСКА

Возьмите 1 столовую ложку меда, 1 желток, 1 чайную ложку растительного масла, смешайте сначала желток с маслом, затем добавьте мед. Маска накладывается на 15 мин.

ОВСЯНО-МЕДОВАЯ МАСКА

Смешайте 30 г меда, 1 чайную ложку лимонного сока, 2 белка, половину чайной ложки растительного масла.

Затем добавьте 2 столовые ложки размельченной овсянки (можно использовать миксер) и доведите смесь до густоты пасты. Наложите маску на лицо и шею на 20 мин.

ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ МАСКИ

В растертый желток добавьте чайную ложку любого сока (малины, клубники, земляники, яблока, сливы, абрикоса или других ягод) и нанесите на лицо. Смывайте сначала теплой, а затем холодной водой. При очень чувствительной, раздраженной коже от таких масок лучше воздержаться.

МАЛИНОВАЯ МАСКА

Сок, полученный из 100 г малины, процедите через марлю, добавьте 2 столовые ложки свежего молока. Вырежьте из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта. Смочите и наложите на 15 мин., затем снимите маску и ополосните лицо прохладной водой. Очень освежает кожу.

ЯБЛОЧНАЯ МАСКА

Натрите половину яблока, добавьте 1 столовую ложку меда, 1 желток, 1 чайную ложку аскорбиновой кислоты, 1 чайную ложку уксуса, 1 чайную ложку растительного масла. Все хорошо разотри-

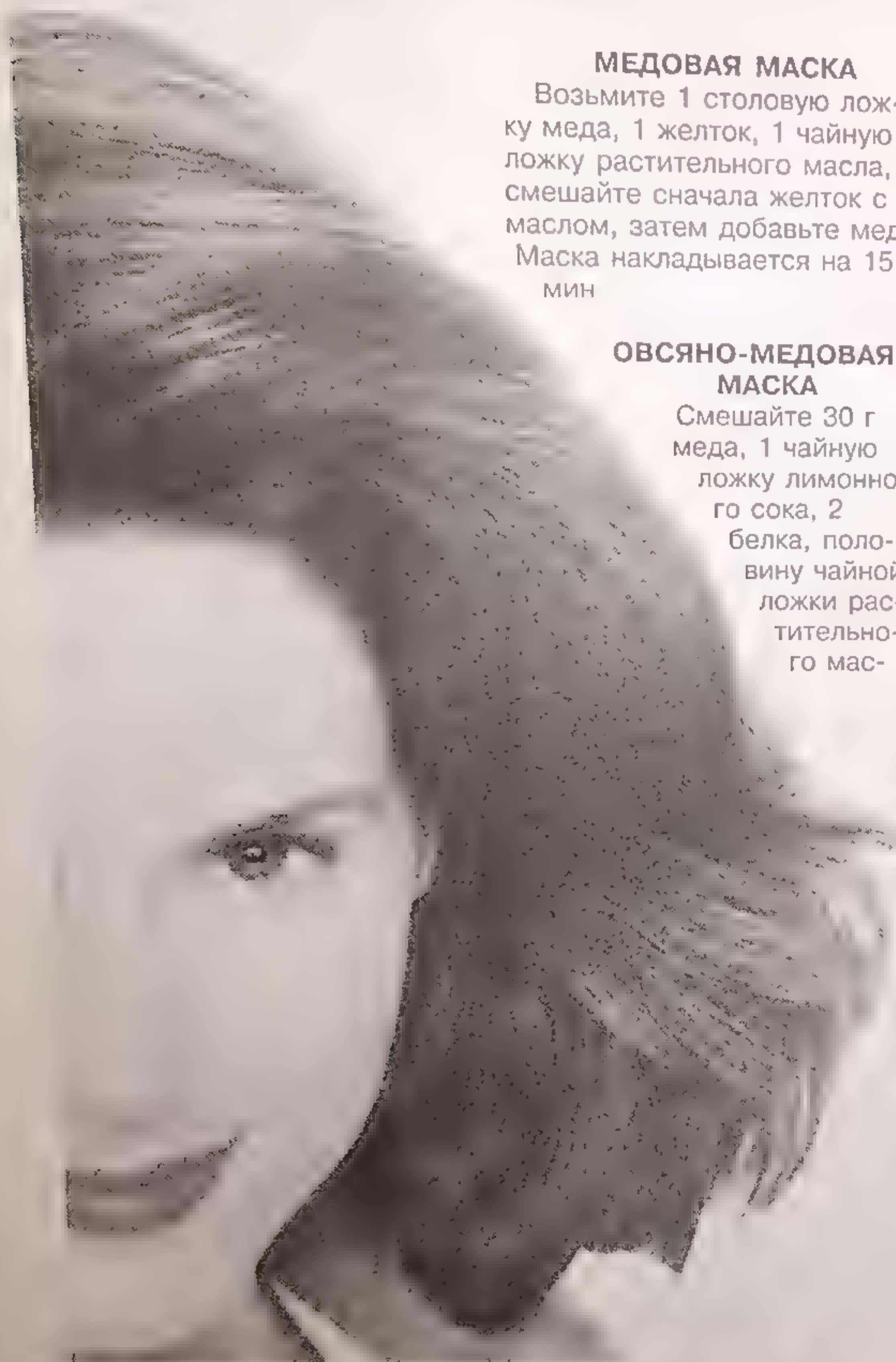
те и нанесите на кожу лица на 30 мин., затем смойте прохладной водой.

Фруктовые маски можно делать и зимой из свежемороженных ягод и фруктов, предварительно разморозив их.

Для большей эффективности масок перед их нанесением целесообразно предварительно положить на кожу компресс из горячего настоя растений - цветов ромашки, листьев мать-и-мачехи, листьев облепихи, травы и цветков тысячелистника, первоцвета весеннего. Для этого смочите полотенце горячим настоем какого-либо из подходящих растений и положите на лицо. Держите компресс, пока он приятен.

Маска из трав полезна при увядающей коже лица. Чтобы ее приготовить, в ступке или кофемолке перетирают 4 столовые ложки смеси свежих трав - листьев земляники, смородины, подорожника, цветков липы, травы тысячелистника. Полученную массу разводят кипятком до густоты сметаны, охлаждают и наносят на лицо и шею. На веки кладут марлевые или ватные тампоны, смоченные настоем листьев шалфея или цветков арники.

Маска из смеси сухих трав обладает смягчающим действием. Цветки ромашки, липовый цвет, лист мяты, лепестки розы измельчите в кофейной мельнице. 2 столовые ложки смеси трав залейте небольшим количеством кипятка, доведите до кашицеобразной массы. Добавьте 1 чайную ложку любого растительного масла, остудите до температуры тела и нанесите на лицо. Смойте теплой водой, затем протрите кожу тампоном, смоченным в холодной воде.



Хочу поделиться рецептом здоровья и красоты, который мне рассказала одна японка. Она училась в МГУ, вышла замуж за русского парня. Живя в Москве, моя японская знакомая успешно использует в быту традиции женщин своей страны.

Одна из них: не выбрасывать остатки свежих овощей и фруктов, пока не извлечешь из них пользу для здоровья. В отсутствие мужа она накладывает на лицо фруктовые мас-

АПЕЛЬСИНОВАЯ ВАННА

ки. А зимой наслаждается апельсиновыми ваннами.

Итак, кожуру от цитрусовых не выбрасывайте. Бросьте ее в ванну с водой. Погрузившись в такой «компот», тело испытает наслаждение. Апельсиновый сок, растворяясь в воде, не вызывает аллергии. Отжатой мокрой кожурой можно натереть тело, но не забудьте потом окунуться в воду.

Подобные ванны делают кожу нежной

и снабжают ее витаминами. Когда вы почувствуете легкое, приятное покалывание, процедуру пора заканчивать. Протерев тело полотенцем, вы еще в течение 5 - 10 минут будете ощущать покалывания на коже (представьте себе, что вам сделали дорогой и основательный массаж). Отдохните после ванны, в эти минуты кожа заряжается новой энергией.

Здоровья вам и красоты!

Ни для кого не секрет, что правильное питание способно предотвратить развитие многих опасных заболеваний, в том числе и рака. На этот счет существуют разные точки зрения. Ведущий научный сотрудник отдела проктологии Онкологического центра РАМН, доктор медицинских наук Ю. ТИМОФЕЕВ убежден: американско-европейский стереотип качественного питания, который сейчас становится нормой для России, способствует росту опухолей толстого кишечника. Не зря в развитых странах эти заболевания встречаются в несколько раз чаще, чем в странах с более низким уровнем жизни, за что рак толстого кишечника называют "раком богатых".

Завтрак под микроскопом

Все специалисты сходятся в одном: развитию опухолей способствуют содержащиеся в воздухе, воде, продуктах питания канцерогенные вещества. Но особенно много канцерогенных веществ попадает в наш рацион вместе с пищевыми красителями и добавками, которыми обрабатывают продукты для того, чтобы они выглядели привлекательнее, дольше хранились, удобнее и быстрее готовились. Что такое, с вашей точки зрения, здоровый завтрак? Для большинства европейцев это мюсли с молоком, тост с кусочком ветчины и стакан сока. Но сок, как правило, наливают из пакета - не возиться же самому с соковыжималкой! Такой сок обязательно содержит консерванты и пищевые добавки, несмотря на все обещания о "натуральности и стопроцентности". То же касается и молока в пакетах для длительного хранения. Мюсли состоят из злаковых зерен, кукурузных или овсяных хлопьев и сухофруктов. Это очень полезно для кишечника, но вот беда: все компоненты предварительно обжаривают, чтобы они были вкуснее и быстрее готовились. Тем самым полезное действие значительно уменьшается, к тому же обжаривание приводит к образованию канцерогенных веществ на поверхности хрустящей корочки. Поэтому и поджаренный хлеб в тостах менее полезен, чем просто хлеб, особенно из муки грубого помола. Остается ветчина. В процессе ее производства свинину обрабатывают различными растворами, улучшающими вкус продукта, но никак не способствующими очищению организма от канцерогенных веществ. А если это копченый продукт домашнего приготовления, то на поверхности мяса осели все канцерогенные компоненты дыма. Не говоря уже о том, что от ежедневного кусочка ветчины лучше вообще отказаться, если вы действительно забо-

титесь о своем здоровье - большое количество животных жиров в рационе способствует росту опухолей.

Вот и получается, что здоровый завтрак на поверку оказывается не таким уж здоровым. Тем не менее стиль питания с преобладанием мяса, консервированных соков и рафинированных продуктов процветает в странах с высоким уровнем жизни. В результате - неуклонный рост заболеваемости раком толстого кишечника.

В нашу страну сейчас хлынул поток импортных продуктов, среди которых много концентрированных. Уже не является государственной тайной, что многие продукты содержат пищевые добавки, которые считаются устаревшими, их вредность доказана, и в развитых странах от них отказались уже несколько лет назад. Тем не менее производство запущено, а российские поставщики берут все, что подешевле. Вот и получается, что наш продо-

вольственный рынок становится свалкой отживших технологий, и количество канцерогенных веществ в продуктах питания растет.

Но дело не только в этом. Обеспеченные люди "ни в чем себе не отказывают", в их семьях растет потребление колбас, сливочного масла, ветчины. В результате в рационе преобладают жиры и белки животного происхождения, в то же время сильно

клетчатке и растительных волокнах. Их много в черном хлебе и булочках из муки грубого помола, свежих овощах, рисе и других крупах. В качестве заменителя риса очень полезна морская рыба.

Чтобы питание стало по-настоящему здоровым, прежде всего нужно сократить употребление мяса и животных жиров. Я не имею в виду полный отказ от мясной пищи. Мясо - ценный питательный продукт, который довольно трудно чем-то заменить без вреда для здоровья. Но все же мы едим его очень много. Человеку, не занятому тяжелым физическим трудом, достаточно 30-50 г мяса в день. Не стоит заменять мясо колбасой, сосисками - пищевая ценность их невелика, а вредных добавок и красителей в них хоть отбавляй.

Пусть на вашем столе как можно чаще появляются свежие овощи - морковь, свекла, капуста, яблоки, кабачки, баклажаны, тыква, репа, брюква в самых разнообразных сочетаниях. Они обеспечивают организм необходимыми витаминами, микроэлементами, а также клетчаткой и растительными волокнами, которые заставят хорошо работать кишечник. Не стоит забывать, что витамины группы В, а также аскорбиновая кислота, витамины Е и А тормозят образование опухолевых клеток в организме. Этих витаминов много в зелени, овощах и фруктах.

Полезны различные растительные масла, от животных же лучше отказаться совсем. Одним из главных блюд в вашем рационе должна стать каша - лучше всего овсяная, но можно чередовать ее с гречневой, рисовой, пшенной и другими. Обычная каша, не хлопья и мюсли. Именно каша, съеденная на завтрак, особенно овсянка, благоприятно действует на кишечник, способствует его быстрому и регулярному опорожнению, препятствует развитию опухолей.

Алкогольные напитки, и в первую очередь пиво лучше ограничить - известно, что они увеличивают риск рака толстой кишки.

Если у вас есть предрасположенность к запорам, включите из рациона также крепкий чай, кофе, шоколад, отварную рисовую и манную каши, сдобный хлеб.

Не следует забывать еще одно правило - хорошая физическая нагрузка помогает сохранять тонус кишечника, повышает иммунитет и сопротивляемость организма инфекциям.

У БОГАТЫХ СВОЙ РАК



сократилось количество грубой растительной клетчатки. Клетчатка же и другие растительные волокна - это что-то вроде щетки, которая выметает из нашего организма отходы его жизнедеятельности. Если же человек ест много мяса и другой животной пищи, то очистка идет вяло. К тому же у него появляется склонность к запорам, в кишечнике концентрируются желчные кислоты. В результате канцерогенные вещества, содержащиеся в "отходах производства" и желчных кислотах, длительное время контактируют со слизистой кишечника. Это приводит к развитию опухолей.

Каша - во главе стола

Что же делать, вернее, что есть? Из сказанного выше уже ясно, что спасение - в

«...из нас не испытывал хоть раз боль в спине? Пожалуй, таких единицы. Говоря о причинах боли, мы все себе находим разные объяснения: просквозило, подцепил что-нибудь тяжелое, неловко повернулся... А вот приговор врача, как правило, один - остеохондроз.

Считается, что этим недугом страдает все человечество. Лечение остеохондроза нынче занимаются многие - от колдунов и экстрасенсов до мануальных терапевтов, невропатологов и хирургов, естественно, и способы лечения у них разные. О том, какой из них выбрать и как противостоять болезни, сегодня наша беседа с врачом-нейрохирургом больницы скорой помощи, кандидатом медицинских наук Сергеем Владимировичем ОРЛОВЫМ.

СЕРГЕЙ Владимирович, начнем с того, можно ли вообще избежать этого заболевания?

- Остеопороз - это не столько болезнь, сколько дань человека за то, что он вопреки природе стал передвигаться на двух ногах... И рано или поздно остеохондрозом страдают все. Это заболевание напрямую связано с процессом старения - с возрастом мы теряем количество воды в организме. Если у новорожденного ее 90 процентов, то у тридцати-сорокалетнего человека уже 60-70. Межпозвоночный диск же является хрящевой тканью, не содержащей собственных сосудов, а его ядро состоит на 94 процента из воды. Таким образом, амортизирующие свойства кинематической цепи позвоночника ухудшаются с возрастом. В последние годы наблюдается «омоложение» остеохондроза позвоночника, который диагностируют уже у младших школьников.

- Но ведь есть же счастливицы, у которых спина не болит?

- Да, это так называемые талантливодвигательные люди, то есть с определенным двигательным стереотипом. У них особая мышечная и нервная система, которая позволяет им адаптироваться при определенных изменениях костной и хрящевой системы аппарата позвоночника. У остальных же, увы, спина болит. Процентное соотношение первой и второй групп 40 и 60 процентов. При этом при обследовании выявляется совершенно одинаковая степень изношенности межпозвоночных дисков у тех и у других.

- Значит ли это, что боли в спине - возрастной синдром?

- Пожалуй, да, но не обязательно. Боль в спине можно победить в любом возрасте.

- Всегда ли она связана с остеохондрозом?

- Далеко не всегда. Боль в спине - это очень опасный признак. Она может быть не только симптомом остеохон-

массаж, мануальная терапия, применение всевозможных нормализующих акупунктурных систем, аурикупатерапия.

При дальнейшем развитии заболевания начинают страдать близлежащие высокоэнергетические ткани - спинной мозг, нервы и сосуды. Начинаются прострелы в спине и пояснице, а иногда и симптомы аппендицита или холецистита. Некоторые ученые считают, что и болезни внутренних органов связаны с патологией позвоночника (например, язвенная болезнь желудка). В этой стадии болезни требуются уже более детальное обследование и лечение у специалиста (не-

т. к. это еще лечится консервативными методами. Если же произошло выпадение части межпозвоночного диска в позвоночный канал, что сопровождается ущемлением нервов или даже спинного мозга, тут уже не обойтись без вмешательства нейрохирурга, т. е. операции. Иногда выпадение диска возникает после вмешательства мануального терапевта или костоправа. Такие случаи я встречал.

- Одним словом, чтобы не идти под нож, лучше вовремя «вправить диски»?

- Тот, кто «вправляет диски» наверное, никогда не видел позвоночник человека.

ОСТЕОХОНДРОЗ - ПЛАТА



Вправить диски невозможно уже потому хотя бы, что внутридисковое давление составляет несколько сотен килограммов. К тому же выпавший диск - это рыхлая масса, напоминающая плотный студень, и обратно в полость межпозвоночной щели эту массу-пружину вдавить невозможно. Другое дело, что иногда диск под мощным давлением выпадает не в полость позвоночного канала, а, как поезд-экспресс, проносится мимо, попадая либо в тело позвонка, либо под переднюю продольную связку. В этих случаях болевой синдром можно попытаться убрать и мануальной терапией. Но это очень опасно. Если диск выпал в полость позвоночного канала, то он сдавливает нервные структуры или их собственные сосуды, и тут помочь может только нейрохирург, сделав операцию. Когда же во время проведения процедур у мануала пациент слышит щелчки в своем позвоночнике, то это совсем не диски хрустят, а мелкие межпозвоночные суставы, их менискоиды. Вот они щелкают и трещат, их и вправляют, восстанавливая нормальное взаимоотношение.

- И все-таки, как избежать обострения остеохондроза?

- Не стоит надеяться на какую-то волшебную таблетку от всех болезней или на то, что экстрасенс руками взмахнет и снимет все боли.

Надо жить по определенной системе, включающей в себя активное движение, правильное питание и очист-

дроза позвоночника, но и проявлением болезней внутренних органов. Определить характер боли может только специалист. В больницу скорой помощи довольно часто привозят пациентов, у которых болит живот, сердце или возникают боли, имитирующие мочекаменную болезнь, а после обследования оказывается, что это обострение остеохондроза.

Это заболевание, как и всякое другое, имеет стадийность. На начальных стадиях, когда страдает только межпозвоночный диск, появляются ноющие, ломящие, щемящие боли в спине, так называемый вертеброгенный болевой синдром. На этой стадии эффективными будут

вропатолога или нейрохирурга). При комплексном лечении порой поразительные результаты дает применение новокаиновых блокад, а том числе и при язвенной болезни, сложных случаях импотенции, различных головкружениях, нарушениях вегетативной нервной системы, вегето-сосудистой дистонии, часто сопутствующим остеохондрозу позвоночника.

Следующей стадией этой коварной болезни будут осложненные формы остеохондроза, то есть поражение непосредственно нервных структур позвонка. Чаше это радикулит. Одно дело, когда радикулит связан с каким-то небольшим ущемлением нерва или питающего сосуда,

ку организма. Спорт, требующий достижения рекордных результатов, к здоровому образу жизни имеет мало отношения. Напротив, профессиональный спорт приводит к изнашиванию позвонковых дисков. И тем не менее после 30 лет спина каждого человека требует ежедневной физической поддержки, подкачки мышц.

Ученые Новосибирской академии наук еще 20 лет назад пришли к заключению, что для правильного функционирования только сердечно-сосудистой системы необходимо 20 тысяч лакомостей в сутки (одна лакомость - это условная единица движения рукой или ногой).

ЗА ЛЕНЬ?

- Значит, надо осваивать йогу?

- Есть такое понятие "аутомобилизация" - когда человек принимает позы, при которых ширина межпозвонковых дисков максимальная. При этом мышцы расслабляются, улучшается питание и происходит самоисцеление от боли. Восточные системы очень экзотичны, вычурны, и нам, людям севера, часто кажутся нелепыми и неподходящими. Кстати, обычная физкультура ничем не хуже. Просто не нужно лениться ее делать и еще надо как можно больше ходить пешком. Если вы двигаетесь, особенно на свежем воздухе, организм подзаряжается активными электронами, что повышает энергетический потенциал организма, снижает гипоксию, нормализует ту систему, которая отвечает за нормальный двигательный стереотип. Единственный естественный способ отмыть атеросклеротические бляшки сосудов, в том числе и позвоночника - не водка, как сейчас говорят некоторые, а бег. При длительном беге бляшки растворяются - это доказано.

- А что вы можете порекомендовать для очистки организма?

- Здесь главное - не перегнуть палку. Например, когда пошла мода на чистку печени, почек по различным околomedicalским методикам, то урологи и хирурги Скорой помощи получили дополнительно большое число пациентов, требующих экстренного оперативного вмешательства.

Поэтому рекомендовать способы очистки организма можно только те, которые не влекут за собой каких-то тяжелых обострений. Самый простой и приятный способ очистки организма, известный еще нашим прадедам, парная баня. Я предпочитаю русскую баню, потому что она влажная, больше гидротурирует. Но не менее полезны и сауны. Не случайно после бани люди как будто летают. Еще один проверенный временем способ очистки организма - это посты. Но можно ограничивать себя в еде, не привязывая это ни к какой религии, устраивать, например, один разгрузочный день в неделю.

- Говорят, что голодом можно излечиться от тяжелых недугов, перед которыми все другие лекарства бессильны...

- Голодать неделями очень тяжело. А учитывая, что лечение через голодание начинается только на 21-е сутки, то проводить его можно только под руководством опытного врача. Голодать один день в неделю - это полезно и безопасно. Хорошо использовать систему раздельного питания. Результативность ее легко проверить на себе. Дело в том, что ферментные системы организма могут взаимодавливать друг друга. Например, ферменты, которые перерабатывают углеводы, белки или жиры, взаимодавливают друг друга, что приводит к застою пищи, неправильному пищеварению.

Согласно теории раздельного питания надо принимать однородную пищу небольшими порциями 5 - 6 раз в день. Благодаря этому можно эффективно похудеть.

Главное - не употреблять в пищу продукты, содержащие массу веществ, которые в норме в природе не встречаются и относятся к разряду ксенобиотиков, которые вредны и чужеродны нашему организму. Это различные маргарины, эмульгаторы и тому подобное. Эти вещества не встречаются в природе, и наша пищеварительная система, когда с ними сталкивается, не знает, как реагировать - то ли это жир, то ли белок, то ли углевод. И появляются сбои в ферментных системах.

ВИТАМИН ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

ЛИЦАМ старше 50 лет необходимо регулярно принимать витамин В₁₂. Об этом говорится в подборке рекомендаций, подготовленных экспертами Национальной академии наук США. В₁₂, известный также под названием кобаламин, содержится в рыбе и молочных продуктах. Он способствует образованию красных кровяных телец и препятствует деградации нервных окончаний. Нехватка витамина приводит к анемии - часто встречающемуся расстройству, одним из симптомов которого является постоянное чувство усталости. Ежедневная рекомендованная доза витамина В₁₂ для пожилых людей - от 2,4 до 25 микрограммов. При этом эксперты рекомендуют лицам старше 51 года также увеличить ежедневную дозу всех витаминов группы В, в том числе фолиевой кислоты (но не свыше 1000 микрограммов в день), тиамина, ниацина, а также кальция и витамина Д для укрепления костей.

ЧЬЕ ЗДОРОВЬЕ ЛУЧШЕ?

МНОГИЕ данные свидетельствуют, что в среднем женщины обладают худшим здоровьем, чем мужчины, потому что в большей степени подвержены острым и хроническим заболеваниям. Недомогания у женщин в значительной степени связаны с физиологическими особенностями женского организма.

Женщины чаще страдают варикозным расширением вен, болями в области ступней, остеохондрозом, болезнями крови и расстройством системы кровообращения.

Женщинам присущ более высокий уровень депрессии, тревожности и другие признаки стресса, хотя это происходит из-за субъективного отношения к своим заболеваниям и излишней эмоциональности. Причиной этого могут быть необходимость сочетать производственную деятельность с работой по дому, стресс, вызванный воспитанием и уходом за маленькими детьми, и так далее. Это может также явиться результатом традиционного воспитания девочек, накладывающего отпечаток ощущения ролевой подчиненности по сравнению с мужчинами. Мужчины в большей степени, чем женщины, подвержены сердечнососудистым заболеваниям, бронхиту, радикулиту, отравлениям, чаще становятся жертвами несчастных случаев. Происходит это потому, что женщины меньше курят и употребляют алкоголя, спорят о политике, болеют за любимую команду, просиживают у телевизора, реже подвергаются стрессу, ведут менее опасный образ жизни и больше следят за состоянием своего здоровья.

СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ

ХОТИТЕ быть здоровыми, не курите. Курение у больных с повышенным артериальным давлением ухудшает течение заболевания, что связано с его неблагоприятным влиянием на липидный обмен и агрегационную способность тромбоцитов.

Расслабляйтесь! Во время отдыха артериальное давление снижается. Необходимо следить за тем, чтобы ночной сон был спокойным. Избыточная масса тела мешает работе сердца. Питание, в меру насыщенное калориями и богатым витаминами, отказ от животных жиров, сладостей, "перекусываний" помогут значительно уменьшить массу тела и снизить артериальное давление.

ЛЕЧЕБНЫЕ СОКИ

Когда ваш организм испытывает нехватку витаминов (авитаминоз) и других нужных веществ, советуем использовать соки оставшихся в погребах растительных продуктов. Они не только являются пищей, но и лечат многие болезни, обострившиеся в зимне-весеннее время. Но нужно хорошо знать, при каких болезнях какой именно сок следует употреблять.

Сок красной свеклы стимулирует работу сосудов, улучшает усвоение пищи, нормализует кровяное давление.

Сок моркови и ее мякоть - хорошая профилактика онкологических заболеваний, при упадке сил, при расстройствах желудочно-кишечной сферы, при камнях в почках и в мочевом пузыре, а при насморке сок моркови закапывают в нос 3 - 4 раза в день.

Сок черной редьки полезен при заболеваниях печени и желчного

пузыря, способствует выведению мокроты при бронхите.

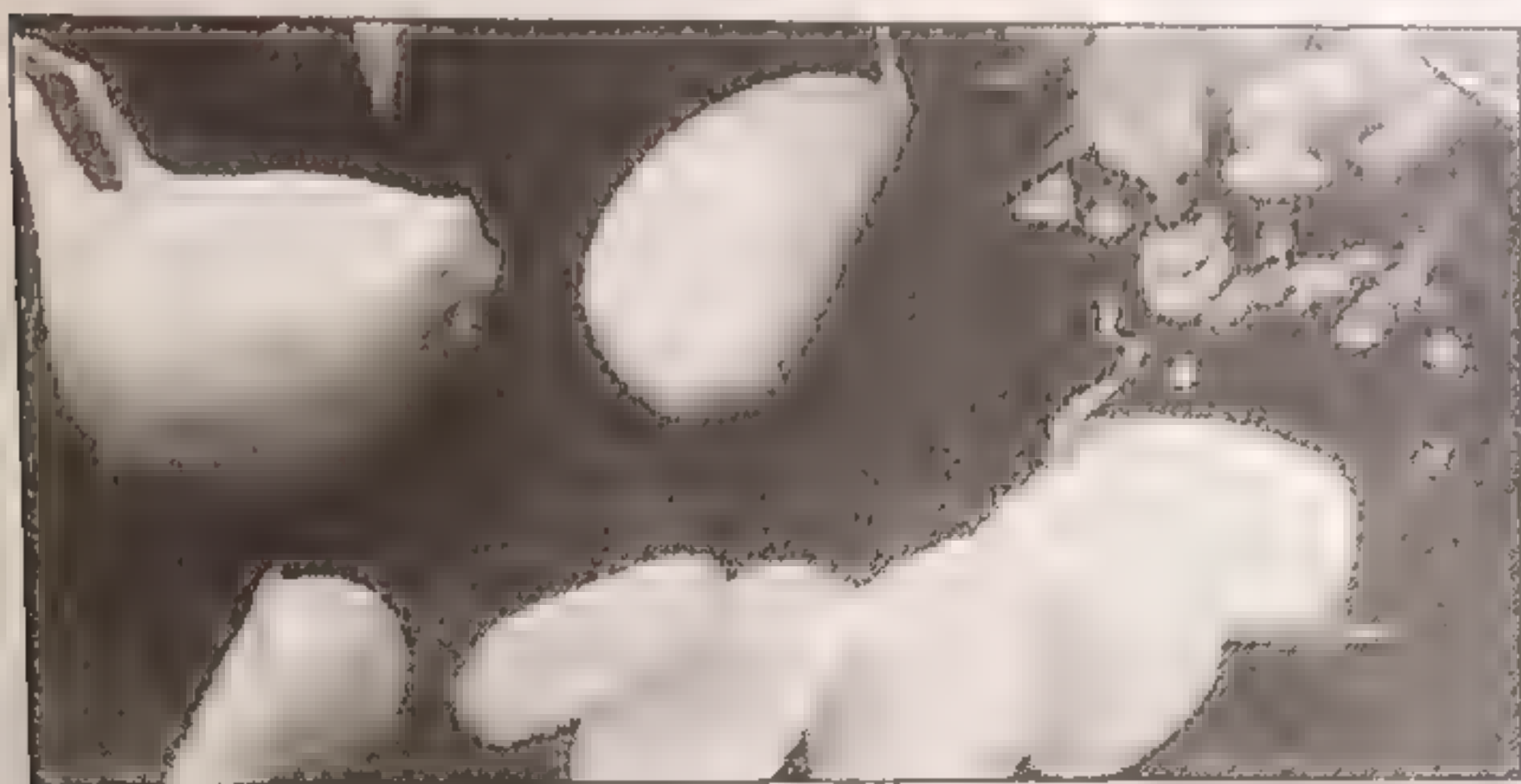
Сок хрена стимулирует кровообращение, улучшает состояние больных ревматизмом, подагрой.

Сок свежей капусты - против язв, а **квашеной** - повышает кислотность желудка.

Сок репчатого лука стимулирует свертываемость крови, применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Сок чеснока способствует понижению кровяного давления у пожилых людей, стимулирует кровообращение при атеросклерозе.

Сок из листьев и корней петрушки стимулирует работу почек, пищеварительного тракта.



“ТЫ НАШ СПАСИТЕЛЬ, ШАЛФЕЙ...”

ОТ ТОМ, что шалфей - растение чудодейственное, известно с давних времен. Еще несколько столетий назад итальянский философ и врач Арнольд писал: “Нервы шалфеем укрепляет и рук унимает дрожанье, и лихорадку изгнать даже острую он в состоянии. Ты наш спаситель шалфеем, и помощник, природою данный”. В народной медицине шалфей, кроме полоскания при зубной боли и полоскания десен, используют также для регулирования деятельности желудка, при хроническом бронхите, для очищения дыхательных путей, оздоровления печени и почек. Препараты из шалфея полезны также при воспалительных болезнях горла и ангине.

Принимать шалфей можно в виде настоя, отвара или порошка. Для того чтобы приготовить настой из шалфея, залейте 20 г сушеных листьев растения стаканом кипятка. Через 20 минут процедите. Принимать рекомендуется по 20 капель три раза в день. Чтобы приготовить отвар, 20 г сушеных листьев залейте стаканом кипятка и кипятите по 1 столовой ложке 3 раза в день. Порошок: мелко истолченные сушеные листья шалфея принимают по одной щепотке (1-3г) 3 раза в день.

РЕЦЕПТЫ ФИТОТЕРАПИИ

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется пить без дозировки **свежий березовый сок** или **настой березового гриба чаги** до 3 стаканов в день дробными порциями (в аптеке продается готовый препарат из чаги под названием “Бефунгин”).

Из наружных средств применяют **втирания травы болиголова** (спиртовая или водочная настойка болиголова пятилистного в соотношении 1:10, настаивать 7 дней), **прополисовую мазь** (“Пропоцеум”), **мазь из чистотела** (порошок травы чистотела пополам с вазелином или 1 часть свежего чистотела и 4 части вазелина), **мазь из порошка корневища окопника** (1 часть лекарственного и 4 части любого несоленого жира), **смазывания свежим соком травы заячьей капусты**, а также настои и от-

вары по следующим рецептам:

1. Травы заячьей капусты - 2 ст. л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и использовать для примочек.

2. Травы репешка обыкновенного - 4 ст. л. на стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить и использовать для примочек.

Внутрь можно принимать по 50 капель календулы (готовая аптечная настойка) 3 раза в день перед едой, а также следующие настои:

1. Соцветия пижмы - 4 ст. л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, хранить в холодильнике не более 2 суток. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

2. Корневище арники горной (50 г), трава чистотела большого (50 г) -

1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

3. Корни черноплодника измельченные - 2

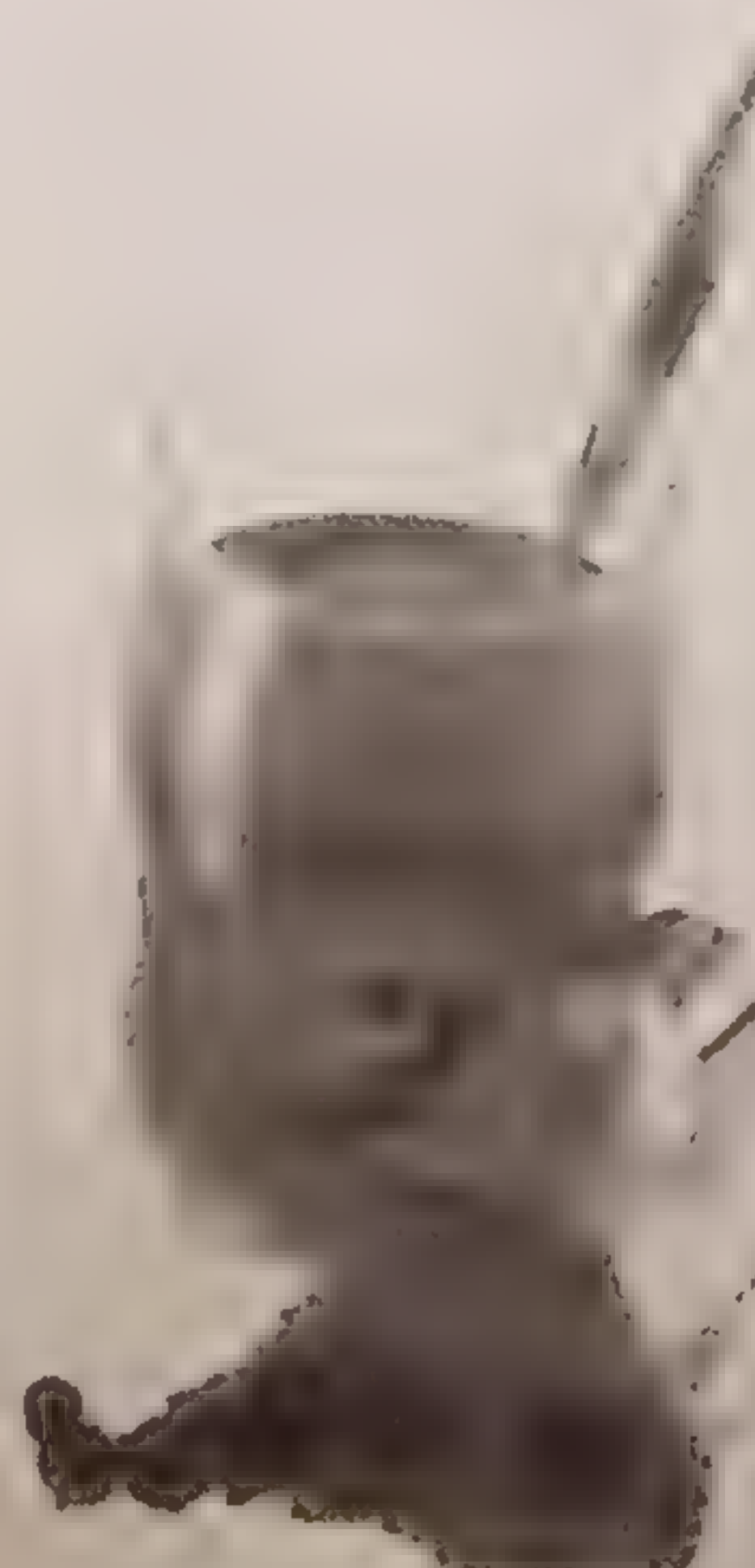
ст. л. залить стаканом воды, кипятить до испарения половины влаги, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

4. Корни лопуха большого натертые - 100 г смешать со 100 г несоленого сливочного масла, прокипятить, затем добавить желток куриного яйца и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10-15 мин до еды.

5. Свежевыжатый сок из травы дурнишника обыкновенного смешать пополам с кипяченой водой и пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

6. Корень хрена измельченный - 10 г залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

7. Водочная настойка корневища марьяна корня - 50 г на 0,5 л водки настаивать 7 дней. Принимать по 1 ч. л. на 1/4 стакана воды 3 раза в день перед едой.



ЗАВТРАК В ОДИНОЧКУ - ЭТО И СКУЧНО, И ВРЕДНО

Французские диетологи убеждают не отказываться от завтрака. По их утверждению, он не только должен обеспечивать 25 процентов ежедневных потребностей человеческого организма в калориях, но и быть сбалансированным. Однако лишь один из десяти человек завтракает правильно. Каковы же эти непреложные правила?

НАЧАТЬ день лучше всего со стакана воды, который следует выпить сразу после пробуждения. Жидкость необходима для того, чтобы "мотор" человеческого организма завелся и набрал обороты. Можно выпить сок или горячий шоколад, но диетологи особенно рекомендуют кофе или чай без сахара: они начисто лишены калорий, но зато "запускают" нейроны, а чай к тому же улучшает пищеварение. Неплохо также выпить стакан молока, но следует учитывать, что он содержит 175 калорий из тех 400 - 500, которые следует употре-

бить за завтраком. Вообще молочными продуктами ни в коем случае не следует пренебрегать: цельные или обезжиренные, они дают организму протеины, кальций, витамины А и В. Пол-литра молока содержат примерно 600 миллиграммов кальция - столько же, сколько 50 граммов обычного или 150 граммов плавленого сыра.

Хлеб, употребление которого раньше считали прямой дорогой к полноте, теперь полностью реабилитирован. Набору излишнего веса способствует не сам хлеб, а соусы, в которые мно-

гие его макают. Хлебушек, особенно ржаной или с отрубями, является превосходным энергетическим источником (60 граммов хлеба содержат 160 калорий) и за завтраком очень хорош с джемами и конфитюрами. Неплохой заменой хлебу могут послужить другие продукты из зерна, наподобие овсяных или кукурузных хлопьев.

Фрукты малокалорийны, зато богаты влагой, витаминами А и С, различными минеральными элементами. Иначе говоря, достойно венчают завтрак. Но все же бананами увлекаться не стоит, лучше услаждать организм яблоками, цитрусовыми, а в летний сезон - ягодами.

Важно не только, что есть, но и как. Не завтракайте в одиночку, да еще уставившись в телевизор или, как говорится, на ходу. Завтрак, съеденный в кругу семьи, гораздо полезнее как с психологической, так и с физиологической точки зрения. Учиться правильно завтракать, конечно, никогда не поздно, но основные привычки складываются у человека в возрасте до... семи лет.

А СКОРЛУПКИ НЕПРОСТЫЕ...

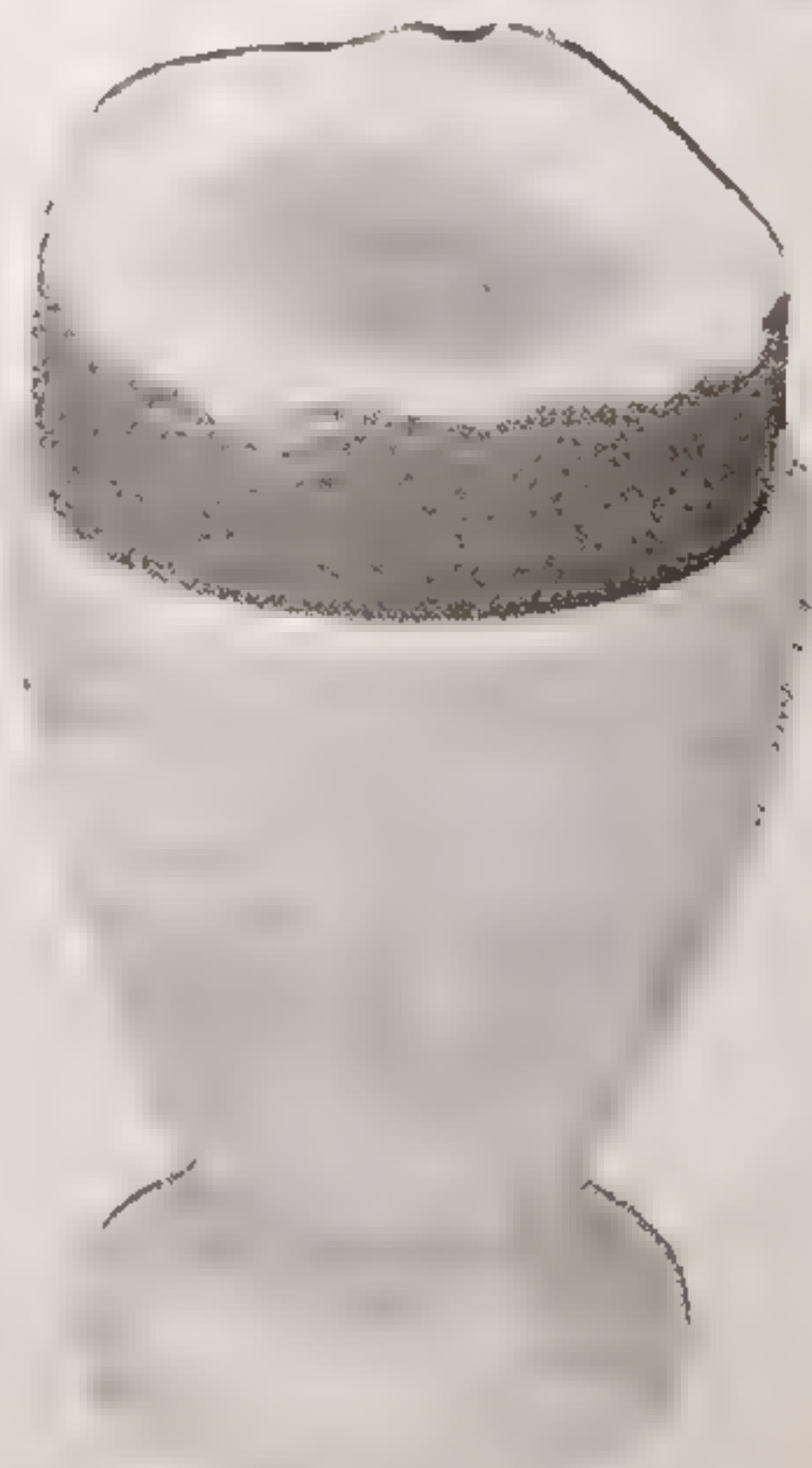
Честное слово, неплохо день начать с яйца. Вы можете возразить: каждый день яйцо - вкрутую, всмятку, в яичнице, наконец, - это однообразно и скучно.

НО ДАВАЙТЕ вспомним следующее: в одном яйце содержится 6 г белка, 15 г жиров, 85 мг фосфора, 25 мг кальция, 1,2 мг железа, не говоря уже о наборе ценных витаминов.

Для примера, одно яйцо содержит пятую часть суточной потребности человека в витамине А. Два яйца «удовлетворяют» значительную часть дневной потребности в белке (остерегаться излишнего потребления яиц рекомендуют лишь тем, у кого высок уровень холестерина). Но самое уникальное «произведение куриного искусства» - яичная скорлупа, состав которой поразительно совпадает с составом костей и зубов человека. Исследования венгерских медиков показали, что скорлупа содержит все необходимые для организма микроэлементы. Но особого разговора заслуживает кальций. Как известно, его недостаток, особенно в костях, - одно из самых распространенных нарушений обмена веществ в наши дни. А в результате - рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление по-

звоночника, испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, запорами, бессонницей, понижением сопротивляемости действию радиоактивного излучения. У женщин этот список дополняют различные боли, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки. Но особенно чувствуется недостаток кальция во время беременности: сколько женщин лишились зубов, вынашивая ребенка! Медицинские препараты - хлористый кальций, гипс, мел - малоэффективны, так как плохо усваиваются организмом. А вот скорлупа яиц на 90 процентов состоит из карбоната кальция, который усваивается легко. В аптеках западных стран уже давно продается порошок из скорлупы яиц. Нам же придется немного покорпеть над его изготовлением самим.

Рецепт прост. Свежие куриные яйца предварительно моются теплой водой с мылом, тща-



тельно ополаскиваются. В большинстве случаев скорлупа не требует дополнительной стерилизации. Однако для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать ее в кипящую воду. Скорлупа яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, так как прошла стерилизацию в процессе варки. Затем нужно тщательно удалить выступающую ее пленку и подсушить, убрав в теплое проветриваемое место. Обычно уже через несколько часов она хорошо высушивается. Те-

перь ее необходимо добросовестно измельчить в фарфоровой ступке до состояния пудры (замечено, что при использовании кофемолки или металлической посуды препарат получается менее эффективным).

Ребенку от 6 месяцев до года дают пудру дозой, что называется, на кончике ножа, от года до двух лет - в два раза больше. К 5-7 годам можно съесть уже половину скорлупы от одного яйца, а взрослому или ребенку старше 14 лет - всю скорлупу. Перед тем, как дать малышу этот порошок, в него следует выдавить из лимона несколько капель сока. Содержащиеся в скорлупе соли кальция таким образом переходят в форму, хорошо усваиваемую организмом.

Применение этого лекарственного препарата показано прежде всего при поражении кожи по типу экземы, которое наблюдается у многих детей, подверженных диатезу. Хочу предупредить, эффект проявляется не ранее чем через 3 - 4 недели, но иногда требуется и два, и три месяца. Так что наберитесь терпения.

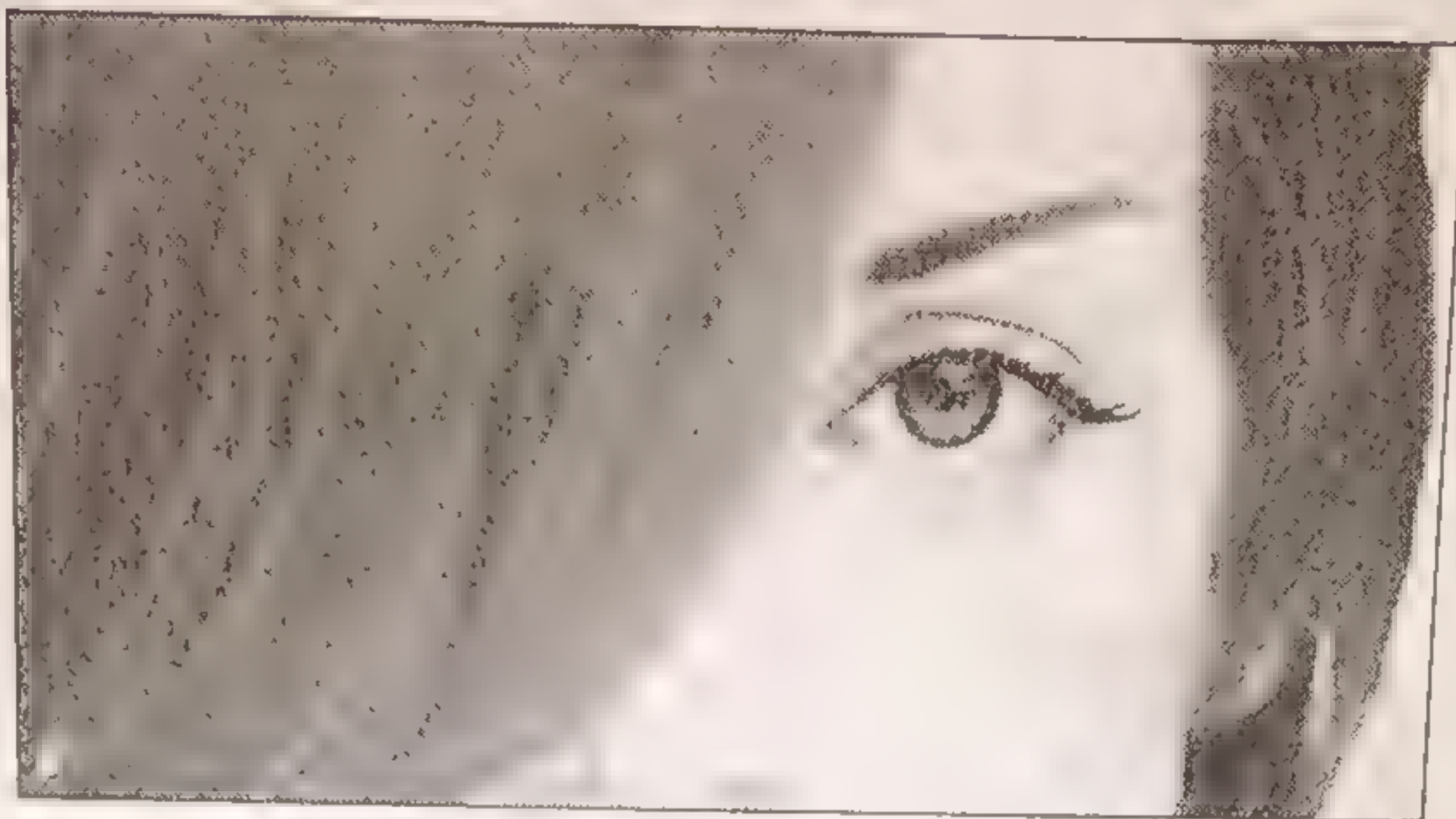
Итак, вы начали день с яйца. Им и закончите, но уже с лечебно-профилактической целью. Это ли не чудо природы?

ПЕРХОТЬ НА ГОЛОВЕ? ЛЕЧИТЕ ЖЕЛУДОК

РЕКЛАМА прочно внедрила в наши головы заблуждение, что от перхоти избавиться легко. Достаточно пару раз помыть голову косметическим шампунем. Чушь!

Себорея - это нарушение салоотделения кожи и следствие каких-то неполадок во внутренних органах. Банальная перхоть может иметь самые серьезные первопричины. Это прежде всего желудочно-кишечные заболевания (гастрит, энтерит, дисбактериоз и др.), эндокринные расстройства, нарушение функций щитовидной железы. Нередко себорея возникает после стрессов и затяжных депрессий, при повышенной эмоциональной активности, а также как реакция на гормональные препараты или хаотичный прием других лекарств. Замечено, что психически неуравновешенные, "взрывные" люди чаще страдают от этого недуга. Когда ломается баланс положительных бактерий, на волосистой части головы начинается усиленно размножаться патогенная микрофлора: и всем известные стрептококки, и грибок питираспорум овале, который, собственно, и является причиной образования перхоти. Этот грибок "живет" на коже любого здорового человека. Однако если ослаблен иммунитет или есть другие отклонения от нормы в организме, количество "плохих" бактерий увеличивается, изменяется состояние кожи и происходят сбои в секреции сальных желез. Дерматологи считают, что болезнь эта имеет капризный характер и не всегда легко поддается лечению. Первые признаки себореи обычно появляются уже в 11 — 18 лет, причем чаще у девочек, чем у мальчиков. Пожилые люди тоже часто страдают от этого недуга.

С перхотью не справиться без диеты. На вашем столе должны быть продукты, богатые цинком, марганцем, медью и железом. Постарайтесь, чтобы



около 70 процентов рациона составляли богатые клетчаткой и витаминами овощи, фрукты, зерновые и бобовые. Биокефиры (обогащенные бифидобактериями) и йогурты хорошо восстанавливают микрофлору кишечника, поэтому они также необходимы для оздоровления кожи головы и волос.

Не стоит увлекаться сладкими заморскими фруктами, ведь в них слишком много углеводов. Полезнее плоды, созревшие и родных краях, - яблоки, груши, абрикосы, разные ягоды. Отдавайте предпочтение растительному маслу, а лучше — оливковому. Научитесь ухаживать за ослабленными волосами. Если нет времени и возможности мыть голову кипяченой водой, то хотя бы добавляйте в нее для смягчения соду. А уж для полоскания нужно использовать только кипяченую воду, в которую хорошо добавить яблочный уксус. Бактерии, грибки и прочая нечисть чувствуют себя неуютно в кислой среде. Не самое полезное влияние хлорированной воды компенсируется вашим хорошим настроением. Ведь человек, который постоянно комплексует по поводу своей неряшливой шевелюры, не может быть эмоционально здоровым, а значит, шансов победить себорею у него меньше.

ЧЕМ ЖЕ МЫТЬ ГОЛОВУ?

Обычные шампуни не воздействуют на причины себореи, а лишь сокращают количество перхоти. Сни-

мая верхний ороговевший слой перхоти, они не предупреждают образование новых чешуек на коже головы. Так действуют шампуни типа "Пантин про-ви" или "Хэд энд шоулдерс". И если себорея наступает, вам требуется "оружие" посильнее: специальные лечебные шампуни и бальзамы. Откажитесь от шампуней, не имеющих в своем составе биологически активных веществ. Еще осторожнее надо относиться к изделиям косметических фирм, на упаковке которых не указаны компоненты. Так, в составе некоторых импортных шампуней, не имеющих описания ингредиентов, после анализа были обнаружены большие концентрации гормонов, тетрациклина и других неразрешенных в парфюмерии сильнодействующих фармацевтических компонентов. Кроме того, не забывайте о специальных косметических процедурах. Себорея сильно ослабляет волосные луковицы, рост волос замедляется, они становятся менее густыми. Чтобы стимулировать рост волос, назначают криомассаж (при жирных волосах), дарсонваль кожи головы, иглоукалывание, ультрафиолетовое облучение и рефлексотерапию.

Однако даже после всех общеукрепляющих мероприятий себорея не всегда отступает. В этом случае вам могут предложить ультразвуковое исследование органов пищеварения, сдать анализ крови, посетить эндокринолога и гастроэнтеролога, а женщинам — гинеколога-эндокринолога. Здоровыми волосы не бывают без хлопот.

ПОРА ПРОЧИСТИТЬ УШИ

ВЫ СТАЛИ плохо слышать? Все чаще приходится переспрашивать, попадать впросак, не поняв собеседника? Возможно, это симптом серьезного заболевания, а может быть, просто, пора прочистить уши. Ушная сера - жировой секрет, формируемый двумя видами желез в слуховом канале. Он состоит из ороговевших и мертвых кожных клеток и может закрывать канал. Большое количество серы в ушах, случается, приводит к разрыву барабанной перепонки.

Почему бывает разрыв перепонки?

Это результат неудачных попыток избавиться от серы. Использование ватных тампонов, иголок, булавок и тому подобных предметов, находящихся под руками, потенциально опасно. Пытаясь прочистить уши, мы обычно заталкиваем серу все глубже в слуховой проход. В конце концов скопление ее и приводит к разрыву перепонки.

Как узнать, что в ушах скопилось много серы?

Общие признаки — боль в ушах, потеря слуха или если во время купания, плавания вода осталась в ухе. Все это может означать, что сера уже достаточно сильно блокировала слуховой проход.

Что же делать?

Чистить уши следует профессионалу, который промывает их водой или жирорастворимой субстанцией с помощью специальной ушной ложечки.

Если же скопление серы в ушах стало для вас частой проблемой, попробуйте приготовить обезжиривающий раствор у себя дома.

Воспользовавшись пипеткой, смешайте равные части перекиси водорода и приятной температуры воды. Капайте раствор в оба уха каждые 15 минут. Высушив ушную раковину, повторите процедуру. Прочищайте уши таким образом через 3 - 4 дня.

МАСТОПАТИЯ - это дисгормональный гиперпластический процесс в тканях молочной железы, иначе говоря, результат ненормального соотношения эпителиальной и соединительной тканей, - говорит маммолог-рентгенолог Московского городского маммологического диспансера и поликлиники № 6 Суламифь Анатолевна ЮКИЛЕВИЧ.

- Сразу хотелось бы отметить, что внимание онкологов к мастопатии объясняется прежде всего тем, что это предопухолевый процесс, на фоне которого возможно развитие рака молочных желез, а также фиброаденом и кист.

Причин возникновения мастопатии немало. Одна из них - заболевание нервной системы: невроз, продолжительные стрессовые состояния. Кстати, постоянная сексуальная неудовлетворенность тоже может спровоцировать неблагоприятное течение мастопатии.

Другая причина нам, женщинам, также хорошо известна. Это нарушение работы репродуктивной системы, а именно: частые аборт, поздние роды, нередко отказ от кормления ребенка грудью. Воспалительные заболевания половых органов, переходящие в хроническую стадию, тоже вносят свою лепту в развитие мастопатии. Факторами риска могут стать заболевания печени и особенно эндокринной системы, в частности щитовидной железы. Одна из форм мастопатии - дисгормональная дисплазия - связана с недостатком выработки гормонов яичниками. Когда речь идет о мастопатии, как и в случае рака молочных желез, специалисты всегда интересуются наличием этих заболеваний у ближайших родственников по женской линии. Однако сразу отметим, что в данном случае происходит не прямая генетическая передача недуга, а наследуется ген неполноценности тканей молочных желез, которые при неблагоприятном стечении обстоятельств могут перерасти в опухоль.

Одним из типичных признаков мастопатии считается набухание и боли молочных желез до начала менструации, которые во

время "критических дней" исчезают и снова появляются через 10 - 12 дней после цикла. Стоит отметить, однако, что причиной болей в молочных железах может быть остеохондроз, а также межреберная невралгия. Нередко боли ощущают девочки-подростки в период развития молочных желез.

но настораживать постоянное, независимое от менструального цикла, уплотнение определенного участка молочной железы.

Самый достоверный метод обследования - **маммография**. Женщины после тридцати лет должны хотя бы раз в году проходить эту процедуру, а после пятидесяти - раз в два

державшие его продукты, - йодированную соль, йодированный хлеб, а также много морепродуктов. Благоприятно влияют на организм йодосодержащие биодобавки - сплат, спирулина. Однако следите за тем, чтобы в их составе отсутствовали гормональные добавки. Некоторые специалисты считают, что раннее применение гормональных контрацептивов способствует возникновению мастопатии. Они ссылаются на то, что, согласно проведенным недавно в Канаде исследованиям, мастопатию и рак молочных желез чаще обнаруживают у тех женщин, которые рано начали пользоваться контрацептивами.

При мастопатии очень эффективен сбор лечебных трав - **пустырника, зверобоя, корня валерианы, ромашки, череды, календулы** и, наконец, **подорожника** - который уменьшает боль. Все перечисленные травы взять в равных количествах. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и кипятить в водяной бане 10 мин. Пить в два приема до еды. Сбор надо пить два месяца, потом сделать перерыв в один месяц. Повторить этот курс в течение года.

Можно пользоваться и следующим рецептом: 1 ст. л. мочегонной травы на стакан кипятка. Кипятить в водяной бане 10 мин, пить два раза в день в течение 10 дней перед менструацией.

Мочегонные сборы помогают снять отеки и способствуют выведению воды из клеток тканей молочных желез. Ведь в определенный период цикла клетки набирают воду, и болевые ощущения появляются из-за ее избытка.

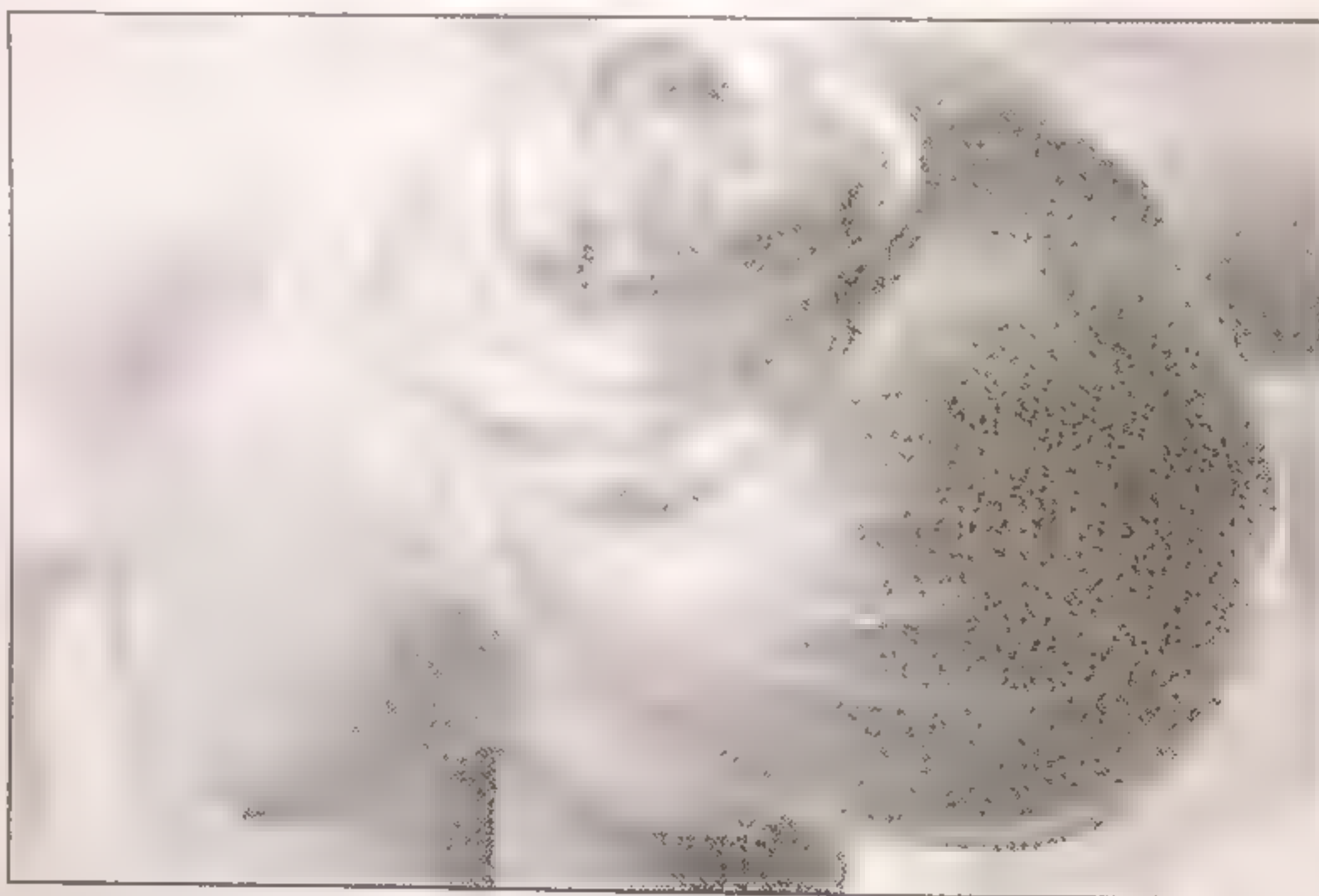
О пользе морковного и свекольного сока мы знаем уже давно. Так что надо не лениться и почаще их пить. При болях хорошо помогает капустный лист: перед сном просто положите его в бюстгальтер. Маммологи советуют воздержаться от такой стимулирующей процедуры, как иглоукалывание. Ни в коем случае нельзя загорать, сидеть в парилке. Вообще тепловых физиотерапевтических процедур лучше избегать.

Значительно полезнее каждый день делать легкий массаж груди и побольше заниматься физкультурой.

МАСТОПАТИЯ:

ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЯ, ЛЕЧЕНИЕ

Как показывают проведенные опросы, большинство женщин, страдающих мастопатией, при одном упоминании о маммологическом обследовании впадают в панику. Между тем только некоторые формы мастопатии - при определенном стечении обстоятельств - грозят перейти в рак молочной железы. Так или иначе, примерно у семидесяти процентов женщин рано или поздно выявляется этот недуг.



Когда молочные железы набухают, чаще всего в верхних наружных квадрантах груди прощупываются болезненные уплотнения. Их можно обнаружить при самостоятельном обследовании. Для этого нужно регулярно на 6-12-й день от начала менструации встать перед зеркалом в хорошо освещенном помещении, поднять руки вверх и внимательно осмотреть грудь: нет ли деформации молочных желез, симметричны ли они, не появляются ли выделения при сжатии сосков. Вас должны насторожить прозрачные, как вода, или кровянистые выделения. Мутные, желтоватые или липкие, как молозиво, выделения говорят о некоторых гормональных изменениях, чаще всего не представляющих опасности для здоровья. Также долж-

года. В возрасте до тридцати лет (как рожающим, так и нерожающим) для получения более полной информации о состоянии молочных желез маммологи советуют пройти ультразвуковое обследование. Так как мастопатия не болезнь, а только неблагоприятный фон для развития заболеваний молочной железы, в первую очередь необходимы профилактика и лечение тех недугов, которые являются причиной мастопатии.

Для профилактики мастопатии очень важно, чтобы печень функционировала нормально. Для этого можно рекомендовать витаминные комплексы, включающие витамины А, В, Е. Так как йод способствует сбалансированной работе эндокринной системы, в рацион нужно включать со-

ПЕТРУШКА - «КАМЕНЬ» ЗДОРОВЬЯ

«Слышала, что петрушка особенно ценилась нашими предками. А Петр - это ведь значит камень... Есть ли тут какая-то взаимосвязь?»

Анна Говорова, Луховицы, Московская область.

НАША читательница продемонстрировала завидную эрудицию. Действительно, петрушка этимологически тесно связана со словом «камень». Если буквально, то петрушка - это «петроселиум», то есть «растущее на камне». Так называли растение жители Эллады и Рима за неприхотливость. А вот поляки, впоследствии сохранившие старинный корень «петр», стали ласково называть растение петрушкой. Чем же столь полезно оно? Прежде всего корни и листья петрушки содержат сложное эфирное вещество, которое, собственно, придает растению неповторимый запах. Оно прекрасно лечит желчнокаменные болезни, различные заболевания почек, отеки сердечного происхождения, простатиты, расстройства менструального цикла, пищеварения. Кроме того, в петрушке есть каро-

тин, витамины С, В₁, РР, апиол, меристин и другие редкие и весьма драгоценные для человеческого организма вещества. Употребляется растение даже при глазных болезнях - его соком глаза промывают.

Свежие листья петрушки прикладывают к местам укусов комаров, пчел, а ее соком пополам с лимоном отбеливают лицо при загаре. Великолепны напитки с использованием петрушки. Вот несколько рецептов таковых:

Напиток «Тройка»: отжать сок из свеклы, яблок, моркови. Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Напиток «Петрушка»: смешать 50 г сока петрушки и 100 г молока с яичным желтком. Добавить сок лимона.

Напиток «Фантазия»: столовую ложку фасоли растереть с 2 столовыми ложками томатного сока, ложкой кефира. Добавить ваниль и немного петрушки.

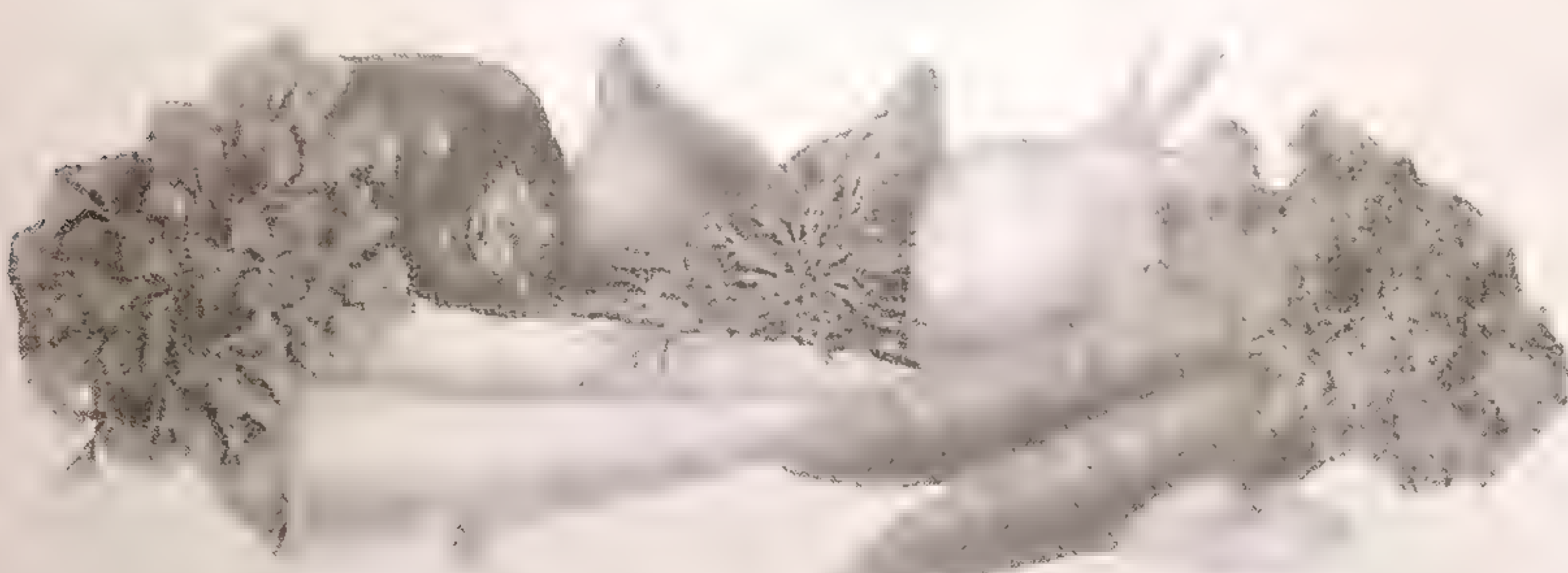
Напиток «Осенний»: сок из 0,5 кг моркови, 250 г петрушки, 30 г сельдерея соединить со свекольным квасом, приправить солью, сахаром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Омолаживающая настойка из розмарина

1 стол. ложку цветков розмарина заливают стаканом сухого красного вина (для нормальной кожи) или 40-процентного спирта (для жирной кожи). Бутылку с настойкой хорошо встряхивают каждые два дня. Через шесть недель раствор процеживают, применяют 2 раза в день, постукивая кожу лица и шеи ватным тампоном, смоченным в настойке. Это придает коже упругость и разглаживает морщины.

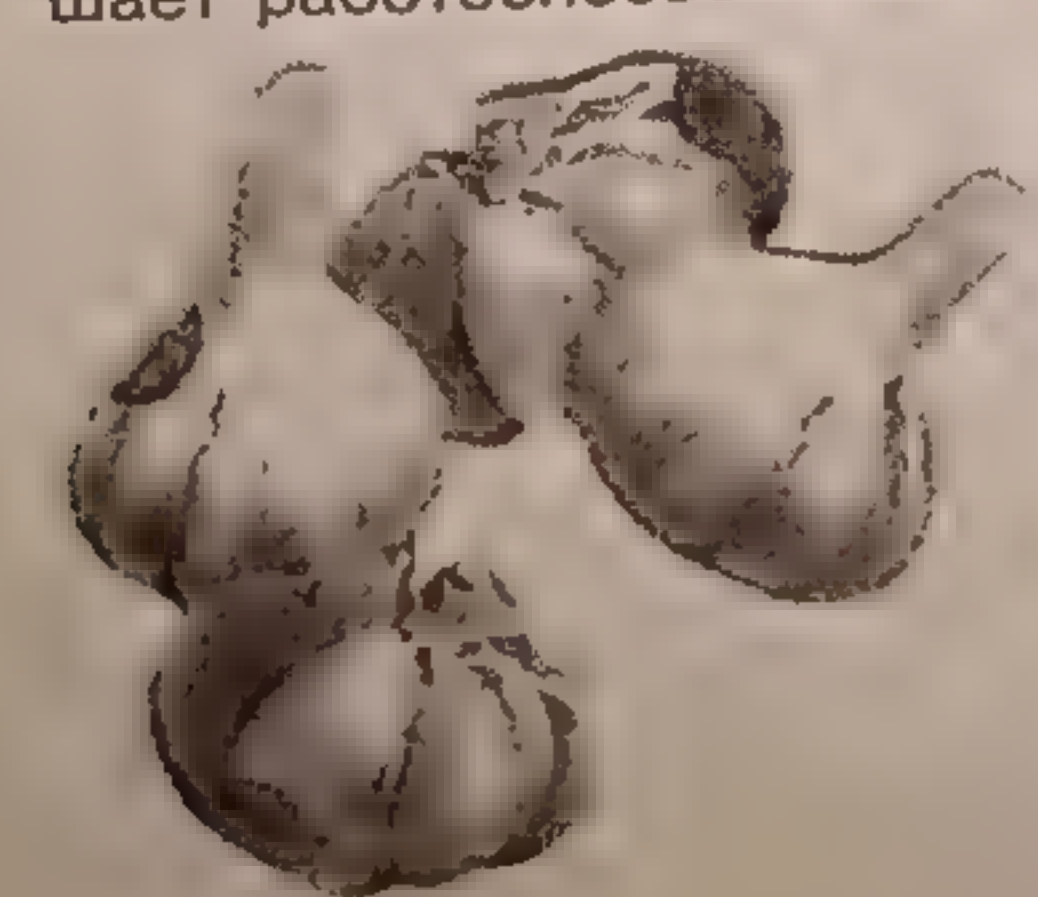
Боярышник поможет при климаксе

Сок из свежих цветков боярышника смешивают с двойным количеством 90-процентного спирта, настаивают 15 дней и фильтруют. Принимают по 40 капель 3 раза в день. Другой рецепт: 5 г цветков заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана настоя 2 - 3 раза в день за 30 мин до еды.



Чеснок и лимон повышают тонус

Чеснок (зубчики) - 400 г, лимоны (плоды) - 24 шт. Чеснок очищают, моют, натирают на терке. Выжимают сок из 24 лимонов, смешивают с чесноком, помещают в стеклянную банку и завязывают горлышко марлей. Принимают 1 раз в день по 2 чайн. ложки, разводя смесь в стакане кипяченой воды. Средство улучшает самочувствие и повышает работоспособность.



РАДОСТЬ ЛУКОВАЯ

КАК уберечься от гриппа и простуды? Очень просто: надо почистить одну среднего размера луковицу обыкновенного репчатого лука, разрезать ее пополам, обе половинки посыпать крупной солью и съесть сначала одну половинку, затем, переждав 5 - 10 минут, - вторую. Причем учтите, что нужно есть лук без хлеба, не запивая ничем и тщательно разжевывая. Очень помогает! Запах, конечно, для окружающих не из приятных, но здоровье-то дороже! Но этот способ - профилактический. Что же делать, если все-таки простуда одолела? Во-первых, лук, как сказано выше, все равно есть, только не сразу! Одну половину утром, вторую - вечером. Во-вторых, надо сварить пять-семь луковиц (не чистя, прямо с кожурой), разрезать их пополам и приложить еще горячие луковицы (чем горячее - тем лучше) к груди и горлу, хорошо укрыться, полежать так час-два. В-третьих, очистите еще пять-семь луковиц, сварите в воде без соли (только без соли!) и в обед, ми-

нут за пять-десять до принятия пищи, съешьте все, сколько сварили (опять же съесть тоже надо без соли). Постарайтесь есть их максимально горячими - сколько выдержите. Только потом, сам собой, хорошенько укутайтесь.

Перед сном сварите столько же луковиц и тоже съешьте, только на этот раз половинки луковиц обильно намажьте медом и залейте все горячим молоком.

Если на следующий день не выздоровеете, повторите всю процедуру еще, только на этот раз луковицы отваривайте не в воде, а в молоке. Даже сильная простуда сходит на нет за два-три дня такого лечения.

Все те дни, пока идет процедура, нужно по несколько раз в день (чем чаще - тем лучше) натирать ступни сырым репчатым луком. Если простуда сопровождается головной болью, то можно натирать и виски, хуже не будет. Ведь недаром же в народе говорят: «Лук - от семи недуг».

НУ И ЧТО, ЧТО ПАХНЕТ!

С НЕЗАПАМЯТНЫХ времён люди употребляли чеснок как профилактическое средство от многих, в первую очередь простудных, заболеваний. Но механизм его действия был неизвестен. Раскрыть его удалось доктору Дэвиду Мирельману из Института медицины в Иерусалиме. Ученый установил, что это растение чрезвычайно богато аллицином - особым веществом, которое буквально пожирает огромное количество болезнетворных микробов в организме человека. Чеснок полностью нейтрализует так называемые «свободные молекулы» - основной источник постоянной инфекции. Но помимо профилактики коварной простуды чеснок эффективно борется и с заболеваниями желчных протоков и дизентерией. Поэтому иностранный врач настоятельно рекомендует всем и каждому ввести в свой ежедневный рацион питания 10 - 15 граммов чеснока. Для тех же, кто считает, что уникальная овощная культура вредит слизистой оболочке желудка, вызывая в нем жжение, приводим слова доктора Мирельмана: «Жжение мы ощущаем только во рту. В желудке особые ферменты быстро нейтрализуют это его свойство. Так что чеснок могут есть даже язвенники».

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ

ОДИН из наиболее частых диагнозов, устанавливаемых врачами, - острое респираторное заболевание. Во время болезни появляется насморк, повышается температура, закладывает нос. В этих случаях нередко прибегают и к помощи лекарственных растений, например, к цветкам липы, или, как обычно говорят, липовому цвету. Применяют настой из липового цвета. Две столовые ложки измельченных цветков заливают двумя стаканами крутого кипятка, не кипятят, настаивают 20 - 30 минут. Принимают до еды по полстакана 3 - 4 раза в день или столовыми ложками через два часа. Лучше принимать настой на ночь с медом по вкусу.

Отвар липовых цветков готовят из расчета 3 - 4 столовых ложки на два стакана воды комнатной температуры, доводят до кипения, кипятят 10 - 15 минут, процеживают и пьют по полстакана, по стакану на ночь. Вместе с потом выделяются различные шлаки, понижается температура. Иногда в отвар или настой добавляют молоко и пьют по стакану или полтора на ночь.

ЭВКАЛИПТ БОРЕТСЯ С ОЖОГАМИ

10 г листьев эвкалипта заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Применяют наружно в виде примочек при ожогах.

ЛУКОМ ПО КОМАРАМ

ЭФФЕКТИВНОЕ средство от комаров нашли турецкие ученые. Они предлагают натирать тело репчатым луком, запах которого отпугивает этих насекомых. Если же лука под рукой не оказалось, а «нападение» все же произошло, можно потереть места укусов - через короткое время луковый сок снимает зуд кожи и быстро залечивает опухоли.

ЕШЬТЕ САЛАТ

И ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ЦЕЗАРЕМ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ свойства салата ценили еще в Древней Греции и Древнем Риме. От нервного истощения и бессонницы лечил себя салатом Цезарь. Современные ученые нашли в салате медь, способствующую нормализации процессов возбуждения, а также большое количество рутина, укрепляющего стенки кровеносных сосудов, защищая их от развития атеросклероза, а также выводящего излишки холестерина, нормализуя его обмен в организме.

Салат богат каротином, аскорбиновой и фолиевой кислотами, а также витаминами группы В, Е. Помимо этого, он содержит ряд ценных микроэлементов, таких как калий и железо, также много в нем хлорофилла. Последний по своему строению близок к гемоглобину крови, поэтому стимулирует образование эритроцитов и гемоглобина. Экспериментально доказано, что хлорофилл помогает организму восстанавливаться после лучевой терапии.

В тибетской медицине о салате сказано, что он открывает все протоки в печени, почках, селезенке, щитовидной и поджелудочной железах. Поэтому сезон

салата просто необходимо использовать для рассасывания, дробления и выведения камней из почек, печени, мочевого и желчного пузыря. Это прекрасное желче- и мочегонное средство. Быстро сходят отеки, исчезает одышка. Уникальные комплексы из йода, серы, меди дают возможность нормализовать работу щитовидной и поджелудочной

желез. Особенно эффективно лечение сахарного диабета (для снижения дозы инсулина или таблеток) при ожирении и нарушении обменных процессов. Благодаря салату происходит снижение массы тела за 3 - 5 недель до 8-10 килограммов; нормализуется работа кишечника, утихает гастрит, налаживается кислотность. Салат всегда должен быть

свежим. В таком виде он оказывает наибольшее освежающее и ободряющее действие на организм. Это действие в немалой степени связано с наличием лимонной кислоты, которая содержится в млечном соке, имеющемся в больших количествах в жилках листьев.

И, наконец, немаловажное свойство зеленого овоща открыл Авиценна - «возбуждающий любовь».



БОЛЕН АЛЛЕРГИЕЙ - ЗАКАЛЯЙСЯ!

Ничто так не влияет на функции дыхательной системы, как чистота окружающей среды. Неудивительно, что из заболеваний органов дыхания особое распространение в последнее время получила аллергия.

НЕДУГ этот не относится к разряду новоизобретенных. Однако, по мнению специалистов, именно XX век ознаменовался массовой заболеваемостью аллергической астмой и полинозом (наиболее распространенная форма аллергии, именуемая в народе «сенной лихорадкой»). Сегодня ими страдает более 70 процентов населения.

Казалось бы, медицина нашла выход: существует ряд препаратов, которые позволяют облегчить протекание аллергии, очень быстро подавляя ее проявления. Однако из-за своей дороговизны они не всем доступны.

Впрочем, даже если лекарство вам по карману, еще неизвестно, как на него отреагирует ваш организм. А стоит ли ставить над собой эксперименты?

Надеемся, простые рецепты, почерпнутые нами из книги О. Морозовой «Домашний лечебник», помогут вам успешно бороться с аллергией. И пусть вас согревает мысль о том, что лечение это не требует крупных финансовых затрат.

Итак, во время приступа аллергической астмы надо прежде всего освободить больного от тесной одежды и открыть форточку. В течение 10 минут подержите его руки в горячей воде - это усилит кровоток. Можно поставить к ногам больного горчичники, виски растереть одеколоном, а грудь в области сердца - холодным полотенцем, смоченным в растворе уксуса и соли.

Картофельная ингаляция и горячий брусничный чай (из листьев; ягод или того и другого) - тоже хорошее средство. Однако применять его рекомендуется, когда приступ минует и самое опасное останется позади.

Еще одно испытанное лекарство - ра-

створ мумие. Разведите 1 г мумие в 1 л теплой воды (хорошее мумие растворяется моментально и не оставляет осадка). Доза для детей старше 3 лет - 50 мл, 4 - 7 лет - 70 мг, 8 и старше - 100 мл. Принимать 1 раз в сутки (утром). Курс лечения не менее 20 дней.

То, что мумие - эффективное средство в борьбе с аллергией, знал еще великий ученый древности Авиценна. Он предлагал в профилактических целях проводить 20-дневный курс лечения



этим препаратом каждую весну и осень.

Приготовить целебное снадобье не сложно: растворите 0,5 г мумие в 500 мл отвара корня солодки. Принимайте по 200 мл 1 раз в день после завтрака. Храните лекарство в холодильнике. Свежую порцию рекомендуется готовить каждые 2 дня.

Облегчить протекание аллергии способно лекарство, приготовленное на основе имбиря. Корень имбиря очистите от кожицы, натрите на терке. Имбирное «пюре» поместите в бутылку, залейте спиртом (в соотношении: 1 корень имбиря на 1 л спирта) и настаивайте в тепле в течение 20 дней, время от времени встряхивая бутылку. Готовую настойку процедите и дайте ей отстояться. Осадок удалите. Принимайте это лекарство два раза в день после еды (доза: 1 ч. л. имбирной настойки на стакан воды). Проводя курс лечения имбирной настойкой, постарайтесь совершенно отказаться от мяса.

Любопытно, что среди причин, вызывающих аллергические заболевания, специалисты называют не только повышенную загрязненность окружающей среды, снижение общего иммунитета организма весной, но и сверхчувствительность кожи к... изменениям температуры.

Впрочем, сверхчувствительность кожи «лечится» без проблем, и лучшего средства, чем закаливание, еще никто не придумал. Процедура эта несложная: перед каждым принятием ванны людям, страдающим аллергическими заболеваниями, рекомендуется делать себе очень энергичный массаж всего тела сухим полотенцем. После ванны производится обтирание полотенцем, смоченным холодной водой, а потом массаж всего тела сухим полотенцем. По окончании процедуры кожу желательно смазать кремом (во избежание раздражения).

Когда мы плохо себя чувствуем, то привычно сетуем на погоду. Иногда такие претензии оправданны, но нередко мы ищем виновника своих бед не там, где нужно. Насколько наше состояние действительно зависит от прогноза синоптиков, догадываются немногие.

ДЛЯ метеочувствительных людей информация об атмосферных фронтах, циклонах и антициклонах не менее важна, чем цифра температуры и осадки. Поэтому несколько подробнее о погодных феноменах.

Циклон - зона пониженного атмосферного давления. С циклонами часто связано ухудшение погоды и нашего состояния. На фоне низкого давления дышать существен-

БАРОМЕТР ВАЖНЕЕ ТЕРМОМЕТРА

но тяжелее. Иногда беспокоит чувство нехватки воздуха, дискомфорт при дыхании.

Антициклон - зона повышенного атмосферного давления. Особенно плохо, когда атмосферное давление быстро повышается. Организм не успевает к нему приспособиться. Могут возникнуть головная боль и неприятные ощущения в области сердца или других органов, шум в ушах, иногда повышается давление - вплоть до сосудистых кризов. Могут быть обострения гипертонии, радикулита, ишиаса. Но при всем при этом влияние антициклонов на здоровье не такое мощное, как у циклонов.

Лечебные мероприятия.

Чаше других страдают от погоды гипертоники. Поэтому несколько слов специально для них. Если вы принимаете препараты ежедневно, то изменять дозы таких лекарств не стоит. Ведь, как правило, они действуют не сразу, а постепенно. Зато иметь под рукой препараты «скорой помощи» (клофелин, коринфар и др.) нужно обязательно. При первых признаках повышения давления их нужно рассосать во рту.

Есть несколько профилактических средств и для здоровых метеочувствительных натур. Для профилактики им подойдут препараты женьшеня и поливитамины. Поскольку в зоне циклона снижено давление, мы получаем не-

достаточно кислорода. Компенсировать его дефицит поможет женьшень. Имейте в виду, что поливитамины и женьшень нужно принимать курсами, а не только в критические дни.

Здоровым, но реагирующим на погоду головной болью рекомендуются обезболивающие средства. Но лучше, если в них будут добавки кофеина. Из таких лекарств можно назвать отечественные цитрапар и цитрамон или зарубежные гевадал и саридон.

Из дополнительных средств всем можно посоветовать легкие успокаивающие средства - валериану, настойку пиона, подойдут и корвалол или валокардин.

ВИТАМИН А - НА СТРАЖЕ НАШЕГО ТЕЛА

Витамин А не зря стоит первым в азбуке витаминов. Он принимает участие во всех основных функциях нашего организма. Он является стражем нашего тела, необходим для поддержания здорового вида кожи и чистоты лица, помогает в сопротивлении многим болезням.

ОДНИМ из проявлений нехватки витамина А бывает "гусиная кожа". Он же предотвращает суживание эндотелия кровеносных сосудов, желчных и мочевых путей. Этот витамин необходим для деятельности половых желез, а его нехватка может вызвать затруднения с менструацией женщин, а у мужчин вызвать проблемы с плодотворностью. Ему приписывают и усиленное противоборство новообразованиям - он охраняет организм от рака. Особенно должны принять это во внимание курильщики, поскольку при недоборе этого витамина значительно возрастает риск заболевания раком бронхов.

Как известно, организм легко справляется с излишком витамина С - он его просто удаляет. Иначе обстоит дело с витамином А. Большая его часть (около 90 процентов) складывается в печени. Избыток его токсичен: появля-

ется растрескивание губ с кровотечением, отслоение эпидермиса, вялость кожи, сухость волос, излишняя нервная возбудимость, отеки на ногах и т. п.

Проявления нехватки витамина А могут быть очень разнообразны. К наиболее легким и часто встречающимся относится «куриная слепота». Если после света в темноте глаза привыкают дольше 7 - 8 секунд, значит у нас витамина А маловато, а если на это нам требуется больше 15 секунд, надо обращаться к врачу. Нехватка витамина А вызывает чувство жжения под веками, слезотечение и т. д. А у детей замедляется торможение роста и развития.

Уже в Древнем Египте и Китае куриную слепоту лечили, включая в пищу полусырую печень. Именно она является одним из самых богатых источников аксерофтола. То, что каротин содержится в моркови, тоже было извест-



но давно, но выделили его оттуда в 1831 году.

Витамин А на кухне. Обнаружено, что витамин А растворяется в жирах, а не в воде. Витамин А поддается быстрому разложению на свету. Отсюда и напоминающие пищевиков, чтобы масло хранили в непропускающей свет фольге, а сметану - в непрозрачных пластиковых емкостях или темных баночках. Обычная кулинарная процедура уничтожает вита-

мин А не более чем на 10 процентов, но длительное нагревание в открытой посуде значительно уменьшит его.

Источники витамина А. Самыми лучшими являются: печень, желтки яиц, фрукты и овощи желтой и оранжевой окраски. Но всего больше этого витамина в печени морских рыб.

Содержание витамина А в 100 г продукта в е.м. (единицах международных):

Аксерофтол	
Рыбий жир	60000
Печень говяжья	15000
Печень свиная	5000
Печень телячья	4000
Масло	2000
Сыр жирный	1000
Сметана	700
Творог	130
Селедка	110
Каротин	
Морковь	15000
Зелень петрушки	13000
Щавель, рябина	13000
Шпинат	10000
Капуста савоянская	5000
Салат	3000
Сливы сушеные	2000
Тыква	1000
Помидоры	850

Еще недавно кофе относили к разряду удовольствий, за которые надо расплачиваться здоровьем. Однако новейшие и наиболее полные исследования показывают: дело обстоит не совсем так. И даже еще лучше.

Хотя кофе действительно содержит компоненты, повышающие уровень холестерина, все они остаются на волокнистом фильтре обычной электрокофеварки. Так что «портят» себе кровь лишь те, кто обходится вообще без кофеварки или предпочитает «эспрессо».

И все же, вызывает ли кофеин болезни сердца и гипертонию?

Кофеин может причинить серьезный вред лишь страдающим аритмией. Им, и только им, кофе не рекомендуется. У остальных нет причин для беспокойства, даже если пульс зачастил. Просто не стоит пить крепкий кофе натощак.

Медики утверждают, что за многие годы наблюдений они не зафиксировали ни одного случая, когда кофе стал единственной причиной серьезного сердечно-сосудистого заболевания.

А как быть с утверждением, что даже одна чашка этого напитка повышает давление? Да, действительно повышает, но не больше, чем когда ты поднимаешься по лестнице на пару пролетов. Так что лучше не беспокоиться по этому поводу: ведь любой стресс скорее поднимет давление, чем литр выпитого кофе.

НАПИТОК МУЖСКОГО РОДА



Впрочем, один бесспорный изъян у этого ароматного напитка все-таки есть: он формирует физическую зависимость. Причем неважно, сколько чашек ты привык выпивать за день - одну, три, пять, - если тебе пришлось от него отказаться, у тебя могут возникнуть головные и мышечные боли, снизиться общий тонус. Вот только нужно ли вообще отказываться? Ведь кофе:

ПРИДАЕТ БОДРОСТЬ

Результаты исследований показывают. Что если спортсмен-бегун перед соревнованиями выпьет три-четыре чашки кофе (это около 400 миллиграммов кофеина), то, при прочих равных условиях,

он сможет бежать на 20 минут дольше своих соперников. А вот штангистам кофе пользы не принесет, так как добавляет не силу, а выносливость. Впрочем, даже если ты не собираешься побить сегодня мировой рекорд, чашка кофе за завтраком тебя наверняка взбодрит.

УСТРАНЯЕТ ЗАПОРЫ

Кофе благотворно влияет на работу кишечника. А ведь проблемы в этой области - настоящий бич горожан, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни. Кстати, это вторая причина, по которой спортсмены пьют кофе перед забегами и заездами, - уменьшается вес.

УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ

Установлено, что, помогая мозгу сохранить работоспособность, кофе улучшает долговременную память. Другими словами, благодаря кофе мы не только успеваем дочитать учебник перед экзаменом, но и запоминаем то, что выучили.

СНИМАЕТ СПАЗМЫ БРОНХОВ

Если тебя время от времени одолевают приступы кашля, выпей чашку кофе, станет легче: кофеин действует как слабый бронхолитик. Однако если ты страдаешь астмой в стадии обострения, необходима помощь врача, кофе - не панацея.

СОВЕТУЕТ ДЖЕЙН ФОНДА

**Эти секреты
привлекательности
раскрывает Д. Фонда
в своей книге
"Прекрасный возраст
для женщины".**



1. ЛУЧШИЙ "ЛОСЬОН".

Лучшим "лосьоном" для меня являются регулярные физические упражнения. Может быть, как у меня, у вас была возможность попасть в среду профессиональных танцоров. Разве вы не поражались хорошему состоянию их кожи? Я впервые заметила это, когда мне было двадцать лет. И с тех пор начала заниматься классическими танцами. Мне даже казалось, что в тоне кожи танцоров было что-то особенное. Позднее врачи дали научное объяснение моим наблюдениям: у танцоров, как и у спортсменов, больше коллагена в коже (белкового вещества из группы протеинов). От этого она более плотная. Температура кожи у них может повышаться на много градусов во время репетиции. Считается, что такое колебание температуры благоприятствует выработке коллагена. Да и вообще физические нагрузки делают кожу более здоровой, с меньшими морщинами, придают ей лучший тон.

2. НЕ ДЕЛАЙТЕ ГРИМАС!

Гримасы усиливают уже наметившиеся морщины. Это, однако, не значит, что вы должны сдерживать свою улыбку или бояться пошевелить веками. Нужно только обращать внимание на то, чтобы черты лица не растягивались произвольными гримасами, когда вы смотрите телевизор, читаете, работаете или думаете. Привыкайте следить за собой: не опускаете ли вы уголки губ, не стискиваете ли губы. Эти произвольные и ненужные движения с течением времени приводят сначала к появлению незаметных морщин, а потом глубоких.

3. САМОДЕЛЬНАЯ МАСКА.

Идеальное время для использования питательных масок - сразу же после удаления очищающей маски. Если у вас нет времени на то, чтобы ее сделать, то наложите хотя бы питательный крем. Питательная маска улучшает кровообращение кожи, затягивает поры. Думаю, вы проявите интерес к маске, которую можно приготовить самим. Она делается на основе проросших злаков, стимулирует и питает сухую кожу, придает ей бархатистую гладкость. Разотрите в ступе 1 столовую ложку проросших злаков с одной столовой ложкой воды.

Вода должна быть дистиллированной (она продается в аптеке). Добавьте в эту смесь 1 чайную ложку яичного желтка (оставшуюся часть сохраните в холодильнике в закрытом сосуде для следующей маски). Взбивайте смесь до тех пор, пока она не станет однородной, и намажьте ею все лицо, кроме глазниц. После этого нанесите второй слой и третий (пока этот слой не станет толстым). Подержите эту маску на лице в течение 20 минут. Потом снимите с помощью влажной марли. При этом после каждого вытирания полощите марлю в холодной воде. После того как вы снимете маску, умойтесь холодной водой. Затем нанесите питательный крем.

4. ОТЕКИ ПОД ГЛАЗАМИ.

Каждое утро мы просыпаемся с опухшими глазами. Но эти отеки усиливаются, когда вечером мы ложимся поздно или перед этим выпили больше одного стакана пива, рюмки вина, поели тяжелую пищу. Эти излишества становятся причиной отеков. Проблема, с которой я всегда сталкиваюсь. Обычно я мирюсь с отеками под глазами, потому что в течение дня она исчезает, благодаря внутреннему кровообращению и земному притяжению. Но когда я снимаюсь в фильме, съемочный жесткий режим заставляет меня что-то предпринимать. У меня есть способ устранить эти утренние отеки. С вечера я замачиваю в воде два пакетика чая и кладу их в холодильник. Утром, как только просыпаюсь, первым делом беру эти пакетики и кладу их на глазницы. Лежу так пять минут. После этого мажу лицо кремом, выхожу на улицу, бегаю или делаю утреннюю гимнастику. Выделение пота и физические нагрузки в сочетании с такими "примочками" из чая очень быстро устраняют отеки. Этот метод может помочь вам только в том случае, если мешки под глазами у вас не вызваны аллергией, воспалительными процессами, насморком или чем-то подобным.

5. СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМ КРОВООБРАЩЕНИЕМ.

Один из эффективных способов улучшить свое кровообращение - это

делать растирания тела перед баней сухой губкой из натурального материала. Для этого можно воспользоваться и щеткой из щетины, как это делаю я. Хорошенько разотрите все тело. Чем больше разотрете, тем больше и лучше покраснеет тело, а это доказательство того, что кровь приливает к эпидермису (но будьте внимательны и не пораньте кожу!). Эти растирания не только улучшат кровообращение, но и отделят омертвевшие клетки кожи; а мытье в бане окончательно их устранил. И не забывайте тщательно промыть губку после каждого растирания, чтобы в ней не осталось бактерий, хорошо просушите ее до следующего сеанса.

Вниманию

подписчиков

"Библиотечки

"Домашнего доктора" "ПОЛЕЗНО ВАМ"

С 1 июля 2000 года
"ПОЛЕЗНО ВАМ" будет
выходить только внутри
газеты "Домашний
доктор" специальным
приложением.

То есть читать его смогут
только подписчики
"Домашнего доктора".

Напоминаем подписной
индекс "Домашнего
доктора"

32254

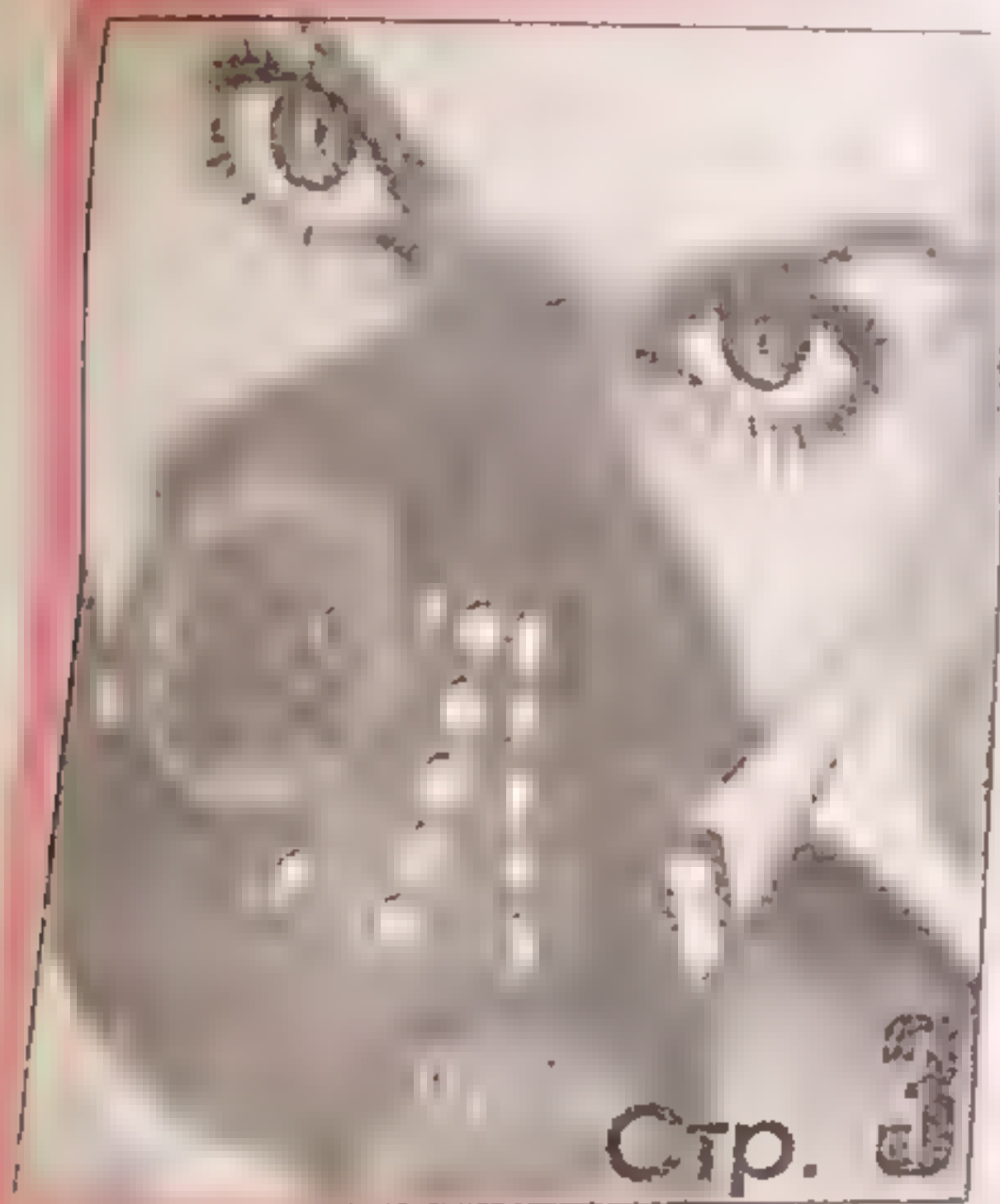
в Объединенном каталоге
(зеленая обложка)

ИТАК, ПОДПИСЫВАЕМСЯ
НА "ДОМАШНИЙ ДОКТОР"
И ПОЛУЧАЕМ ДВА ИЗДАНИЯ
В ОДНОМ!

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

Я ЧИХАЛ
ОТ ТОПОЛЯ,
Я ЧИХАЛ ОТ ЯСЕНЯ



Стр. 3

НЕ СТРАШНО
ВЕСЕЛЬЕ,
А СТРАШНО
ПОХМЕЛЬЕ

Стр. 4

ОСТЕОХОНДРОЗ
И ТЯЖЕЛОЕ
ДЫШЕНИЕ

Стр. 5

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

6

(84)

2000 год

ЧТОБЫ ТЕЛО
И ДУША
БЫЛИ
МОЛОДЫ



Стр. **4**

**ОСТЕОХОНДРОЗ
И ТЯЖЕЛОЕ
ДЕТСТВО**

Стр. **5**

ПЛЕСЕНЬ СЪЕЛ И...

Стр. **6**

**ОТ БЕЗДЕЛЬЯ
УМ ВЕТШАЕТ**

Стр. **7**

**ЖИВОЕ МОЛОКО
И СТРАТЕГИЧЕСКАЯ
СГУЩЕНКА**

Стр. **8**

**И НЕ
БЫЛИ
МОЛОДЫ**

Стр. **11**



БИБЛИОТЕЧКА

“ДОМАШНЕГО

ДОКТОРА”

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

Ищите в приложении

Каждому едоку - свой овощ

Этот всемогущий лимон

Так начинается гипертония

Лишний вес и здоровье

Без храпа и упрёка

И шея останется нежной

КОНКУРС ДД

У ВАС ТАКОЙ БОЛЬШОЙ СРОК
БЕРЕМЕННОСТИ, ЧТО РЕБЕНОК
УЖЕ НАЧАЛ ХОДИТЬ!



УЧИСЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ!

УЧЕБА - лучшее средство для похудения, установили врачи университетской клиники кантона Женева. Швейцарские ученые обследовали более 900 женщин с целью определить: какова связь между курением и весом? Результаты, однако, удивили и специалистов. Выяснилось, что как активное, так и пассивное курение играют весьма незначительную роль с точки зрения веса тела. С другой стороны, полученные данные однозначно подтвердили: степень образованности измеряется и в килограммах.

Результаты обследования продемонстрировали: менее образованные женщины в среднем весят на 4 килограмма больше, чем дипломированные. Может, поэтому жены ведущих советских военачальников изяществом не отличались?

ЧТОБЫ НОЖКИ БЕЖАЛИ ПО ДОРОЖКЕ

НАСТОЯЩИЙ ажиотаж вызвало появление на фармацевтическом рынке США нового нестероидного противовоспалительного препарата, названного целебрекс.

Механизм действия препарата существенно отличается от аналогов. Он специально создавался с устранением всех известных побочных эффектов нестероидных противовоспалительных препаратов.

Новинка обладает ярко выраженным анальгетическим, жаропонижающим и противовоспалительным действием и полностью безопасна. Наиболее широкое применение в США она получила при лечении остеоартрита и ревматоидного артрита. В Соединенных Штатах препарат за прошедший год побил все рекорды продаж, догнав по этому показателю знаменитую виагру.

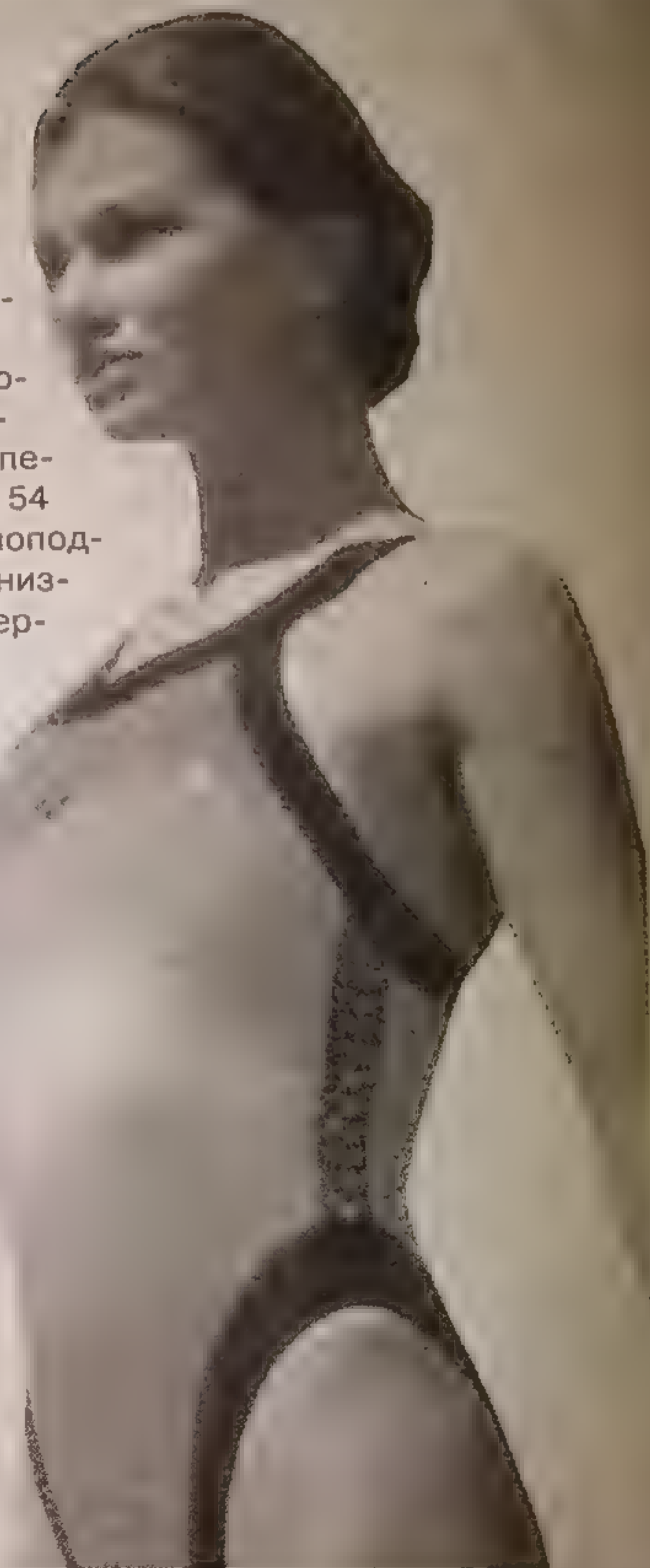
ЖИЗНЬ ЛЕГЧЕ - ЖИВОТ БОЛЬШЕ

КАКИХ только средств для похудения не предлагает современная медицина! «Увеличение веса происходит от меньших затрат энергии. Все вещи, которые облегчают нашу жизнь, делают нас толще», - утверждают специалисты, по подсчетам которых 54 процента американцев ведут малоподвижный образ жизни. Эпидемия низкой активности приводит к примерно 250 000 смертей в год.

Доказано, что даже умеренная физическая активность типа ежедневной 30-минутной ходьбы может существенно улучшить здоровье.

Избавьтесь от дистанционного управления телевизором, автоматического открывания дверей гаража, если он у вас есть, электрического миксера и прочих атрибутов, облегчающих жизнь и наслаждайтесь возможностью движения.

Что же касается пищи, то английские, немецкие и американские исследования показывают: вегетарианцы на 20 - 40 процентов меньше рискуют заболеть раком.



БЕЗ ВРАЧА, НО СО ЗДОРОВЬЕМ

АПЕЛЬСИНОВЫЙ сок - так же как и соки других южных фруктов, например, мандарина, лимона и, главным образом, киви - очень богат жизненно важными витаминами и - что менее известно - оказывает определенную защиту и против рака матки. Это особенно важно для женщин моложе 40 лет, потому что вероятность рака матки у них в 40 раз выше, чем у женщин более старшего возраста. Защитную функцию выполняет находящаяся в апельсиновом соке фолиевая кислота, которая содержится в организме молодых женщин лишь в незначительном количестве. Поэтому недостаток ее следует компенсировать с помощью апельсинового сока, блюд из сои и белых бобов.

У мужчин чрезвычайно распространенным заболеванием стал рак простаты. Как свидетельствуют результаты новейших исследований, его образованию в значительной мере способствует слишком жирная пища.

РАДУГА ПИЛЮЛЬ

УДИВИТЕЛЬНЫМ открытием поразили мир сотрудники медицинского университета Амстердама. Они установили, что для лекарственных препаратов значение имеют не только составляющие их компоненты, но и цвет. Белые таблетки значительно менее действенны, чем цветные. Для успокаивающих лучший эффект достигается с помощью голубого и зеленого цветов, тогда как для стимулирующих препаратов более всего под-

ДУША ОБЯЗАНА ТРУДИТЬСЯ

ОДНОЙ из загадок модифицированной депрессии, лечение которой с помощью лекарств не имеет значительного успеха. Однако сотрудники

СПЯТ МЕДВЕДИ И СЛОНЫ

восемью часов, 16 процентов - и того меньше. Ну и как результат, треть всего населения жалуется на

зано, что дневной сон - биологическая потребность человека. «Примерно половина населения зем-

Никола Тесла практически работали круглосуточно, заменяя ночной сон регулярной дремотой.

Есть люди, которым

СПЯТ МЕДВЕДИ И СЛОНЫ

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО стало спать гораздо меньше, чем какие-нибудь четверть века назад. По крайней мере это касается жителей Британских островов, где недавно были проведены опросы и наблюдения. Лишь 16 процентов англичан спят более восьми часов в день, 66 - от шести до

восьми часов, 16 процентов - и того меньше. Ну и как результат, треть всего населения жалуется на раздражительность, бессонницу, постоянно испытывает состояние, близкое к стрессовому.

Между тем доказано, что короткий дневной сон является такой же биологической потребностью человека, как и ночной, а для многих он служит ему заменой.

Сейчас уже при-

знано, что дневной сон - биологическая потребность человека. "Примерно половина населения земли страдает от хронического недосыпания в рабочие дни недели", - считает один из руководителей школы медицины при университете Пенсильвании, посвятивший 20 лет изучению проблемы дневного сна.

Потребность в кратком дневном сне испытывают в первую очередь представители профессий, лишенные по разным причинам или лишаящие себя сами полноценного ночного отдыха.

Леонардо да Винчи ложился спать на 15 минут каждые четыре часа. Наполеону Бонапарту, Джону Кеннеди, Уинстону Черчиллю получасовой дневной дремоты в кресле было достаточно для полного восстановления работоспособности даже без нормального ночного сна. Маргарет Тэтчер и по сей день обходится тремя с небольшим часами ежесуточного сна. Два знаменитых изобретателя Томас Эдисон и

Никола Тесла практически работали круглосуточно, заменяя ночной сон регулярной дремотой.

Есть люди, которым для восстановления работоспособности достаточно вздремнуть 5 минут один или несколько раз в день.

Но исключения лишь подтверждают правило, согласно которому каждая бессонная ночь отнимает у человека определенную долю его умственных и физических способностей. Одни сражаются с этим обязательной при всех обстоятельствах дневной дремотой. Другие, причем целые народы, сделали хороший дневной сон непреложным правилом жизни.

Именно эта потребность привела к возникновению обязательного обычая послеобеденной дремоты - сиесты в ряде южных стран. Считается, что наибольшую пользу приносит сон продолжительностью от 20 до 90 минут, а многие компании с интенсивным трудовым ритмом стали даже поощрять небольшой послеобеденный сон своих сотрудников в рабочих креслах, придерживаясь принципа, согласно которому начальник, сделавший подчиненному замечание, когда тот уютно вздремнул после обеда, мало заботится о производительности труда в своей организации.

УДИВИТЕЛЬНЫМ открытием поразили мир сотрудники медицинского университета Амстердама. Они установили, что для лекарственных препаратов значение имеют не только составляющие их компоненты, но и цвет. Белые таблетки значительно менее действенны, чем цветные. Для успокаивающих лучший эффект достигается с помощью голубого и зеленого цветов, тогда как для стимулирующих препаратов более всего подходит красный и желтый.



В 45 ЯГОДКА ОПЯТЬ

ТЫСЯЧИ косметических операций делаются ежегодно в США. И, как показывает практика, медицина может буквально творить чудеса. Мешки под глазами, морщины, дряблая кожа на шее - все эти неизменные "спутники" женщин 40 - 45 лет, благодаря филигранной пластической технике, практически полностью устранимы. На операционном столе "снимают" 10 - 15 лет, и этот эффект сохраняется надолго. В клиниках подобные операции делают всего за одну ночь, и уже наутро пациентка отправляется домой без всякой "маскировки".

ОБЯЗАНА ТРУДИТЬСЯ

ОДНОЙ из загадок медицины является депрессия, лечение которой с помощью лекарств не имеет значительного успеха. Однако сотрудники берлинского Института Роберта Коха обнаружили средство, которое чрезвычайно эффективно действует на страдающих душевным заболеванием пациентов. Причем один из авторов "открытия" доктор Вернер Брайен рекомендует не какой-то новый препарат, а таблетки под названием амантадин, которые уже 30 лет применяют для лечения гриппа. С первыми испытанными на себе его воздействие пациентами лекарство совершило настоящее чудо. Например, 67-летняя, десять лет страдающая маниакальной депрессией, женщина после восьми дней лечения амантадином с поразительной скоростью встала на путь поправки.

Есть и другое, немедикаментозное средство. К депрессии нередко становятся склонными люди в результате недостатка солнечного света в зимнюю пору. Причем женщины в этом отношении в четыре раза "опережают" мужчин. Снижается активность, люди спят гораздо больше, чем обычно, но, тем не менее, постоянно чувствуют себя усталыми. Можно ли помочь этому? Регулярно и как можно чаще бывайте на свежем воздухе. Не беда, если не светит солнце: то, что мы "вдыхаем в себя" во время прогулки, способствует улучшению настроения.

КТО НАС ЛАСКАЕТ, ОДИНОКИХ?

Даже всезнающая наука не может похвастаться тем, что ей известно все о... прикосновениях. Между тем они заставляют забыть о страхе и внутреннем напряжении, укрепляют тело, дух и даже делают нас более привлекательными.

КОСНИСЬ МЕНЯ, А Я ТЕБЯ

Осязание развивается у человека очень рано. Не случайно многие антропологи считают это чувство важнейшим. Ведь его орган - весь кожный покров. Пять миллионов нервных окончаний функционируют как приемники прикосновений. На квадратном миллиметре кожи подушечек пальцев их расположено триста пятьдесят, и каждое мечтает о работе. Исследования доказывают: дети, мало получившие от взрослых ласковых, нежных прикосновений, как правило, склонны к депрессии. Они также более подвержены заболеваниям, чаще страдают нарушением сна. В подростковом возрасте такие дети нередко проявляют агрессивность. И чувство изоляции связано с недостатком прикосновений.

Осязание - это и социальное чувство. В одиночестве можно говорить, слышать, видеть, нюхать, ощущать что-то на вкус, но испытать прикосновение другого - нельзя.

10 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

«Любовное прикосновение соединяет тело и душу, - утверждает немецкий психолог Эстера Хольтманншпёттер. - Узкое расширяется. Чувства обостряются, душа оживает. Мы начинаем как бы светиться внутренним излучением. И становимся красивыми».

Вот что советует далее этот психолог:

- Приветствуйте своих детей обнимая, поцелуем или похлопыванием по плечу.
- Соедините в одно целое свое внимание и поцелуй.
- Обнимайте за руки своих

собеседника - если это, конечно, ему приятно. Лучше касаться его руки, локтя.

- Тихонько взъерошьте подруге волосы, если это доставит ей удовольствие. Никогда не противьтесь ее ответным действиям.

- Пройдитесь расческой по волосам мужа, пусть он расчесает и ваши. Супругам можно мыть головы друг другу, поглаживать, массировать, причесывать массажной щеткой волосы.

- Ваш друг в гневе? Возьмите его за руку, обнимите. Нередко за гневом кроется чувство не до конца осознанной печали, которое ему будет легче преодолеть в ваших объятиях.

- Доверяйтесь своей интуиции, и вы почувствуете, нуждается ли близкий человек в физическом внимании. Его спина, затылок или ноги подскажут вам, куда вам обратить свою нежность.

- Старые люди обычно вынуждены обходиться без прикосновений близкого человека, что увеличивает их изоляцию. Хотите сделать добро пожилому человеку - возьмите его за руку, нежно обнимите.

- Чтобы умирающий человек почил в спокойствии и счастье - постарайтесь держать его за руку до последнего вздоха.

Ученые Гарвардского университета, проводя исследования среди студентов, установили, что прикосновения благоприятно воздействуют на нервную систему. Студенты более спокойно отправлялись на экзамены, если перед этим в течение нескольких минут держали за руку консула или со-

СЕКРЕТ ПЛЮШЕВОГО МИШКИ

Многое говорит за то, что человек переносит куда больше прикосновений, чем подозревает. Это - нервные импульсы, электромагнитные колебания, чакра, аура или меридианы. Что точно - не знают даже специалисты.

Американские врачи пришли к выводу: дружелюбные прикосновения способны не только уменьшить психосоматические недомогания, страхи и депрессию, но даже избавить от них. Нарушенное сердцебиение входило в такт, когда пациентов любовно массировали или же давали им погладить плюшевую игрушку.

И ВЕЛИКИЕ ЛЮБЯТ НЕЖНОСТЬ

Альберт Эйнштейн признавался: когда он испытывал трудности в научной работе, то шел к жене. «Я просил обнять меня. Тепло и внимание женщины давало мне новый толчок энергии». Пикассо, если в голову не приходила новая идея, любил, чтобы ему массировали спину. Сименон отправлялся к маникюрше, когда «рука не тянулась к перу». Специалисты советуют начинать и заканчивать день массажем. Так делали древние фараоны. Попробуйте убедить своего партнера: от массажа он получит ничуть не меньше удовольствия, если оба удобно устроитесь в постели и будете наслаждаться только своими ощущениями.

ТЕХНИКА МАССАЖА

1. Используйте для массажа косметическое масло. Равномерно распределяйте его по спине. Мягко скользите ладонями вниз, обращая внимание на напряженные места. Усиливайте давление в направлении к сердцу.

пройдитесь обратно. Чередуйте поднимающие кожу и перекачивающие движения. Это стимулирует кровообращение и снимает напряжение мышц.

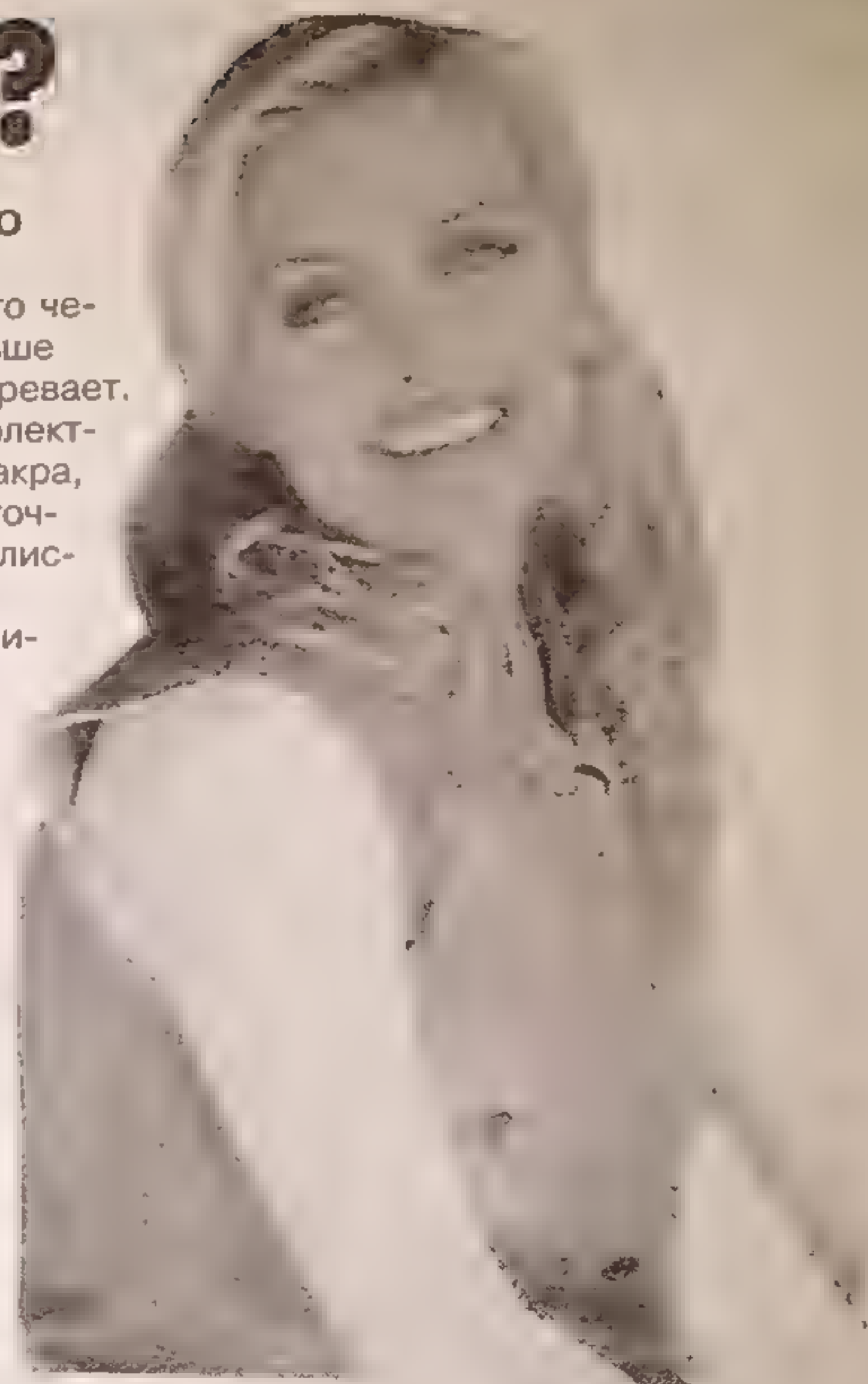
3. Чтобы воздействовать на глубоко лежащие ткани и суставы, работайте большими пальцами. Круговыми движениями надавливайте на нужные участки. Потом слегка разотрите кожу.

4. Мясистые области массируйте кулаком.

5. Плечи обрабатывайте круговыми надавливающими движениями больших пальцев. Давление на мышцы в трех сантиметрах от позвоночника.

6. Шею можно массировать самостоятельно. Положите кисть руки так, чтобы не касаться позвоночника. Ладонь - на одной стороне шеи, пальцы - на другой. Работайте вверх и вниз.

Завершите весь сеанс поглаживающими движениями.



...красивыми".
Вот что советует далее этот психолог:
● Приветствуйте своих детей нежным объятием, поцелуем или уверенным пожатием руки. Постарайтесь соединить в одно целое прикосновение, внимание и похвалу ребенку.
● Чаще берите за руки своих родителей.
● При приветствии протягивайте человеку руку - вы, как правило, почувствуете ответную симпатию.
● Иногда, ведя доверительную беседу, можно держать за руку

...руку, можно...
● Чтобы умирающий человек почил в спокойствии и счастье - постарайтесь держать его за руку до последнего вздоха.
Ученые Гарвардского университета, проводя исследования среди студентов, установили, что прикосновения благоприятно воздействуют на нервную систему. Студенты более спокойно отправлялись на экзамены, если перед этим в течение нескольких минут поглаживали рукой кошку или собаку. Юноши и девушки были более сосредоточенными на испытаниях, спокойно дышали, чувствовали себя уверенно.

...руку, можно...
чуть не меньше удовольствия, если оба удобно устроитесь в постели и будете наслаждаться только своими ощущениями.

ТЕХНИКА МАССАЖА

1. Используйте для массажа косметическое масло. Равномерно распределяйте его по спине. Мягко скользите ладонями вниз, обращая внимание на напряженные места. Усиливайте давление в направлении к сердцу.

2. Для мясистых участков тела пользуйтесь техникой "скольжения". Большим пальцем, мягко надавливая, продвигайтесь вверх по спине. Потом всеми пальцами

выми надавливающими движениями больших пальцев. Давление на мышцы в трех сантиметрах от позвоночника.

6. Шею можно массировать самостоятельно. Положите кисть руки так, чтобы не касаться позвоночника. Ладонь - на одной стороне шеи, пальцы - на другой. Работайте вверх и вниз.

Завершите весь сеанс поглаживающими движениями.

Подготовила
Елена БАЗДАРЕВА
"Врачебные тайны"

ОТ БЕЗДЕЛЬЯ УМ ВЕТШАЕТ

Длительное безделье снижает умственный потенциал человека. К такому неутешительному, хотя и предсказуемому выводу пришел Зигфрид Леерл, доктор психологии из Университета Эрлангена (Германия). Ведь еще в старину говаривали, что деловая пора ума дает, а на безделье дурь в голову лезет.

ТЕ, КТО пассивно проводит отпуск, откровенно бездельничая, расплачиваются впоследствии резким снижением показателя своего интеллекта. Об этом однозначно свидетельствуют результаты исследований, проводившихся на протяжении нескольких лет группой ученых под руководством Леерла. Для поддержания в должной "форме" клеток головного мозга, отвечающих за наш интеллект, вполне достаточно, находясь в отпуске, хотя бы регулярно разгадывать кроссворды. Они не должны быть слишком сложными, чтобы не пропадал интерес к такому виду умственной тренировки. Однако следует учитывать, что коллективное разгадывание кроссвордов примерно наполовину снижает эффективность этой деятельности.

Группа Леерла подготовила и ряд других рекомендаций, соблюдение которых может оказаться полезным для повышения умственной активности. В частности, удалось доказать, что употребление студентами на лекциях жевательной резинки увеличивает приток кислорода в мозг и, как следствие, позволяет лучше усваивать лекционный материал. У 60% студентов, участвовавших в эксперименте, "жевательная" терапия позволяла сохранить ясность мысли на весь день и активно воспринимать огромные потоки обрушивающейся на них информации. Исследования выявили еще одну любопытную закономерность. Оказалось, что, если даже студент на лекции рисует крестики-нолики или занимается другими посторонними делами, его мозг все равно подсознательно воспринимает предлагаемую информацию, поскольку любые, даже самые малозначимые действия, позволяют поддерживать активность головного мозга и он не переходит в режим "безделья".

Высокий уровень интеллекта, как правило, подразумевает умение концентрированно мыслить. Доктор Леерл в результате своих исследований пришел к выводу, что таким качеством чаще всего обладают люди, которые следят за своим режимом питания. Есть нужно понемногу, но чаще (до

семи раз в день), а также не пытаться сдерживать себя в употреблении жидкостей. Густая кровь ухудшает обмен веществ и не позволяет клеткам головного мозга достаточно оперативно реагировать на изменения во внешней среде. Сам Леерл ежедневно выпивает до двух литров минеральной воды. Ни диабетом, ни другими недугами, вызывающими жажду, он не страдает.

Для сохранения ясности ума Леерл считает также крайне важным не злоупотреблять эмоциональными нагрузками. В 65 случаях из 100 у его пациентов к 40 - 45 года эмоциональные стрессы стали перерастать в заметные провалы памяти.

Неумение находить в течение напряженного рабочего дня возможности для кратковременного отдыха становится характерной чертой большинства представителей умственного труда. В профессиональном плане группа риска весьма разношерстна. Леерл обследовал более 50 журналистов на устойчивость к экстремальным умственным нагрузкам. Вывод оказался малоутешительным: в смысле психологической устойчивости журналистский труд таит в себе массу скрытых опасностей, если вовремя не обратить на них внимания. Журналистам пить молоко по повышенной норме необязательно, как считает Леерл, а вот научиться отключаться, хотя бы на десяток минут, от профессиональных проблем, крайне необходимо.

Алексей ТАСИН
"Мир новостей"

ЖИВОЕ МОЛОКО И СТРАТЕГИЧЕСКАЯ СГУЩЕНКА

ПАРНОЕ молоко прямо из-под коровы - живое и теплое. Полно витаминов, микроэлементов и минеральных солей. Но не надолго. Через 6 часов парное молоко скиснет. Пастеризация - нагревание до 80°C - продлевает жизнь молочного мотылька до 3 суток. Ценой гибели четверти всех витаминов. Сворачивается белок, портится вкус, разрушаются полезные ферменты... "Полуобмороженное" молоко организм усваивает не полностью: живот недовольно ворчит. Но жертвы напрасны: споры микроорганизмов в пастеризованном молоке выживают и развиваются вновь.

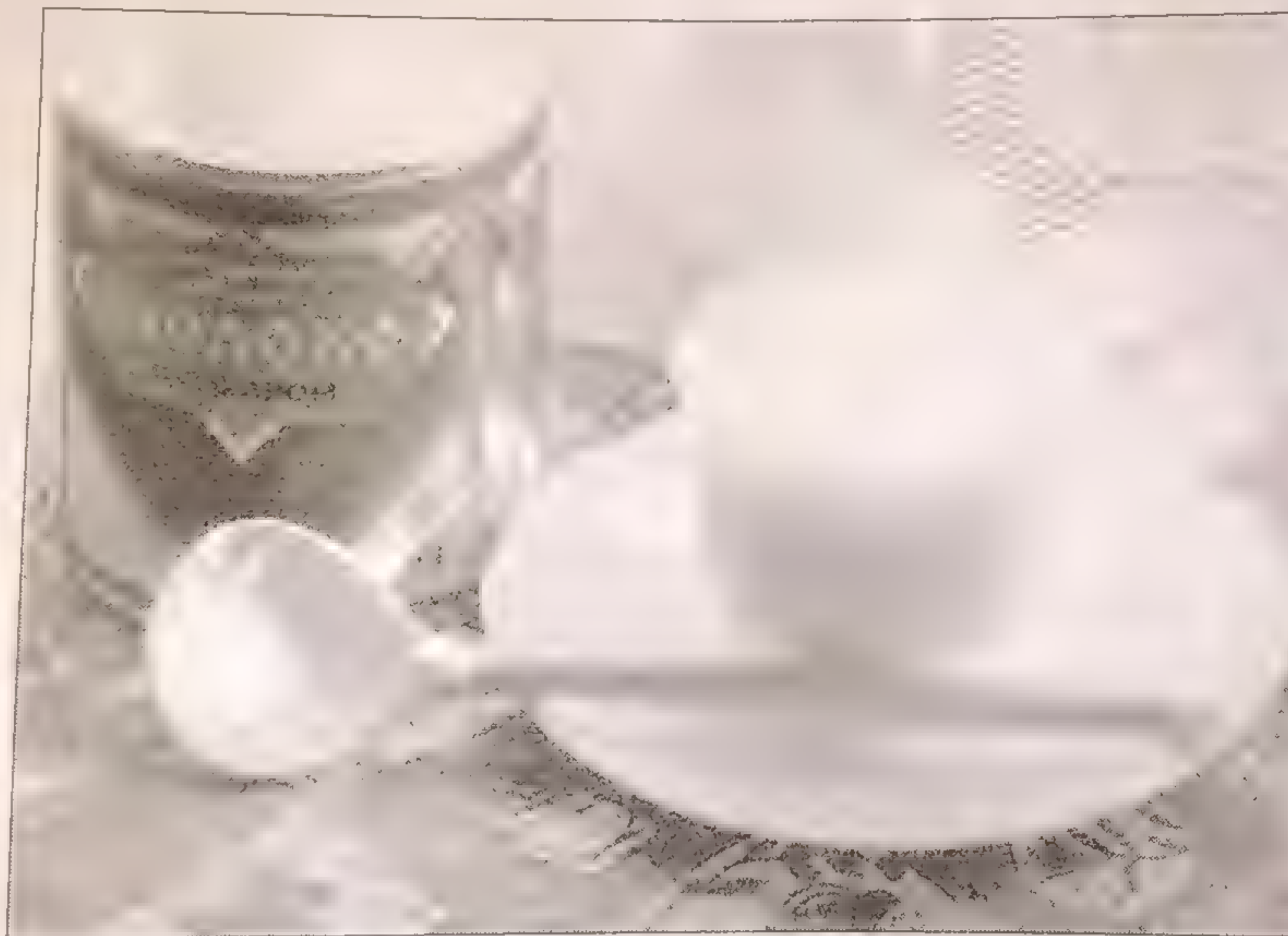
Молоко можно стерилизовать. Для этого его медленно нагревают в автоклавах до очень высоких температур. Микроорганизмы при этом "сгорают". А вместе с ними - все витамины А и С. Ценный кальций вступает в реакцию с белками и после этого гораздо хуже усваивается. А полезная лактоза становится вредным белко-сахаром, который многие специалисты считают канцерогенным веществом.

Впрочем, сегодня уже практически не осталось заводов, которые бы занимались стерилизацией. Вернее, теперь под этим термином чаще понимают высокотемпературную технологию обработки молока (ВТТ). При этой технологии молоко быстро нагревают (секунды на две), а затем также быстро охлаждают. Активные споры и бактерии погибнуть успевают, а витамины сохраняются. Такой продукт может храниться нераспечатанным при комнатной температуре 120 дней, а открытым в холодильнике - 3-4 дня. Чтобы отыскать молоко, обработанное таким образом, следует внимательно изучить упаковку. На ней должно быть указание "произведено с использованием высокотемпературной технологии" или просто должны присутствовать волшебные буквы ВТТ.

БЕЗВОЗВРАТНО УТРАЧЕННАЯ ЦЕЛЬНОСТЬ

Витамин и летом - молоко одним цветом. Цвета почти ничего общего. Летом молоко в избытке. Поэтому его сушат про запас - в вакууме, при температу-

Новорожденному необходимо ежедневно съедать как минимум 60 граммов молока. Воспитаннику детского сада - 380 граммов. Школьнику, если он учится в интернате, - пол-литра. Даже солдату срочной службы, согласно нормам, утвержденным Министерством обороны, положено раз в день принимать сто граммов молока - для храбрости.



Разницу между порошковым напитком и натуральным молоком можно определить на глаз и на вкус. Порошковое молоко - водянистое, в нем плавают хлопья и комочки. Но в магазине ничего этого не видно. А на пакете о порошковом происхождении молока обычно ничего не написано. Самые честные производители изредка пишут: "молоко восстановленное". А вот словосочетание "цельное молоко" - не более чем рекламный трюк. В пакете может оказаться тот же порошковый напиток.

Те, кто считает нежирное молоко натуральным диетическим продуктом, тоже ошибаются. Молоко, у которого жирность меньше 3,2%, может быть и не порошковым. На обработку оно прошло не менее

ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ

Взрослые разводят сухое молоко кипяченой водой и пьют. А для ребенка разбавленный порошок лучше прокипятить. Ведь если в нем успели появиться вредные патогенные бактерии, молоком можно и отравиться.

Образцовое развесное сухое молоко всегда ровного кремового цвета. Если есть коричневатый оттенок или темные частицы в порошке - значит, продукт на заводе пересушили. И вкус у него будет горелый. Если в порошке встречаются комки - значит, он хранился при повышенной влажности. От этого жир окисляется. Молоко будет горчить. Кроме того, во влажном порошке плодится в лучшем случае плесень, в худшем - кишечная палочка.

но храниться восемь месяцев. Но следует помнить, что с каждым днем оно становится все менее и менее вкусным, поскольку жир портится постепенно. Так что лучше покупать самый "молоденький" продукт.

Здоровый молочный порошок растворяется в воде полностью. Если этого не происходит, если на дне остается осадок - значит, в сырье не хватало белка, или продукт пересушили, или покупателя обманули: под видом обычного сухого молока продали грубый порошок вальцовочной сушки, который идет на корм скоту.

140 ГРАММОВ ДЛЯ ХРАБРОСТИ

Сгущенка - лакомство заслуженное. Еще с 70-х годов каждой банке Министерством мясомолочной промышленности присвоен свой персональный номер. В армию уходили банки под номером 1 - в каждую такую помещается сто сорок граммов. На Крайний Север отправлялись жестянки под номером 14 - четырехкилограммовые. А номер 7 гордо носит классическая банка, вмещающая четыреста граммов сгущенного молока, кофе или какао с сахаром.

Лучшая сгущенка делается из натурального молока. Весеннее или осеннее уступает ему вкусом. Так что ближайшие месяцы - самое подходящее время, чтобы запастись свежеприготовленной сгущенкой. Главное, чтобы она была натуральная, а не порошковая. Та, что изготовлена из сухого молока, приторно сладкая, "карамельная". У порошковой сгущенки на этикетке написано: "Произведено из восстановленного молока".

Если на сгущенку пошел свежий продукт, прямо из-под коровы - на банке обязательно будет маркировка "Произведено из свежего молока".

Дата рождения выдавлена на крышке, во второй строке. В первой должна стоять буква "М", что означает "молочный продукт", дальше - номер завода из двух или трех цифр, а следом код, уточняющий состав содержимого банки.

Под номером 76 прячется сгущенка с сахаром. Если молоко без сахара, его номер - 80. Какао - 78. Кофе со сгущенным молоком носит номер 79. А маркировка сливочная - 87. Сливки и кофе при комнатной температуре хранятся всего три месяца. А цельное молоко с сахаром лежит целый год. В холодильнике срок хранения увеличивается в два-три раза.

Если внутри банки обнаружился осадок

не кроме цвета почти ничего общего. Страшная сказка о том, что все молоко в магазинах порошковое, с наступлением холодов становится горькой правдой. Летом парного молока в избытке. Поэтому его сушат про запас - в вакууме, при температуре 70°C. Превратившись в порошок, оно может храниться почти целый год.

Осенью и зимой удои падают в два-три раза. Вот тогда-то на заводах разбавляют водой сухой заменитель. Но при сушке теряют активность молочные ферменты и витамины. Организму становится труднее расщеплять белки.

трюк. В пакете может оказаться тот же порошок. В пакете может оказаться тот же порошок.

Те, кто считает нежирное молоко натуральным диетическим продуктом, тоже ошибаются. Молоко, у которого жирность меньше 3,2%, может быть и не порошковым. Но обработку оно прошло не менее жесткую - в центрифуге. Надпись "нормализованное" означает, что жирность искусственно довели до определенной нормы. Добавили к молоку сливки - повысили. Смешали с обезжиренным молоком - понизили. То есть содержимое пакета натуральным продуктом уже не назовешь.

Еще порошок - значит, продукт на заводе не досушили. И вкус у него будет горелый. Если в порошке встречаются комки - значит, он хранился при повышенной влажности. От этого жир окисляется. Молоко будет горчить. Кроме того, во влажном порошке плодится в лучшем случае плесень, в худшем - кишечная палочка.

Часто сухое молоко продается в непрозрачной таре, где его недостатков не видно. В этом случае лучше выбрать продукт, который проживает не в картонной коробке, а в многослойной упаковке из фольги - так он дольше сохраняет свежесть и сухость.

По правилам ГОСТа сухое молоко долж-

но. Если молоко без сахара, его номер - 80. Какао - 78. Кофе со сгущенным молоком носит номер 79. А маркировка сливок - 87. Сливки и кофе при комнатной температуре хранятся всего три месяца. А цельное молоко с сахаром лежит целый год. В холодильнике срок хранения увеличивается в два-три раза.

Если внутри банки обнаружился комки, от молока лучше отказаться. Комки - это плесень. Плесень - верное расстройство желудка.

Надежда ПРАВДИНА
Татьяна ХОТЕНКО
"Впрок"

ТРЕНАЖЕР: СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ, ОДИН КУПИ

ЕСЛИ раньше здоровый образ жизни начинался с утренней зарядки, то сейчас мысли о здоровье неотделимы от тренажера. Но какому из них отдать предпочтение? Если верить рекламе телешопов, то лучший тренажер тот, рекламу которого вы смотрите. К сожалению, это не так, реклама тренажеров часто грешит преувеличениями.

Например, я помню ролик, посвященный велотренажеру, который больше смахивал на рекламу некой панацеи. Почему-то именно этот тренажер исцелял заболевания сердца, сосудов, легких, вен нижних конечностей и еще массу напастей. Здесь важно подчеркнуть, что оздоравливающий эффект любого велотренажера принципиально одинаков. Различия между "Кеттлером", "Тунтури", "Хауз фитом" и "Казановой" только технические.

Гораздо серьезнее отличия эти не столько между разными марками, сколько между типами эргометров. У одного тормоза магнитные, у другого - колодочные, как у автомобиля, у третьего - ленточные. Для плавности хода лучше подходят два первых типа тормозов, для создания максимальной нагрузки - колодочные, для экономии денег - ленточные. Компьютерное обеспечение не

помешает, но укреплению здоровья кардинально не поможет, ведь нажатие на кнопки компьютера мышцы не нагружает.

По влиянию на здоровье тренажеры можно разделить на три группы.

В первую входят велоэргометры, бегущие дорожки и прочие устройства, имитирующие ходьбу, бег, бег на лыжах. Они оказывают на организм комплексный эффект. Неплохо сжигая жир, они больше тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, чем мышцы, непосредственно занятые в работе. И это неплохо, ведь у жителя мегаполиса всегда в недостатке тренированность и выносливость и всегда в избытке жировые отложения. Поскольку подобные тренажеры слабо влияют на объем мышц, культурист сочтет их слабоватыми.

Вторую группу составляют локальные тренажеры, оказывающие строго местное действие. Например, "Абфлекс", "Абскульптор", "Изис кранч" в первую очередь "качают" брюшной пресс, "Баттмастер" - мускулатуру бедер и ягодиц, кистевой тренажер "Вейдер" - мышцы запястья и предплечья. Конечно, они вовлекают в тренировку и сопро-

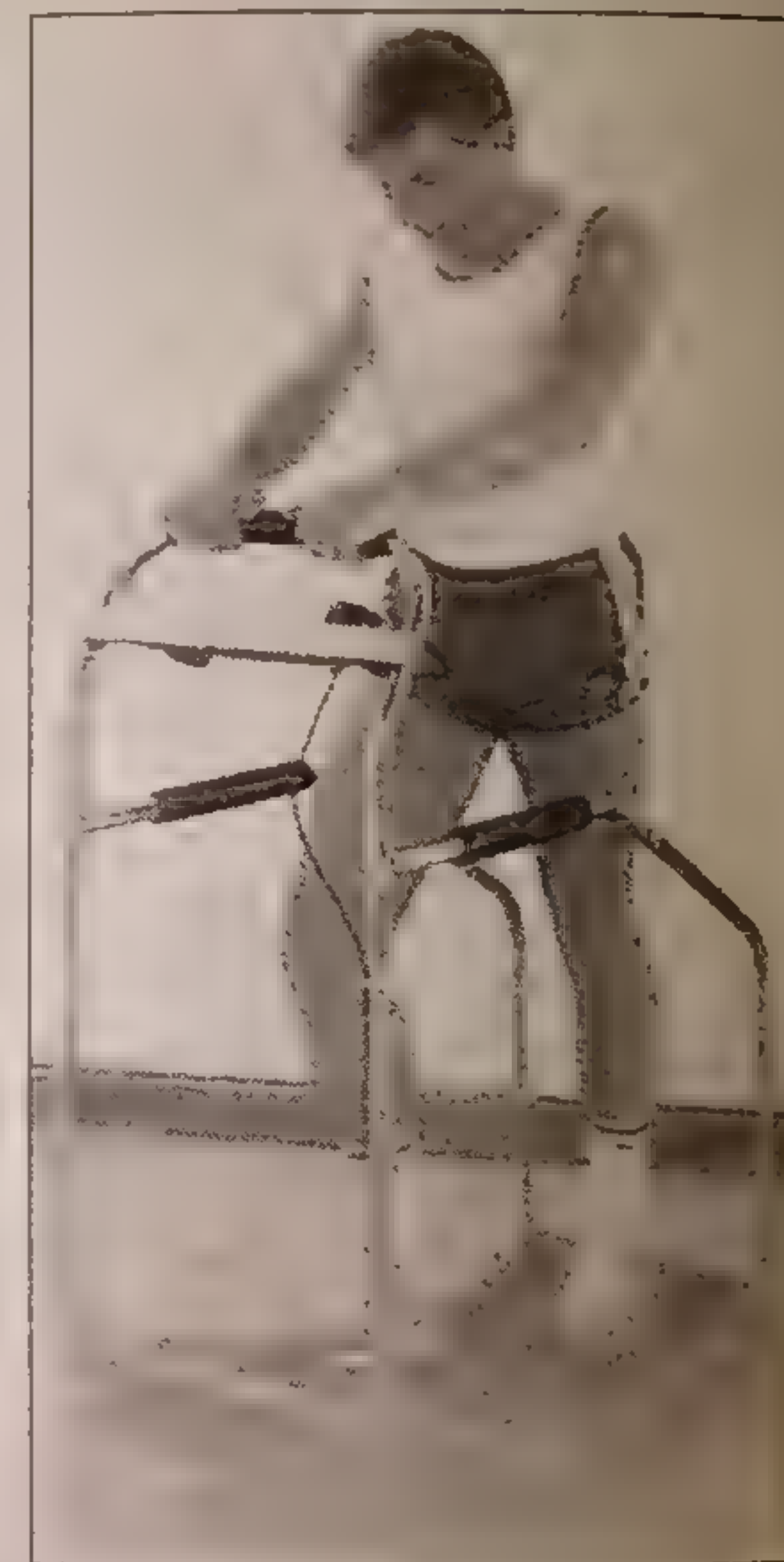
дельные группы мышц, но считать эту нагрузку общей или комплексной нельзя. Движения, совершаемые с помощью этих тренажеров, всегда локальны. Общую выносливость они не повышают и сердечно-сосудистую систему не укрепляют. Поэтому, накачавшись "Абфлексом", можно иметь крепкий пресс и слабую дыхалку. С таким псевдоджентльменским набором нетрудно попасть и в курьезную ситуацию. Если вы решили купить локальный тренажер, то имейте в виду два обстоятельства. Первое - трехминутной тренировки, широко рекламируемой практически каждым клипом, будет явно недостаточно. И второе - кроме любимого тренажера вам придется заниматься и общеукрепляющими упражнениями. Делать их вручную или на тренажерах первой группы, решайте сами.

К тренажерам третьей группы я бы отнес "мощные наездники", степпе-

ры, имитаторы гребли. Подобные устройства занимают промежуточную позицию. Во-первых, они вовлекают в работу достаточно большие группы мышц, давая им серьезную нагрузку. Во-вторых, оказывают и общеукрепляющее действие. Но каждый из этих эффектов тоже носит промежуточный характер: локальный тренажер может больше накачать объем мышцы, а выносливость от таких тренажеров будет специфической - "наезднической", гребной и так далее. Общую выносливость лучше тренируют велоэргометр, бегущая дорожка и прочие представители первой группы.

Правда, на велоэргометре с колодочными тормозами можно дать очень приличную нагрузку, фактически приравняющую его к тренажерам последней группы, но это частности.

Если ваше решение начать с понедельника новую жизнь с тренажером непоколебимо, дайте нагрузку своим мозгам. Пусть они трезво решат, какой тренажер и для чего вам необходим. Приняв соломоново решение, не торопитесь звонить в телешопы. Как показывает



опыт, большинство их продукции можно гораздо дешевле купить в магазинах и на рынках. Тренажеры а-ля "Абфлекс" продаются очень широко по цене от 80 до 250 рублей. Вообще покупку тренажера по телешопу можно сравнить с женитьбой по фотографии, и в том и в другом случае вас может ждать масса "сюрпризов". Поскольку с тренажером жить и жить, его надо опробовать перед покупкой.

Александр ТЕЛЕГИН
"Мир новостей"



ПОЖАРНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНА?

ГЛАВНОЕ - не отчаиваться. Не замыкаться в своих страхах и переживаниях, не планировать аборт. Не вздумайте также пользоваться такими "народными" методами, как спринцевания, парная до изнеможения, поднятие тяжестей, прыжки с высоты, прием таблеток для сокращения матки. Они небезопасны для здоровья! Кроме того, можно упустить время для надежной срочной контрацепции.

Современные методы срочной контрацепции позволяют предупредить наступление нежелательной беременности уже после "незащищенного" полового акта. О них знают врачи-гинекологи в женских консультациях и центрах планирования семьи. Главное - не откладывать визит к врачу, ведь в вашем распоряжении считанные часы. **Срочная контрацепция** именно предупреждает наступление беременности, а не прерывает ее. Она принципиально отличается от аборта, в том смысле, что беременность наступает в момент оплодотворения. Считается, что беременность наступает в момент приближения зародыша к стенке матки, что происходит приблизительно через 24-48 часов после оплодотворения. Срочная контрацепция

ГЕРПЕС ГЕНИТАЛЬНЫЙ

Рассказывает руководитель сексологической ассоциации
"Культура и здоровье" кандидат медицинских наук
Сергей АГАРКОВ:

ГЕНИТАЛЬНЫЙ герпес, как и герпес обычный, проявляющийся внешне в виде пресловутой "простуды" на губах - вирусная инфекция, причем очень болезненная и очень заразная, - попав однажды в организм, она обычно уже всю жизнь остается в нем и проявляет себя тогда, когда человек ослаблен - простудился, заболел, сильно оголодал и т. д. Это заболевание чрезвычайно трудно излечить совсем, но можно существенно подавить, поддерживая при помощи антивирусных препаратов неопасную концентрацию вируса в организме. При отсутствии же лечения и при беспорядочной половой жизни его концентрация может подскочить и стать весьма опасной для здоровья.

Долгое время этому заболеванию не придавалось серьезного значения, но сегодня уже ясно, что в ряду так называемых заболеваний (или инфекций), передаваемых половым путем (ЗППП), генитальный герпес - одно из наиболее серьезных. Он не так

страшен для собственно сексуальной функции, хотя в период обострения делает половой акт чрезвычайно болезненным и малоприятным, но может оказать весьма существенное влияние на процесс беременности и деторождения и на здоровье потомства. В числе возможных осложнений не исключены выкидыши, мертворождение и даже бесплодие.

Генетически врожденного генитального герпеса не существует, но при интенсивном инфекционном процессе возможно заражение плода. В норме на пути инфекции стоит так называемый плацентарный барьер, препятствуя вирусам, токсинам и другим вредным элементам, которые могут причинить плоду вред. Но если заболевание запущено, если мать ослаблена, то плацента перестает выполнять защитную функцию.

Тем не менее беременность и нормальные роды при генитальном герпесе вполне возможны. Надо лишь сверхтща-

тельно выполнять все необходимые гигиенические правила и врачебные предписания. Тогда вероятность осложнений снижается до минимума, и, как правило, беременность и роды протекают нормально, а ребенок рождается неинфицированным.

Бытовые способы заражения (через полотенце, мочалку, нижнее белье) возможны, но маловероятны. Как правило, генитальный герпес передается именно через гениталии, половым путем. Так что в первую очередь рекомендуется хорошее знание партнера и использование средств профилактики. Презерватив, увы, 100%-ной защиты от заражения генитальным герпесом не дает, но резко снижает вероятность такого заражения.

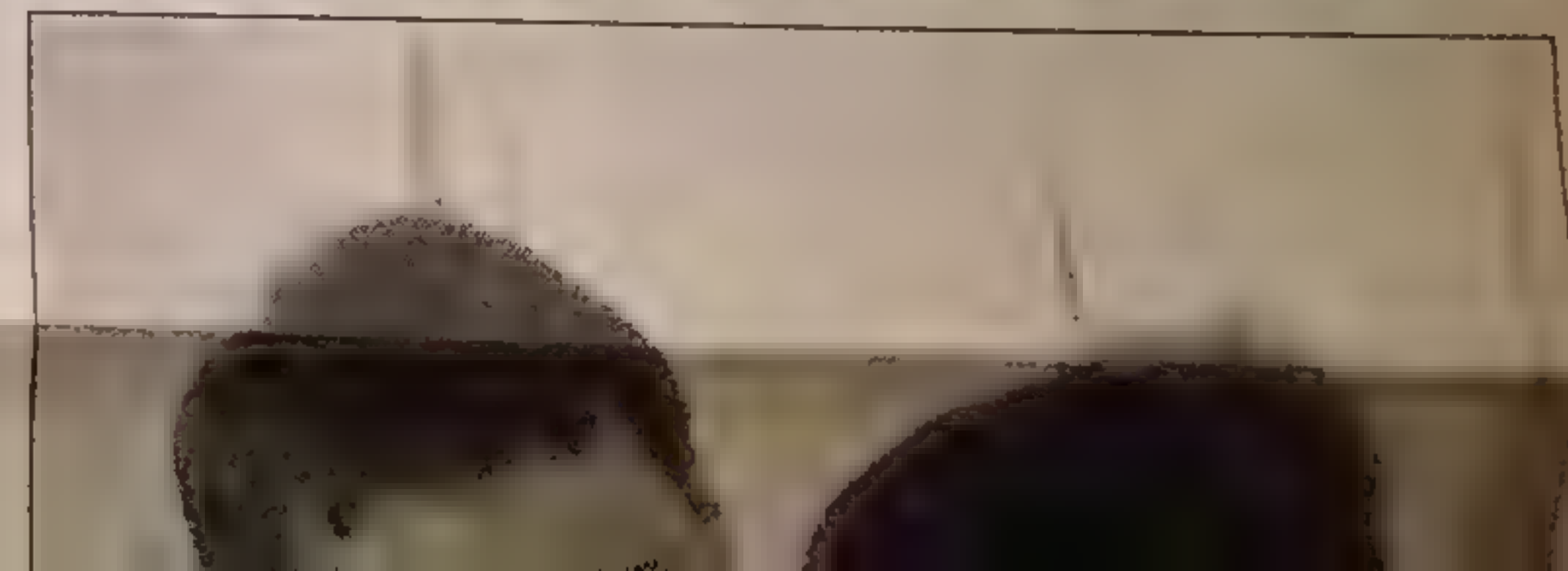
Что же касается способов лечения и лекарств, то, уж если болезнь имеет место, не может и не должно быть никаких газетных, телевизионных или других заочных рецептов, кроме одного - **визита к врачу!** И чем быстрее, тем лучше для вас и вашего будущего ребенка.

«Любовь»

КАК ПОНРАВИТЬСЯ НАСТОЯЩЕМУ МУЖЧИНЕ

ЕСЛИ вы пытаетесь понравиться "настоящему мужчине", а обнаруживаете, что к вам липнут какие-то странные слабаки, то вы можете исправить ситуацию, просто изменив походку, манеру разговора, поведения! Это советует вам американский психолог доктор Рэчел Кармотта, специалист по романтическим отношениям мужчины и женщины.

В своей книге "Как найти своего хорошего



дуть нежелательной беременности уже после "незащищенного" полового акта. О них знают врачи-гинекологи в женских консультациях и центрах планирования семьи. Главное - не откладывать визит к специалисту, ведь в вашем распоряжении считанные часы. **Срочная контрацепция** именно предупреждает наступление беременности, а не прерывает ее. Этим она принципиально отличается от аборта, в том числе лекарственного. Считается, что беременность наступает в момент прикрепления зародыша к стенке матки, что происходит приблизительно на пятый день после оплодотворения. Срочная контрацепция действует на более ранних стадиях. Это последний шанс гуманного решения проблемы нежелательной беременности.

Гормональные методы (а они самые мягкие и предпочтительные в молодом возрасте) позволят решить проблему, если начать принимать назначенные врачом таблетки **в первые 72 часа, но лучше успеть в 24 часа** после полового акта, то есть буквально на следующий день.

Сущность метода заключается в приеме довольно высоких доз половых гормонов, которые вызывают такую гормональную бурю в организме, что о наступлении беременности не может быть и речи. Овуляция подавляется или отдалается, нарушается процесс оплодотворения и продвижение яйцеклетки по маточным трубам.

Очевидно, что такой гормональный взрыв небезразличен для женского организма, поэтому применение срочной контрацепции чаще одного раза в год не рекомендуется. Прибегайте к ней только в экстренных случаях, чтобы избежать аборта, из двух зол выбирая меньшее.

Эффективность таблеток, которые принимают на следующее утро после "залета", довольно высокая и составляет 97-99 процентов. В случае неудачи принятые таблетки не окажут заметного отрицательного влияния ни на течение беременности, ни на плод.

Разработано довольно много гормональных методов для срочной контрацепции. Абсолютно универсальных нет, у каждого есть и достоинства и недостатки. Однако опытный гинеколог сможет подобрать метод, наиболее подходящий женщине с учетом состояния ее здоровья, образа жизни и возраста.

Не пытайтесь сами назначать себе гормональную контрацепцию - это небезопасно.

Во время приема таблеток более чем у половины женщин появляется тошнота. Чтобы уменьшить ее проявления и предупредить рвоту, за 30 минут до приема таблеток съешьте что-нибудь мясное, соленое или выпейте стакан молока. Если препарат вызвал рвоту в течение 3-х часов после приема, обратитесь к врачу за дополнительной дозой.

При приеме больших доз гормонов возможны также нагрубание молочных желез, умеренная головная боль. Эти неприятности не требуют врачебной помощи и обычно проходят через 24 часа. Но если побочные эффекты усугубляются - обращайтесь за медицинской помощью.

После того как вы приняли таблетки, помните:

- следующая менструация может начаться раньше или позже обычного, пройти болезненнее или легче;
- если обратитесь за медицинской помощью до наступления менструации, сообщите врачу, что вы в этом цикле применяли срочную гормональную контрацепцию;
- посетите врача, если начало менструации задерживается более чем на три недели или если вы замечаете признаки беременности.

Когда гормоны противопоказаны, или время упущено, есть еще одна возможность. Не позднее пятого дня после "незащищенного" полового акта врач может ввести внутриматочные спирали и предупредить беременность. Надежность такого метода очень высока - 99,9 процента. Но его нецелесообразно применять молодым и не рожавшим женщинам, а также при большом числе половых контактов и партнеров, так как внутриматочные средства увеличивают риск воспаления матки и придатков.

Помните: не стоит делать выбор между срочной контрацепцией и традиционными противозачаточными средствами. Срочная контрацепция сопровождается неприятными побочными эффектами, менее эффективна и дороже стоит, чем, например, обычная гормональная контрацепция. Поэтому "пожарные" методы имейте в виду только на крайний случай.

"Семейный доктор"

ЕСЛИ вы пытаетесь понравиться "настоящему мужчине", а обнаруживаете, что к вам липнут какие-то странные слабаки, то вы можете исправить ситуацию, просто изменив походку, манеру разговора, поведения! Это советует вам американский психолог доктор Рэчел Кармотта, специалист по романтическим отношениям мужчины и женщины.

В своей книге "Как найти своего доброго принца без помощи Царевны-лягушки" она пишет: "Многие девушки считают, что им просто не везет и за ними ухаживают не те, кто им нравится. Если вы положили глаз, например, на Леонардо Ди Каприо, а нашли себя усыпанной фиалками от Стива Урела, то, значит, пришло время изменить свое поведение".

Вот несколько советов из ее интереснейшей книги:

Ходите с широко разведенными плечами и высоко поднятой головой.

Хотите верить, хотите нет, но если вы по привычке плететесь с опущенной головой и глазами, то только названная маленькая перемена резко изменит тип мужчин, у которых вы будете вызывать интерес. Слабак не осмелится подойти к женщине, от которой исходит холодная самоуверенность.

Избегайте нервного хихиканья.

Женщины, издающие смех, когда чувствуют себя не в своей тарелке, выглядят незащищенными и становятся объектами внимания слабаков, думающих, что они нашли себе подобную. Смеяться, конечно, можно, но только тогда, когда вас действительно что-то забавляет.

Выбросьте из своей речи размытые фразы.

Неудачников, как гвозди к магниту, притягивает к неуверенным в себе женщинам. Когда они слышат "О, я не знаю", или "То, что вы хотите", или "Хм, я не уверена", их большие уши немедленно поворачиваются в их сторону.

Говорите уверенно и чаще употребляйте такие выражения, как "несомненно", "стоит", "да, точно".

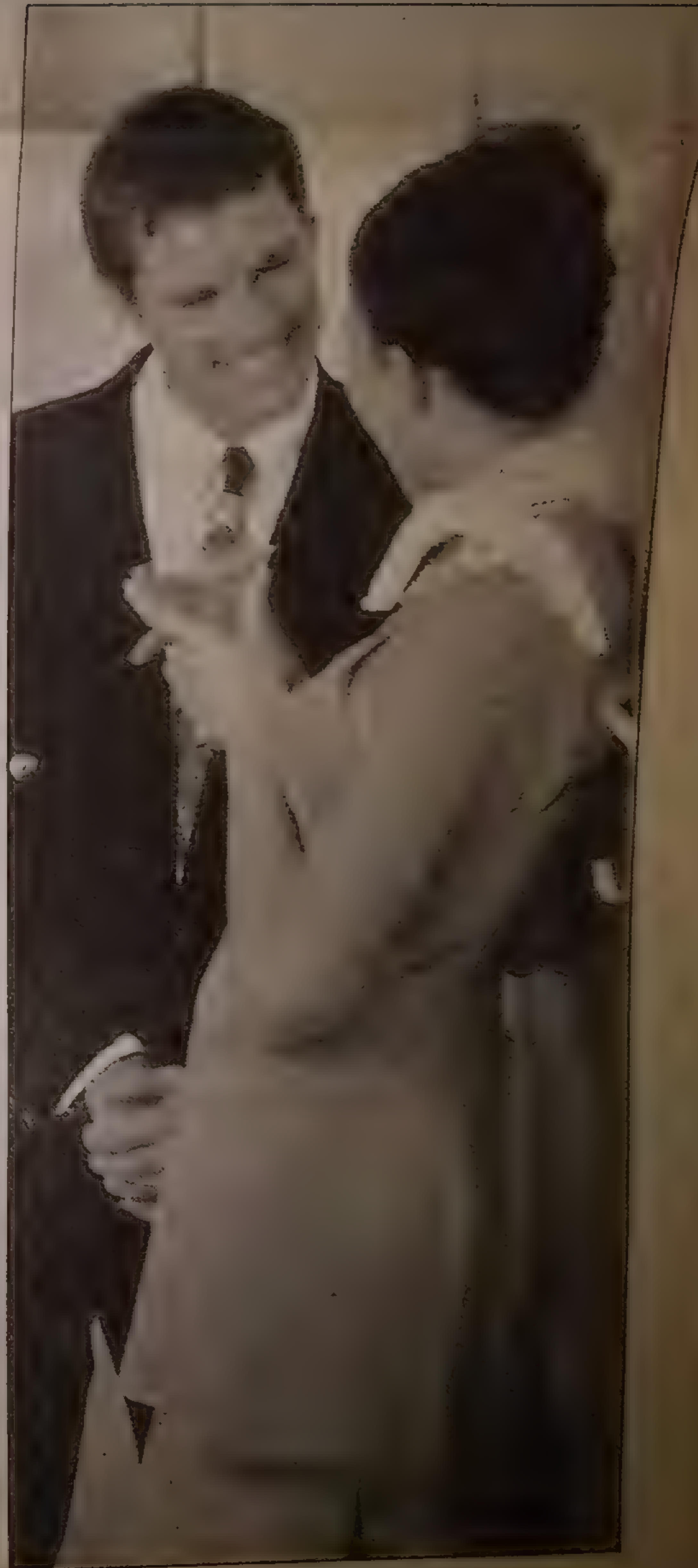
Вы скоро обнаружите себя в обществе мужчин с сильным характером, уважающих эту черту и в других.

Не теребите одежду.

Эта глуповатая привычка, как сигнал, говорит о том, что вы не уверены в себе. Именно это хотели бы услышать слабаки, которые налетят на вас толпой.

Конечно, следует внимательно относиться к своему внешнему виду, но не перестарайтесь.

"Москвичка"



КОМУ В ПЕРВОМ КЛАССЕ ЖИТЬ ХОРОШО?

ТЕСТ НА ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Дайте сыну или дочке бумагу и карандаш и попросите нарисовать человека. Когда рисунок будет готов, взгляните и оцените его с точки зрения психологии.

Оценка результатов:

5 баллов - достаточный уровень интеллектуального развития. В этом случае у нарисованной фигурки все на месте - у человечка есть голова, шея, плечи, туловище, руки, ноги. На голове - прическа или просто волосы (заменить их может шляпа), есть уши, на лице - глаза, нос, рот.

4 балла - хороший уровень интеллектуального развития. Однако на рисунке есть недочеты: ребенок нарисовал "отдельными" овалами голову и туловище, а руки и ноги "прикрепил" к ним позже. Отсутствуют: шея, волосы, один-два пальца руки, но на лице по-прежнему наличествуют глаза, рот, нос.

3 балла - интеллектуальное развитие удовлетворительное, но ниже среднего. У нарисованного человека есть голова, шея, туловище, однако руки и ноги изображены двумя линиями. Маленький художник "забыл" отобразить уши, волосы, пальцы на руках, ступни, и не посчитал нужным одеть свое "произведение".

2 балла - низкий уровень интеллектуального развития. Рисунок очень прост - он примитивен. Это голова с туловищем, а конечности пририсованы одной линией, как в считалке "палка, палка, огуречик - вот и вышел человечек".

1 балл - очень плохо. Уровень интеллектуального развития не высок. На рисунке отсутствует ясное изображение туловища и конечностей. Это каракули, из которых с трудом можно что-то понять.

Теперь оценим результаты:

Набрав соответственно 5 и 4 балла ребенок интеллектуально готов к школе.

Если оценка 3 балла и ниже, становиться школьником малышу рано. Следите за его развитием, занимайтесь с ним. Отдайте в кружок, например, рисования.

Результат в 2 - 1 балла у будущего первоклассника должен насторожить. Возможно, ребенок отстает в психическом развитии. Покажите ребенка специалисту. О школе пока не должно возникать и речи.

А что, совсем скоро и незаметно, как всегда, подойдет 1 сентября. Родители старших - "выпускных" групп детских садов на распутье. Отдавать ли шестилетних Оль, Тань и Сереж в школу? Или погодить, пусть набираются ума-разума в родном саду до традиционных семи лет? Кому в 1-м классе жить хорошо?

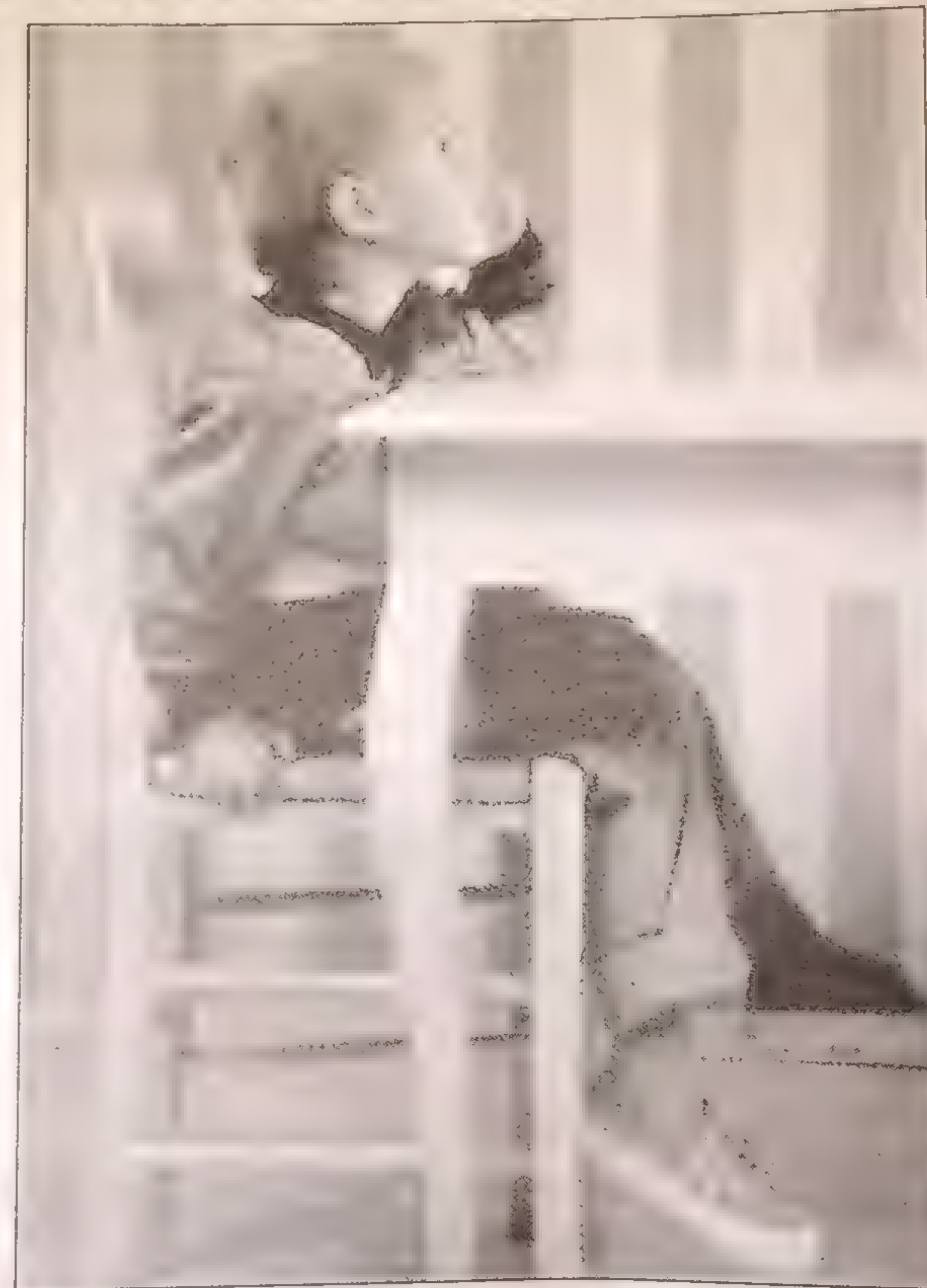
Мы попросили прояснить этот вопрос детского психолога Виктора Васильевича РОМАШИНА.

- Виктор Васильевич, эксперимент с обучением детишек с 6 лет начался давно. Вы его непосредственный наблюдатель. Что скажете?

- Знаете, очень печально, но все мы - и педагоги, и психологи

по этим параметрам у большинства малышей по-прежнему наступает лишь к семи годам. И становиться школьником ребенку лучше всего именно в этом возрасте. Сейчас я попробую вам это обосновать.

Замечено: в классе, где учатся



учеников получается много слабых, которым трудно "подтягиваться" за более сильными, а сглаживающая "противоречия" прослойка "середнячков" - на них обычно и ориентируется учитель - практически отсутствует.

- Значит, половине, которой "не повезло" и оказались они

Естественно, что на рост организму приходится тратить много сил. А их, силы эти, все время стремятся "забрать" учеба. Да и нервная система у ребенка совершенствуется с возрастом. Лишь после 7 лет строение коры головного мозга, например, становится похожим на "взрослое". Шестилетние дети по физическим причинам не смо-

зовать регулярную беготню по коридорам во время уроков? То-то и оно, так что приходится и шестилеткам либо сидеть смирно, либо выполнять чисто номинальные упражнения типа "мы писали, наши пальчики устали".

- А сон? Дневной сон? Так ли уж он необходим первокласснику?

- Он архиважен. Посмотрите, половина законных семилеток после школьных занятий и обеда дома не возражает против того, чтобы вздремнуть. Дети инстинктивно чувствуют - сон бережет от переизбытка усталости и неврозов! Далее скажу, что шестилетний возраст - это период еще одного психологического кризиса. Неплохие интеллектуальные задатки, с которыми вроде бы учиться и учиться, ребенок пока еще может удовлетворить лишь понятными ему дошкольными способами - в игре и играя, только так. Школьные занятия без всяких игр готовят почву для весьма неблагоприятных учебных ситуаций. Их мы наблюдаем сколько угодно. Шестилетние дети, например, не понимают (и объяснить им довольно трудно), что среди урока нельзя вставать и выходить из класса. Учителя у нас, увы, не психологи. Начинаются наказания, и к ребенку приходит стойкое нежелание учиться. Вот и готов двоечник. Замечания и одергивания не действуют.

- Ну а все-таки, если пришлось отдать ребенка в школу с 6 лет - это что, так прискорбно, и впору надевать траур?

- Конечно, нет. Просто я перечислил мнения специалистов, а решать вам. Если так придется, все равно не забывайте хотя бы дома играть с маленьким первоклассником, читать ему сказки, петь с ним песни. А касаясь "взрослой", школьной жизни, обращайтесь его особое внимание на то новое, чему он научился, и делая школьные задания, обязательно объясните смысл того

- Виктор Васильевич, эксперимент с обучением детишек с 6 лет начался давно. Вы его непосредственный наблюдатель. Что скажете?

- Знаете, очень печально, но все мы - и педагоги, и психологи - склоняемся к мысли, что эксперимент не удался. Хороший интеллектуальный потенциал шестилетнего ребенка - еще далеко не все. Кроме этого, ребенок должен "созреть" для школы и физически, и психологически. А зрелость

по этим параметрам у большинства малышей по-прежнему наступает лишь к семи годам. И становится школьником ребенку лучше всего именно в этом возрасте. Сейчас я попробую вам это обосновать.

Замечено: в классе, где учатся семилетние ребята, большинство сразу же достигает среднего уровня, а коллектив шестилеток буквально в первые недели делится на две неравные части. Среди маленьких шестилетних

учеников получается много слабых, которым трудно "подтягиваться" за более сильными, а сглаживающая "противоречия" прослойка "середнячков" - на них обычно и ориентируется учитель - практически отсутствует.

- Значит, половине, которой "не повезло" и оказались они послабее, будет очень и очень трудно?

- Ну конечно! Кроме того, на шестилетний возраст приходится разгар первого физиологического вытяжения, когда дети бурно растут.

Естественно, что на рост организму приходится тратить много сил. А их, силы эти, все время стремится "забрать" учеба. Да и нервная система у ребенка совершенствуется с возрастом. Лишь после 7 лет строение коры головного мозга, например, становится похожим на "взрослое". Шестилетние дети по физическим причинам не смогут оставаться внимательными на уроке долгие 40 минут, им каждые 20 - 25 минут необходимы перебивки, чтобы побегать, размяться. Многие ли школы могут органи-

решать вам. Если так придется, все равно не забывайте хотя бы дома играть с маленьким первоклассником, читать ему сказки, петь с ним песни. А касаясь "взрослой", школьной жизни, обращайтесь его особое внимание на то новое, чему он научился, и, делая школьные задания, обязательно объясните смысл того, чего вы хотите от малыша.

Беседовал И. БЕЛОВ
"Папа, мама,
я - здоровая семья"

КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРА - СОВРЕМЕННЫЙ ВИД АЗАРТНОЙ ИГРЫ

Азартные игры известны с глубокой древности. Они "засасывают", увлекают настолько сильно, что потребность продолжать игру во что бы то ни стало начинает определять всю жизнь человека.



К ЧИСЛУ широко распространенных современных азартных игр относятся **компьютерные игры**. Разработчики этих игр учитывают особенности человеческой психики для создания максимального эффекта. Их цель состоит в том, чтобы игра привлекла внимание и "затянула" играющего. Для этого используются специальные приемы и технологии. Например, в теории игрового дизайна считается важным стимуляция последовательно различных отделов мозга, а также левого и правого полушария. При разработке компьютерной игры необходимо задействовать оба полушария мозга, чтобы вызвать у игрока определенное состояние вплоть до общего транса ("наркотический эффект").

Постоянно меняющаяся картинка на экране, необходимость непрерывного активного цикла размышлений и действий, а также множество других приемов используются для достижения постоянной интерактивности игрока. Главная задача при этом - поставить играющего на место персонажа, то есть полностью идентифицировать себя с ним. Дети, да и взрослые настолько отождествляют себя с героями игр, что испытывают весьма сильные эмоции, что выражается покраснением лица, обильным потоотделением, изменением позы тела в соответствии с позой персонажа игры. Ощущение потери контроля над происходящим на экране

также может вызвать у играющего очень сильные чувства, даже, например, если он наезжает на пятно масла в имитаторе автогонок. Если удалось вызвать у игрока сильные чувства, значит созданная игровая реальность в чем-то не уступает настоящей.

Компьютерные игры дают возможность игроку иллюзорно удовлетворять некоторые реальные потребности. Они могут вызывать ощущение власти и владения мастерством, которого люди лишены в обыденной жизни. Борьба за власть над миром имеет свои достоинства и привлекательность даже в том случае, когда все это происходит в рамках выдуманной обстановки. Другая потребность, которая может быть легко удовлетворена в компьютерной игре, - это склонность к переживанию риска и опасности.

Способность компьютерных игр иллюзорно удовлетворить некоторые реальные потребности человека основана на том, что они создают искусственную реальность, максимально приближенную к настоящей, которую называют **виртуальной реальностью**, или киберпространством.

Виртуальная реальность предполагает соединение компьютерной графики со взаимодействием "человек - компьютер". Для виртуальной реальности предел стремлений - сделать пользователей одним целым с машиной.

Идея виртуальной реальности состоит в том, что виртуальные объекты и графические представления используются вместо реального мира. Более того, пользователь виртуального мира должен быть готов брать и передвигать объекты, существующие внутри этого мира, а также перемещать внутри киберпространства свое тело или его части.

По мере того как игрок овладевает параметрами новой реальности, его охватывает огромное воодушевление, заставляющее просиживать "за компьютером" часами. Таким образом, он постепенно "засасывается" виртуальной реальностью, которая позволяет ему жить иллюзорной жизнью, причем опасности реальной жизни на первый взгляд в ней отсутствуют. Конечно, компьютерный игрок не проигрывает реальных денег, не подвергается риску получить ранение или расстаться с жизнью. Действительный вред состоит в том, что он начинает преимущественно жить как в сновидениях или наркотических грезах.

"Засасывание" в виртуальную реальность компьютерных игр во многом напоминает постепенное привыкание к алкоголю или наркотикам. Естественно, опасность с головой уйти в виртуальную реальность и стать азартным игроком, не способным оторваться от экрана компьютера, грозит далеко не всем, но, так же как алкоголь, компьютерные игры таят в себе огромную опасность особенно для детской психики

Екатерина МЕНЬШИКОВА
"Vita"

В 44 году до нашей эры второй летний месяц называли юлиус в честь римского правителя Юлия Цезаря, родившегося в этом месяце.

На Руси называли его червень - от красного цвета созревающих плодов и ягод. Июль звали также страдником, так как это был разгар страды, сенозарником, жарником - самое знойное время года, грозником - в эту пору бывают сильные грозы.

Июлю соответствуют рубин и сердолик, а из цветов - живокость (дельфиниум). Огненный рубин символизирует яркость и зной летнего солнца. Этот красивый красный камень приносит счастье в любви. Для того чтобы добиться взаимности, надо подарить избраннику рубин. Рубин хранил от опасности при конной езде, поэтому им украшали сбрую, а также он предохранял от яда, молний и наводнений.

Июль имеет обыкновение преподносить самые неожиданные сюрпризы, хотя в этом году он сложится вполне гармонично.

Фортуна будет вам улыбаться особенно часто в первые две декады месяца.

Примите поэтому добрый совет действительного члена Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергея Буланцева: в этот период приложите максимум усилий, чтобы не упустить идущие вам в руки возможности.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ



веденным - повторный брак будет долгим и счастливым.



РАК (21 июня-20 июля).

На вашем июльском астрологическом небосводе не замечено сильных планетарных возмущений. Что касается неизбежных мелких потрясений, то они не затронут основ вашей стабильности и благополучия. На вас могут взвалить ответственность за чужое упущение, однако вскоре справедливость восторжествует. В первую декаду месяца сведите до минимума финансовую активность - существует небольшой, но все же риск "прогореть" или оказаться несостоятельным должником. В этот же период даме не рекомендуется вступать в новую интимную связь - возможны нежелательные последствия.

Во второй декаде начинайте решительный приступ на твердую почву успеха. Наиболее оптимальные сферы деятельности - юриспруденция, реклама, маркетинг, банковское дело, художественное творчество. Вы сможете втянуть в орбиту своих интересов новых партнеров, сотрудничество с которыми благотворно скажется на вашем материальном положении.

В случае сбоев со здоровьем в третьей декаде отдохните несколько дней - вам вряд ли понадобятся лекарства. Семейная жизнь будет протекать плавно, если не станете обращать внимание на мелкие домашние неурядицы.

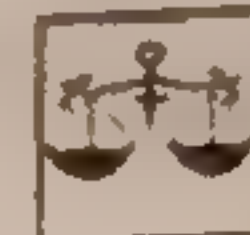


ЛЕВ (21 июля-21 августа).

Спокойно работайте в первую половину месяца, уважаемые Львы. Постарайтесь несколько ограничивать свои желания, ведите себя скромно и благовоспитанно. Сведите до минимума угрозу извне вашему размеренному образу жизни.

Потому что затем наступит благоприятное расположение планет, которое повелевает вам вплотную заняться вопросами карьеры, бизнеса и предпринимательства. Вы будете удачливы в любом конкурсе, соревновании или конкурентной схватке. Можно смело

ВЕСЫ (24 сентября-23 октября).



Планеты гарантируют вам свое благорасположение практически по всем параметрам. У вас наступит период стабильного везения во всех благих начинаниях. Вероятно, получите интересное деловое предложение. Рассмотрите его в любом случае и возьмите на заметку идеальный расклад: если с инициативой выступят Водолей, Овен или Близнецы, чьи имена начинаются на "К" или "Д", то ваше новое предприятие "обречено" на 100-процентный успех. Сие ниспосылаемое свыше благо не коснется мафиози и жуликов всех мастей и калибров. В этот же период возрастет спрос на рабочих высокой квалификации.

После некоторой заторможенности второй декады будете в состоянии принять и отразить любой вызов. Без особого труда распознаете злопыхателя. Сильному полу настоятельно рекомендуется держать строгий нейтралитет во всех дрязгах и словесных баталиях, в том числе домашних. Если почувствуете сердечное охлаждение, не торопитесь говорить "прощай!" - ваша страсть обретет "второе дыхание".

Ну а в третьей декаде родившихся под этим Знаком ждет настоящий творческий взлет. Не упустите своего шанса и дерзайте!



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября).

Вихрь событий - по большей части приятных - подхватит вас и вознесет над привычной обыденностью. Темпы будут нарастать с каждым днем. Дабы избежать головокружения, после 24 июля отправляйтесь в отпуск. Вы прекрасно отдохнете в некоем диком уголке или вполне обжитом пространстве, где прежде бывать не доводилось. Многие получают давно заслуженные награды или знаки отличия.

Середина месяца станет свидетелем вашего решающего прорыва к достижению карьерных амбиций. В эпицентре небесного головокружения - политические деятели, начинающие и

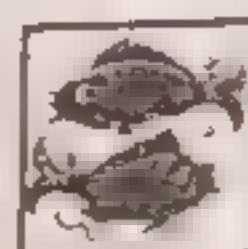
ЖДИТЕ СЮРПРИЗОВ



КОЗЕРОГ (21 декабря-19 января).

Для достижения успеха в любом начинании вам придется проявить свои таланты и способности во всем их блеске. Такт, дипломатия и умение убеждать окружающих в своей правоте - это те качества, которые потребуются от вас в первую очередь. При таком раскладе уже в первой декаде месяца вы достигнете желаемых целей малыми силами.

Во второй декаде усилия придется удвоить. Не исключено необходимость разбирательств, связанных с собственными налогами. Все это к тому, что оно за-



РЫБЫ (19 февраля-20 марта).

Большинству родившихся под знаком Рыб даровано благорасположение планет, остальное будет зависеть от вашей интуиции и эффективности приложения сил и интеллекта. Нагрузки постоянно возрастают, приносят богатые дивиденды. Возможно, придется внести незначительные коррективы в текущие планы.

Во второй декаде общественные и политические деятели окажутся в центре всеобщего внимания. Помните о каверзном характере июля! В этот же период дама имеет реальный шанс купить лотерейный билет с крупным

уделите семье и детям - они соскучились на вашей ласке.



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

Опора на собственные силы - ваш основной лозунг в июле. Ожидание реальной помощи от друзей и партнеров, особенно в конце месяца, скорее всего, будет обмануто: вам рисуют несбыточные розовые картины. Но не бросайте начатое дело и попытайтесь правильно определить точку приложения сил.

Во второй декаде выпадет шанс ухватить самое красивое перо из хвоста жар-птицы удачи - все будет зависеть от вашего умения быстро принимать опти-

идеи, малыми силами. Во второй декаде усилия прилагаться удвоить. Не исключено, некое склонное разбирательство, возможно, связанное с собственностью или уплатой налогов. Все складывается к тому, что оно завершится в вашу пользу. Вы открываете в себе некий скрытый талант. Процесс решения личных и семейных проблем будет временами болезненным. Вероятно, не раз подумаете: "Язык мой - враг мой". Но, как бы то ни было, обстоятельства в итоге примут для вас благоприятный поворот.

В третьей декаде деловые бумаги, документы и ценности вдруг обретут неприятное свойство постоянно теряться. Весьма вероятно "разборка" со старшим по должности или коллегами из конкурирующей фирмы. Проявите осторожность, если есть возможность, отдохните недельку.



ВОДОЛЕЙ (20 января-18 февраля).

Будьте готовы, что лукавый станет подталкивать вас на всякого рода "штуки" и уловки. Помните, что извечный враг рода человеческого никак не может быть вашим искренним советчиком. Порой трудно отличить опасную иллюзию от реальной действительности, однако постигать эту науку необходимо. Вероятно, вас не раз посетит сомнение в правильности избранного пути и тактики действий. Не принимайте терзания близко к сердцу и отнесите их на счет каверз июля.

Месяц для вас будет благоприятен практически для всех начинаний: преуспеет и независимый предприниматель, и государственный служащий, и сотрудник частной фирмы. Деловая поездка окажется весьма успешной. Получите долгожданное обнадеживающее известие. Но ваши успехи будут зависеть и от вашей настойчивости, вашего ума, творческого потенциала и интуиции. У вас появятся новые перспективные партнеры, которые помогут вам развить дело. Не жалейте времени на работу, ваш вклад останется оцененным.

В течение месяца вас будет постоянно подстерегать соблазн флирта. Сексуальные увлечения окажутся по большей части скоротечными. Однако вы сможете избежать лишнего расслабления от пошлых забот и окунуться в море радости.

значительные коррективы в текущие планы.

Во второй декаде общественные и политические деятели окажутся в центре всеобщего внимания. Помните о каверзном характере июля! В этот же период дама имеет реальный шанс купить лотерейный билет с крупным выигрышем.

В третьей декаде предприниматель "отобьет" у конкурентов весьма перспективного клиента. Служащий сможет утрясти проблемы на работе. Многим из вас предстоит "дорога дальняя" - по всей вероятности, к родным пенатам вернетесь с тугим бумажником.

Супруги и любовники укрепят взаимопонимание и будут преисполнены нежными чувствами. Одиноким уготована некая встреча на высоком эмоциональном накале. Сердечное влечение приобретет неожиданный и, скорее всего, приятный поворот.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

Удачу сулит июль и родившимся под знаком Овна. Вы освободитесь от старых долгов и обязательств, а ваш возросший творческий потенциал сможете направить на решение не только текущих дел, но и на реализацию перспективных планов. Не жалейте сил, работайте интенсивно, все это - ваш багаж, который по достоинству оценят все.

В июле у вас могут появиться новые партнеры, которые окажутся очень добросовестными. Заключенные контракты обещают стабильную прибыль. Как представляется астрологу, многие Овны смогут решить в этом месяце свои проблемы, связанные с недвижимостью: кто-то купит квартиру, кто-то построит загородный дом, а кто-то купит квартиру и построит дом.

В самом конце месяца постарайтесь хоть несколько дней отдохнуть, поезжайте куда-нибудь, лучше на Природу, и в приятном единении с ней соберитесь с мыслями, накопите новых сил.

Дамы в возрасте от 24 до 46 лет подвержены нервным срывам. Чувственные взрывы у Овнов обоих полов чреваты смятением рассудочности и резкими перепадами настроения. Поэтому не флиртуйте с коллегами и сослуживцами, избегайте знакомиться в транспорте и больше времени

скорее всего, будет обмануто: вам рисуют несбыточно розовые картины. Но не бросайте начатое дело и попытайтесь правильно определить точку приложения сил.

Во второй декаде выпадет шанс ухватить самое красивое перо из хвоста жар-птицы удачи - все будет зависеть от вашего умения быстро принимать оптимальные решения. Своевременное соблюдение договорных обязательств позволит избежать ненужных осложнений.

В третьей декаде вы сможете укрепить позиции практически по всем направлениям. Игра на бирже драгоценных металлов и вложения в недвижимость окажутся успешными в долгосрочном плане.

Ваши романтические порывы вряд ли будут полностью удовлетворены. Сексуальная встряска может обострить чувство одиночества. Ловкий воришка покушается на сумочку рассеяной дамы. Открывайте дверь квартиры, лишь убедившись прежде в благонадежности входящего.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая-20 июня).

Завалы на работе и непредвиденные денежные затраты - ваш наиболее вероятный удел на первую декаду июля. Главная опасность - поддаться негативным эмоциям и впасть в депрессию, что самым отрицательным образом скажется на состоянии ваших дел. Возможно, с вами обойдутся несправедливо, однако не стоит поднимать голос протеста, дабы не усугублять ситуацию. Может статься, вас попытаются втянуть в сомнительную сделку - проявите должную осмотрительность при вступлении в договорные обязательства. Не исключено, что придется продать машину или дом, содержание которых становится слишком дорогим. Период с 4 по 9 июля чреват травмами, особенно вблизи водоемов.

В последующий период проблемы улетучатся как бы сами собой. Ждите приятных новостей. Заключенные контракты принесут ощутимую материальную выгоду. Вам уготованы романтические встряски, которые надолго наполнят душу теплом. Отношения наполняются сердечностью, вам - независимо от пола - следует сделать первый шаг к интиму. В первую очередь вышесказанное относится к раз-

благоприятно. Сводные данные угрозу извне вашему размеренному образу жизни.

Потому что затем наступит благоприятное расположение планет, которое повелевает вам вплотную заняться вопросами карьеры, бизнеса и предпринимательства. Вы будете удачливы в любом конкурсе, соревновании или конкурентной схватке. Можно смело менять место работы, совершать крупную покупку или обзаводиться спутником жизни. Ваши таланты и новаторские идеи заложат фундамент стабильного успеха. Особо преуспеет энергичная деловая дама, которая обретет влиятельного и бескорыстного покровителя.

В третьей декаде выпадет шанс укрепить финансовое положение - пусть интуиция поможет вам не упустить его. В частности, служащий может подать заявление об увеличении зарплаты. Оптимальный срок - после 25 июля. Даме этот месяц подарит незабываемые свидания с тайным поклонником. Отношения большинства супругов безоблачны.



ДЕВА (22 августа-23 сентября).

Не полагайтесь на помощь со стороны - в этом залог вашего июльского успеха. Первая декада месяца в целом благоприятна, однако время начинать независимый бизнес пока не наступило. Воздержитесь также от крупных инвестиций - существует реальный риск потерять деньги. Если во второй декаде поступит деловое предложение, связанное с иногородними поездками, принимайте его. Постарайтесь выжать максимум из нынешней полосы везения, ибо она, скорее всего, долго не продлится.

В третьей декаде возникнет необходимость пересмотреть рабочую тактику. Проявите предусмотрительность во всем - самый малый разрыв может разрастись до огромной прорехи, которую придется латать не одну неделю. Оптимальный расклад на конец месяца - отпуск, его идеальный вариант - средняя полоса России или морское побережье.

Всплывут старые романтические увлечения. По всей вероятности, ваши мысли будут постоянно заняты некой очаровательной персоной противоположного пола. Сдерживайте тягу к обильным возлияниям и частым засотным посиделкам.

обжитом пространстве, где прежде бывать не доводилось. Многие получают давно заслуженные награды или знаки отличия.

Середина месяца станет свидетелем вашего решающего прорыва к достижению карьерных амбиций. В эпицентре небесного коловращения - политические деятели, начинающие и со стажем. Поговорите с собственной совестью и решите, насколько искренне ваше стремление служить общественному благу. Добропорядочному политику следует сосредоточить внимание на социальной сфере, своекорыстному - уйти с политической сцены: ваши махинации вот-вот вскроются.

Возникли супружеские трения? Небольшой знак любви и внимания вернет в семью мир и гармонию.

Нынешний июль для вашего знака зодиака - время заключения счастливых браков. Идеальные партнеры - Рыбы, Телец и Рак.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября-20 декабря).

Неизбывный оптимизм и уверенность в своих силах позволят вам успешно ладить с обстоятельствами, которые, как говорится, "выше нас". Так, в середине месяца наступит тот редкий период, когда азарт на бегах, за зеленым столом или при покупке лотерейных билетов может обернуться крупным выигрышем. В первой декаде возможны некие потрясения на работе. Возьмите примирительный тон в отношениях с коллегами и партнерами - даже медовый характер подчас отдает вкусом полыни. Неуступчивость и агрессивность лишь подорвут вашу деловую репутацию. Вместе с тем, вероятно, оправдаются ваши подозрения относительно добропорядочности некоей особы, с которой приходится постоянно общаться.

В третьей декаде ваш бумажник заметно потолстеет за счет усилий, приложенных ранее. Профессиональный авторитет Стрельца на данном этапе непрекаем.

Вас частенько манит соблазн флирта. Рискуете подорвать фундамент семейного благополучия. Сладострастный взгляд, брошенный под хмельком на спутника (спутницу) подруги или приятеля, может надолго омрачить ваши отношения.



ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО РЫБЕ

РЫБА - настоящая кладовая полезных веществ и большая радость для гурмана. При всем том она не представляет прямой угрозы для талии.

Рыба, пишет журнал "Вумен энд Хаус", богата жирными кислотами омега-3, которые помогают предотвратить болезни сердца, уменьшая вероятность образования тромбов, и повышают уровень "хорошего" холестерина.

Морская рыба слу-

жит великолепной альтернативой высококалорийным мясным блюдам, снабжая организм необходимым количеством белка.

Единственное, чем можно испортить рыбу, это приготовить ее так, чтобы она купалась в жире. Чаще всего это происходит, когда рыбу жарят или запекают, скажем, с сыром и майонезом. Блюдо получается, бесспорно, вкусное, но отнюдь не диетическое. Поэтому, если вы заботитесь о своем

здоровье или хотите сбросить лишние килограммы, употребляйте отварную или паровую рыбу. При этом лучше избегать традиционного сочетания рыбы с картошкой. Не менее вкусна она с отварными или тушеными овощами, капустой, рисом. Рыба - неотъемлемая часть здорового питания и должна появляться на вашем столе не реже двух раз в неделю.

"Худеем вместе"

ЧЕМ КРЕПЧЕ РУКОПОЖАТИЕ, ТЕМ КРЕПЧЕ ЗДОРОВЬЕ

РУКОПОЖАТИЕ выдает не только характер человека, но и многое говорит о состоянии его здоровья, в частности, о том, какая старость мо-

средних лет встряхивает при встрече руку, тем меньше для него вероятность стать в преклонном возрасте пленником различных недугов.

Исследование, проводившее-

вались старческие недуги, чем у "нижней трети".

В подобных выводах медики не видят ничего удивительного. По их словам, люди с высоким мышечным тонусом имеют как бы "дополнительный запас

ТЕЛЕВИЗОР И ЗРЕНИЕ

"НЕ смотри телевизор, глаза испортишь", - любимое выражение бабушек, обращенное к внукам. Насколько оно справедливо? Тот факт, что телевизор может вызвать дефекты глаз, американские медики считают мифом. Но при этом оговаривают ряд правил, которые надо соблюдать при просмотре телепрограмм.

● Смотреть телевизор надо только при нормальном комнатном освещении. Резкий контраст между темной комнатой и ярко освещенным экраном телевизора глазам не помогает. А слишком яркий комнатный свет размывает изображение на экране.

● Рядом с телеviso-

ром не должны располагаться яркие лампы и окна, они могут создавать на экране блики. Это будет заставлять вас напрягаться при просмотре передач.

● Измерьте ширину экрана и умножьте ее на пять, так вы получите минимальное расстояние, которое должно быть между вашими глазами и телевизором.

● Экран должен располагаться на уровне глаз.

● При просмотре телевизора старайтесь чаще делать паузы, отвлекаясь от экрана, это дает глазам отдых и снимает накопившуюся усталость.

● Телевизор должен быть хорошо настроен на резкость, яркость и

контрастность изображения. Картинка на экране не должна дрожать и "плавать". Любое из этих нарушений перегружает глаза и приводит к головной боли.

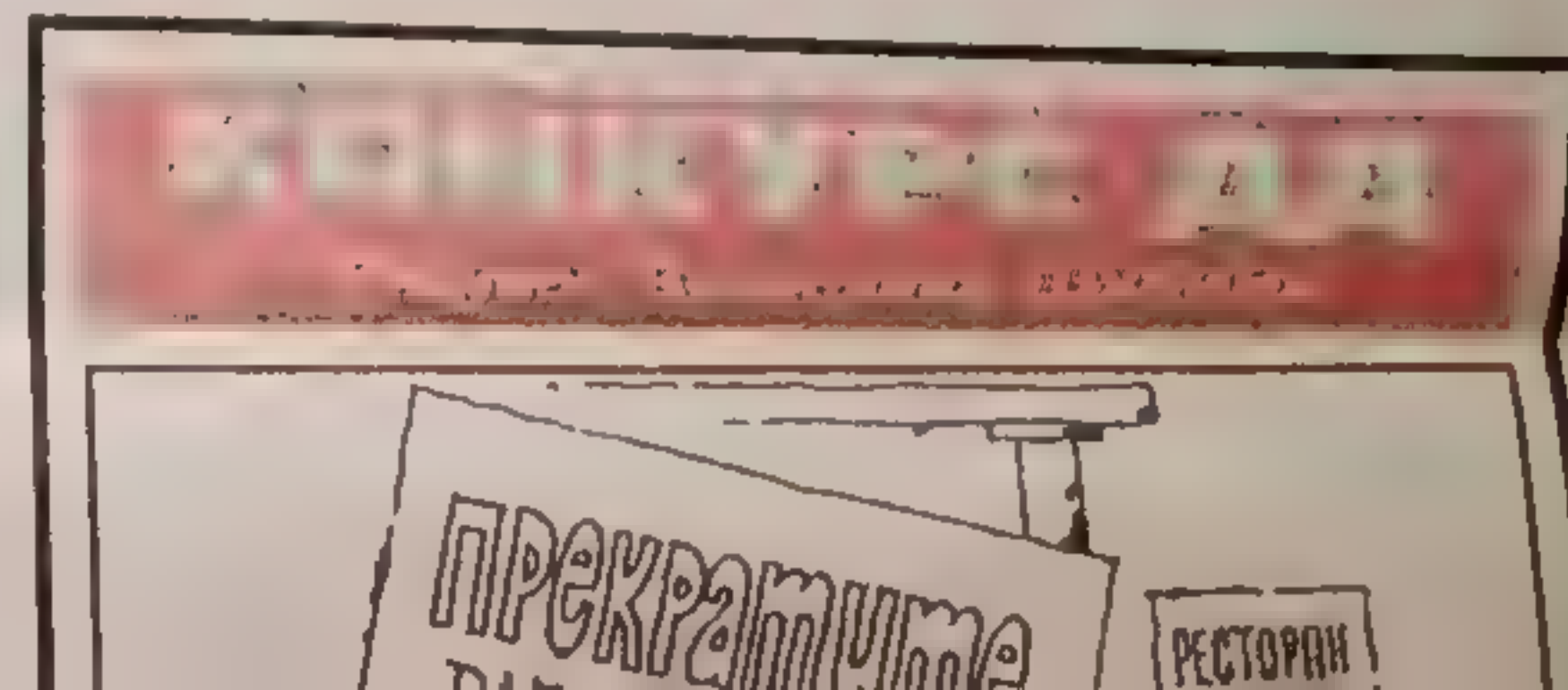
Все правила за исключением последнего легко выполнимы. К сожалению, далеко не каждый может позволить себе приличный телевизор, многие еще вглядываются в тусклые дрожащие плывущие экраны, на которых изображение не столько видно, сколько угадывается. Но и новый современный телевизор не всегда способен обеспечить качественное изображение из-за плохой антенны, некачественных видеокассет и некоторых других причин.

ДИАГНОЗ ПОСТАВЯТ МГНОВЕННО

ГРУППА японских ученых разработала самый быстрый в мире метод диагностики, а инженеры сконструировали систему, основанную на нем. Она дает возможность медикам максимум за пять минут провести полное медицинское обследование пациента прямо у него дома. Основная часть - компьютерная программа, содержащая 233 анкетных вопроса: на часть их них ответит медицинская карта больно-

го, на другую - экспресс-анализы, остальное дополняют симптомы заболевания и ответы самого пациента. Компьютер, сведя все это воедино, мгновенно выдает рекомендации по оказанию первой помощи и последующего лечения, назвав характер заболевания или их совокупность.

"Не может быть"



ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство
"Домашний доктор" - Люкс

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений

В номере
использованы
фотоматериалы
из журналов

ЧЕМ КРЕПЧЕ РУКОПОЖАТИЕ, ТЕМ КРЕПЧЕ ЗДОРОВЬЕ

РУКОПОЖАТИЕ выдает не только характер человека, но и многое говорит о состоянии его здоровья, в частности, о том, какая старость может его ожидать. К такому выводу приходят американские врачи, подкрепляя его многолетними наблюдениями.

Как отмечается в исследовании, опубликованном в последнем номере "Журнала американской медицинской ассоциации", чем энергичнее мужчина

средних лет встряхивает при встрече руку, тем меньше для него вероятность стать в преклонном возрасте пленником различных недугов.

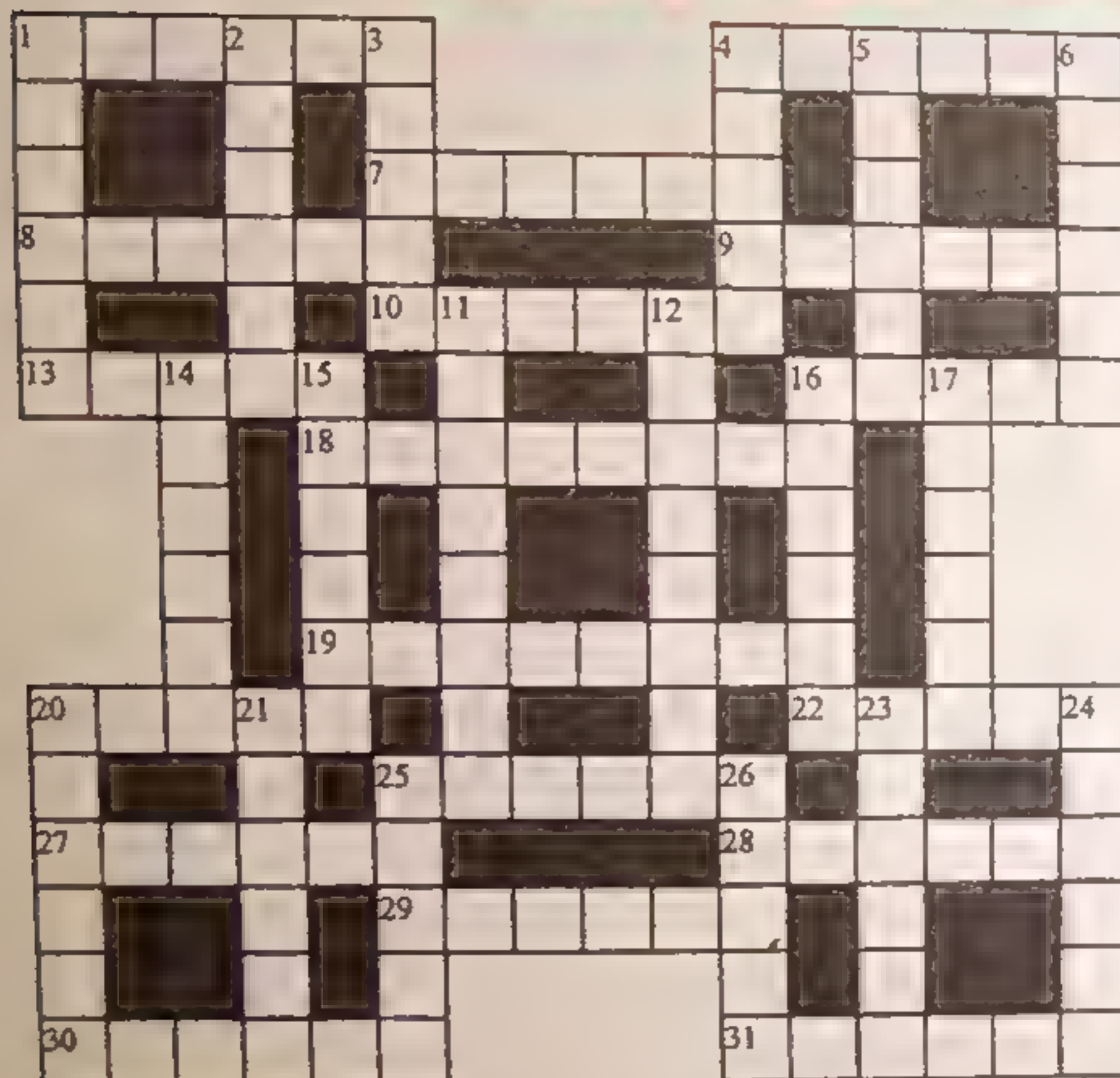
Исследование, проводившееся на протяжении четверти века, охватило более 3 тыс. мужчин. В 1965 г., когда оно начиналось, их возраст составлял от 45 до 68 лет. Как выяснилось, у "верхней трети подопытных", т. е. тех, кому присуще наиболее крепкое рукопожатие, вдвое реже разви-

вались старческие недуги, чем у "нижней трети".

В подобных выводах медики не видят ничего удивительного. По их словам, люди с высоким мышечным тонусом имеют как бы "дополнительный запас прочности". Этот резерв не очень заметно проявляется в среднем возрасте, зато очень пригождается на склоне лет.

"Дагестанская правда"

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Бытовой нагревательный прибор, название которого происходит от латинского слова "первый". 4. Режиссер, поставивший фильмы "Регтайм", "Полет над гнездом кукушки". 7. Поэт, друг А. Пугачевой, написавший для нее песни "Айсберг", "Эй, вы, там, наверху", "Маэстро", "Миллион алых роз". 8. Село под Москвой, где находился военный лагерь Лжедмитрия II. 9. Его записывают для памяти. 10. Состояние повышенного нервного напряжения. 13. Любимая одежда Обломова. 16. Брат Аркадиной в драме А. Чехова "Чайка". 18. Внуково, Шереметьево, Домодедово одним словом. 19. Настоящие имя и фамилия этой украинской поэтессы Лариса Петровна Косач, но более известна она под псевдонимом. Каким? 20. Наемный экипаж в Западной Европе. 22. Одна из каравелл Колумба. 25. Так зовут знаменитого итальянского певца Паваротти. 27. "Черноглазая, с длинными ртом, некрасивая, но живая девочка ... была в том милом возрасте, когда девочка уже не ребенок, а ребенок еще не девушка". Героиня ро-

мана Л. Толстого "Война и мир". 28. Римский военачальник, государственный деятель, оратор, славившийся роскошным образом жизни и гостеприимством, имя которого стало нарицательным. 29. Всем известен герой повести А. Линдгрена Малыш. А его настоящее имя? 30. Музыкальный инструмент Аполлона. 31. Наиболее часто упоминаемая страна, когда говорят о городском.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Уваленъ. 2. Ягода как эталон хорошей жизни. 3. Рождает предложение. 4. Каждый из номеров А. Аюпана. 5. Неподходящая емкость для воды. 6. Уже первая его роль в кино разведчика под кличкой Бекас в фильме В. Дормана "Ошибка резидента", принесла ему успех и сделала его известным. 11. Дамский наряд, о котором с сожалением говорила Наталья Дмитриевна, что его сейчас никто не видит, в комедии А. Грибоедова "Горе от ума". 12. Брат госпожи Простаковой в комедии Д. Фонвизина "Недоросль", которого интересовали только свиньи. 14. Сельскохозяйственное орудие, которым гребут деньги. 15. Прихожая в вагоне. 16. Граненая емкость для разлива. 17. 40-й президент США, бывший актер. 20. Обертка для конфет. 21. Румянец на лице, в который можно вогнать. 23. Один из владельцев шотландских областей, отозвавшийся о Макбете: "Вот наконец он убедился, что титул короля на нем висит, / Как мантия гиганта на воришке", в трагедии У. Шекспира "Макбет". 24. Фруктовое дерево, которое, как утверждают космонавты и мечтатели, будет на Марсе цвести. 25. Проявление нежности. 26. Поэтическая повесть А. Куприна.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 5

По горизонтали: 1. Чистота. 4. Гиппиус. 8. Рыцарь. 9. Вольта. 11. Колпак. 13. Стрела. 16. Рудин. 18. Армен. 19. "Англетер". 21. Скорпион. 23. Лекок. 24. Самба. 25. Корсаж. 27. Наваха. 29. Одеска. 31. Шаганэ. 32. Рокотов. 33. Пьемонт.
По вертикали: 1. Четверг. 2. Тушь. 3. Тарас. 5. Илья. 6. Перл. 7. Скакуны. 10. Ладейников. 12. Помпельмус. 14. Туголово. 15. Латынина. 17. Напистик. 18. "Арманс". 20. Блантер. 22. Парашют. 25. Кашпо. 26. Жоэль. 28. "Арго". 30. Ефим.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕЧАТ ЛАЗЕРОМ

ОХВАТИВШАЯ страны СНГ волна туберкулеза заставляет специалистов искать новые подходы к лечению. В Москве начинаются клинические испытания лазерной установки, способной подавлять инфекцию внутри тканей легкого.

Новая процедура лазерной терапии состоит в следующем: под местным обезболиванием врач прокалывает грудную клетку больного и вводит иглу прямо в каверну в легком. После откачки гнояного содержимого врач вводит внутрь каверн, которые возникают в ткани легкого при туберкулезе и являются не только центром заболевания, но и очагом дальнейшего заражения, тончайший световод и включает ульт-

рафиолетовый лазер. Рассеиватель на конце световода обеспечивает равномерное облучение стенок каверны ультрафиолетом. Излучение разрушает структуру ДНК всех живых клеток, в том числе и туберкулезных бактерий. Одновременно с облучением врач вводит в каверну антибиотики. Диаметр такой иглы 2,0 мм; диаметр световода - 0,6 - 0,8 мм.

Обычный курс лечения состоит из 10 - 15 сеансов по 15 минут каждый. Облучение повторяется через два-три дня. Внешне лазерная установка напоминает чемодан, из которого торчит оптическое волокно.

"Советская Белоруссия"

за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фотоматериалы из журналов "Здоровье", "Женское здоровье", "Впрок", "Спрос", "Женские секреты", "Cool", "Семейный доктор", "Работница", "Лиза", "Материнство", "Vita", "7 дней", "Красота и здоровье".

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.
Цена свободная.
Заказ № 13696

Наши индексы 32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) в Объединенном каталоге (зеленая обложка).

Отпечатано в ПО «Пресса-1», 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. Правды, 24.



**ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.**

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 6 ИЮНЬ 2000

Овес применяется
для лечения
желудка и почек,
сахарного диабета,
заболевания
мочевого пузыря.
Месяц «овсяной»
диеты полностью
нейтрализует все
последствия
тяжелой формы
гепатита.

Стр. 9

Каждому едоку -
свой овощ

Стр. 2-3

Этот всеильный
лимон

Стр. 4

Без храпа
и упрека

Стр. 5

Так начинается
гипертония

Стр. 7

Сон и здоровье

Стр. 11

Босохождение

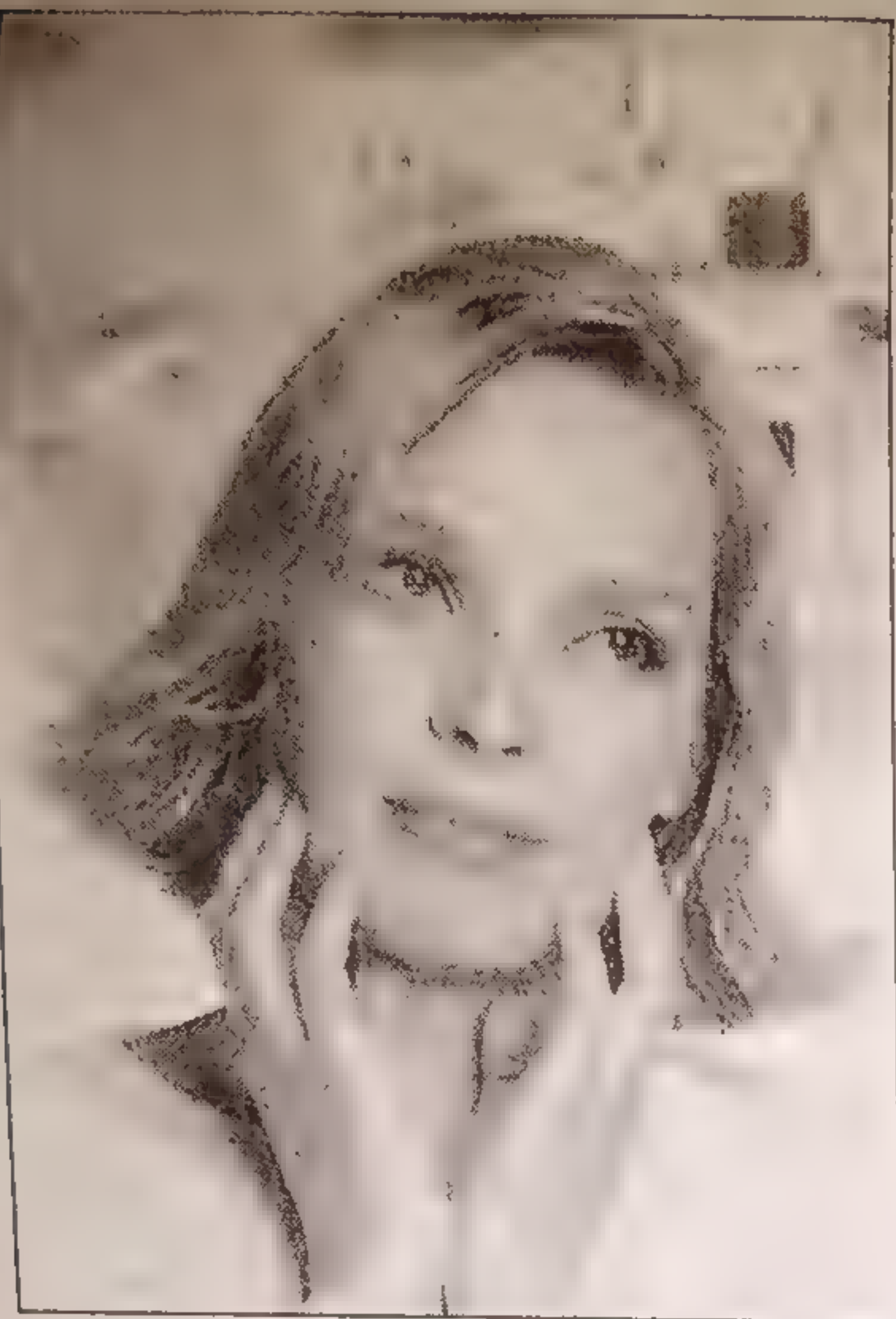
Стр. 13

ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!



КАЖДОМУ ЕДОКУ

Всем известный афоризм «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» популярен благодаря не только своей эффективности: он соответствует истине. Каждый, наверное, знает, что для поддержания здоровья нужно ежедневно употреблять в пищу витамины. Овощи, ягоды, фрукты тоже являются источником витаминов, и не только их, они содержат многие необходимые человеку микроэлементы, минеральные вещества, эфирные масла и органические кислоты, способствующие повышению аппетита и лучшему усвоению пищи. Но чему из них отдать предпочтение, если проблемы со здоровьем у вас уже есть? Предлагаем вашему вниманию некоторые рекомендации Института питания Российской академии медицинских наук.



● **КАРТОФЕЛЬ**, по праву называемый вторым хлебом, отличается вкусовыми достоинствами, высокой пищевой ценностью, хорошо усваивается. В 100 граммах клубней молодого картофеля содержится до 20 мг витамина С. В процессе хранения содержание его снижается, как и при кулинарной обработке, причем повторное разогревание блюд из картофеля приводит к еще большему разрушению витамина С. Также картофель содержит много солей калия, поэтому его полезно включать в рацион при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек, сопровождающихся отеками. Клетчатка картофеля не раздражает слизистую оболочку желудка, и разваренный картофель разрешается есть в период обострения некоторых заболеваний желудка и кишечника. Но, поскольку калорийность картофеля в два-три раза выше, чем у других овощей, людям, склонным к полноте, его употребление следует ограничить.

● **ПОМИДОРЫ** содержат каротин, витамин С, витамины группы В, калий, фосфор, железо. Диетологи считают, что помидоры можно рекомендовать практически всем, а особенно они полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Низкая калорийность помидоров позволяет включать их в рацион тех, кто имеет избыточный вес. Но в помидорах больше, чем в других овощах,

содержится пуринов, способных нарушить обмен веществ и привести к развитию подагры. ● **ОГУРЦЫ** на 95 процентов состоят из воды и привлекательны не столько пищевой ценностью, сколько вкусовыми достоинствами, ароматом, активизирующим деятельность пищеварительных желез. Клетчатка огурцов стимулирует моторную функцию кишечника, поэтому огурцы полезны при хронических запорах. Свежие огурцы рекомендуются включать в рацион при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при ожирении, некоторых заболеваниях суставов, связанных с обменом веществ.

● **МОРКОВЬ** в большом количестве содержит каротин. Поскольку он лучше усваивается в присутствии жира ее лучше есть со сметаной или с маслом. Богата морковь и солями калия, поэтому и блюда из нее, морковный сок рекомендуются людям с заболеваниями сердечно-сосу-

дистой системы. Морковь необходимо включать в рацион и при болезнях почек, желудка или двенадцатиперстной кишки, морковь нужно есть в отварном и измельченном виде. Готовить морковный сок и салаты лучше непосредственно перед употреблением, так как каротин быстро теряет активность под влиянием воздуха.

● **СВЕКЛА** отличается высоким содержанием сахара, клетчатки, органических кислот, минеральных солей и витаминов. Клетчатка, сахар и органические кислоты оказывают послабляющее действие, поэтому при запорах рекомендуется съедать натощак 50-100 граммов вареной свеклы. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, в которой много аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В.

● **БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА** богата витамином С, сохраняющимся и при квашении, содержит много клетчатки. Капуста повышает отделение желудочного сока, она малокалорийна, поэтому полезна страдающим тучностью лю-

дам. При язвенной болезни и при гастрите - вне периода обострения - можно включать в меню капусту в отварном виде, не очень наваристые щи и даже салат из свежей капусты. При склонности к метеоризму потребление капусты стоит ограничить: она усиливает вздутие живота.

● **ЯБЛОКИ** не считаются полноценным источником витамина С, тем более при хранении. Зато они богаты солями калия, оказывают мочегонное действие. Яблоки полезны всем - и здоровым, и страдающим различными заболеваниями, например атеросклерозом, гипертонической болезнью, у кого не в порядке печень, почки, суставы. Это идеальный фрукт для проведения разгрузочных дней.

● **КРЫЖОВНИК** называют «северным виноградом». Он содержит много полезных веществ, в том числе витамины (С, каротин, фолиевую кислоту), минеральные вещества (кальций, калий, железо, медь, йод и т. д.). Крыжовник можно заготавливать впрок - варить варенье, мариновать. В маринованном виде он вполне подойдет как один из компонентов гарнира к мясу.

● **КЛЮКВА** содержит большой набор органических кислот. Кисели и морсы из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Врачи рекомендуют эти напитки при заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры и потерей аппетита, а также больным в послеоперационный период. Полезна клюква больным гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). При некоторых заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, когда нужно ограничить поварен-



СВОЙ ОВОЩ

ную соль, можно улучшить вкус блюд, добавляя в них клюкву.

● **МАЛИНА** - хорошее потогонное и жаропонижающее средство (сушеная или в виде варенья). Лечебный эффект объясняется содержанием в ней салициловой кислоты.

● **ОБЛЕПИХА** сочетает в себе чрезвычайно большое количество витамина С (200 мг на 100 г) с большим количеством витамина Е. Они играют важную роль в профилактике прогрессирования атеросклероза. По содержанию каротина облепиха превосходит даже морковь. Из ягод ее получают масло, которое используется для заживления ран и язв. Оно также обладает болеутоляющим свойством.

● **ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА** знаменита обилием витами-

нов С и Р. Свежие ягоды по содержанию витамина С уступают только шиповнику. Заготовленную впрок черную смородину полезно есть зимой и весной, когда организм испытывает недостаток витамина С.

● **КРАСНАЯ СМОРОДИНА** содержит значительно меньше витамина С, чем черная, однако в ней больше каротина и органических кислот. Красная смородина и сок из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Кроме того, она полезна при склонности к запору.

● **ШИПОВНИК** - рекордсмен по содержанию витамина С (650 мг в 100 г свежих ягод и 1100 мг в сушеных). Настой шиповника используют как желчегонное, легкое мочегон-

ное и противосклеротическое средство.

● **ПЕРЕЦ** сладкий болгарский - один из самых богатых овощей по содержанию витамина С, суточная потребность человека в этом витамине содержится в 40 - 50 г перца. В красном зрелом перце витамина С в несколько раз больше, чем, скажем, в апельсинах и мандаринах. Много в сладком перце каротина, солей калия. Салат из свежего сладкого перца показан при атеросклерозе, гипертонической болезни, полезен он и здоровым людям, причем употреблять перец лучше в сыром виде.

● **САЛАТ** рекомендуется людям любого возраста. Он активизирует пищеварение, возбуждает аппетит, способствует сокращению желчного пузыря, стимулирует моторную функцию кишечника. Салат полезен тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени и желчного пузыря, ожирением, сахарным диабетом. Однако при мочекаменной болезни, сопровождающейся образованием оксалатных камней в мочевыводящих путях, салатом, из-за содержащейся в нем щавелевой кислоты, увлекаться не следует.

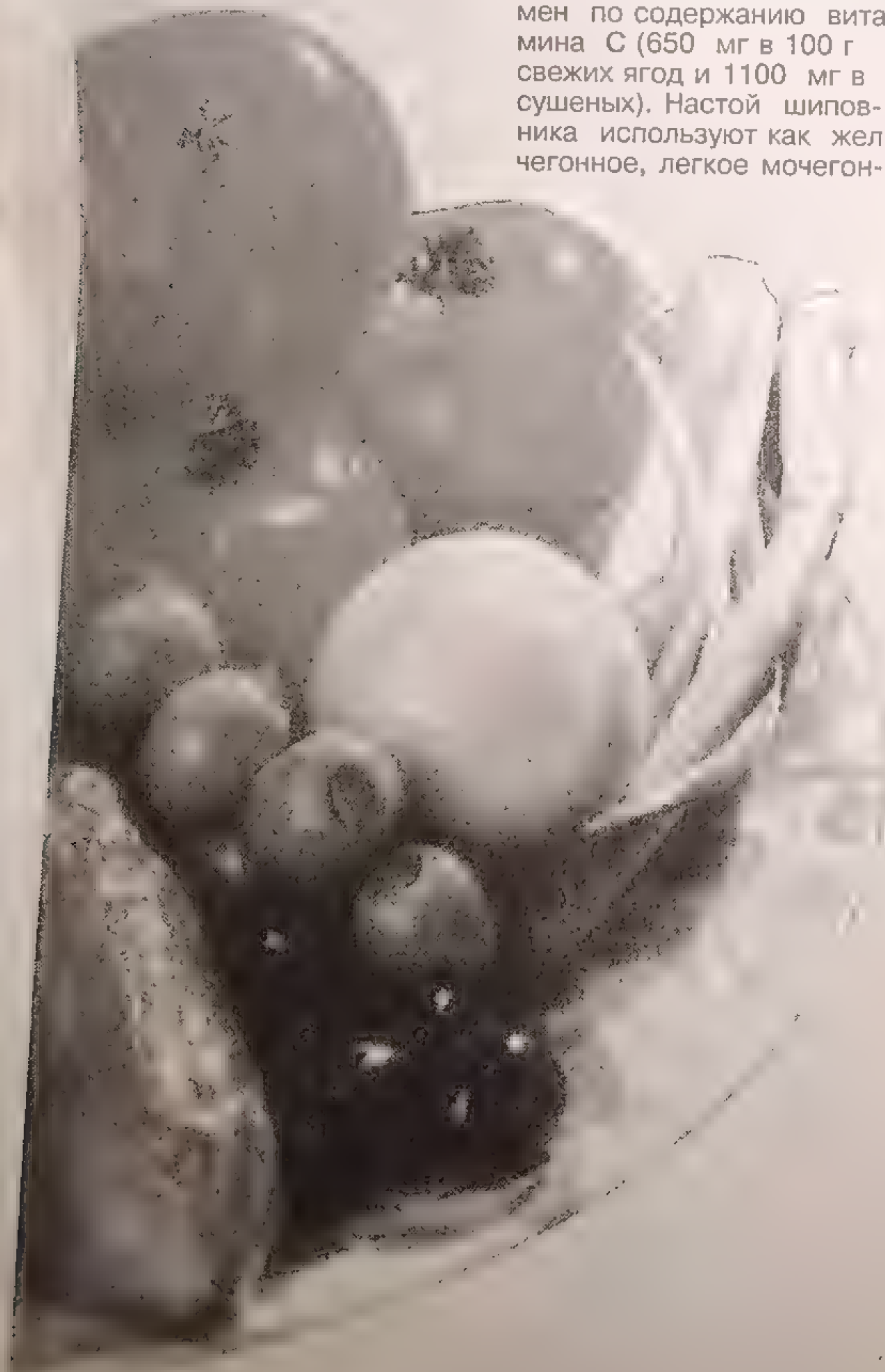
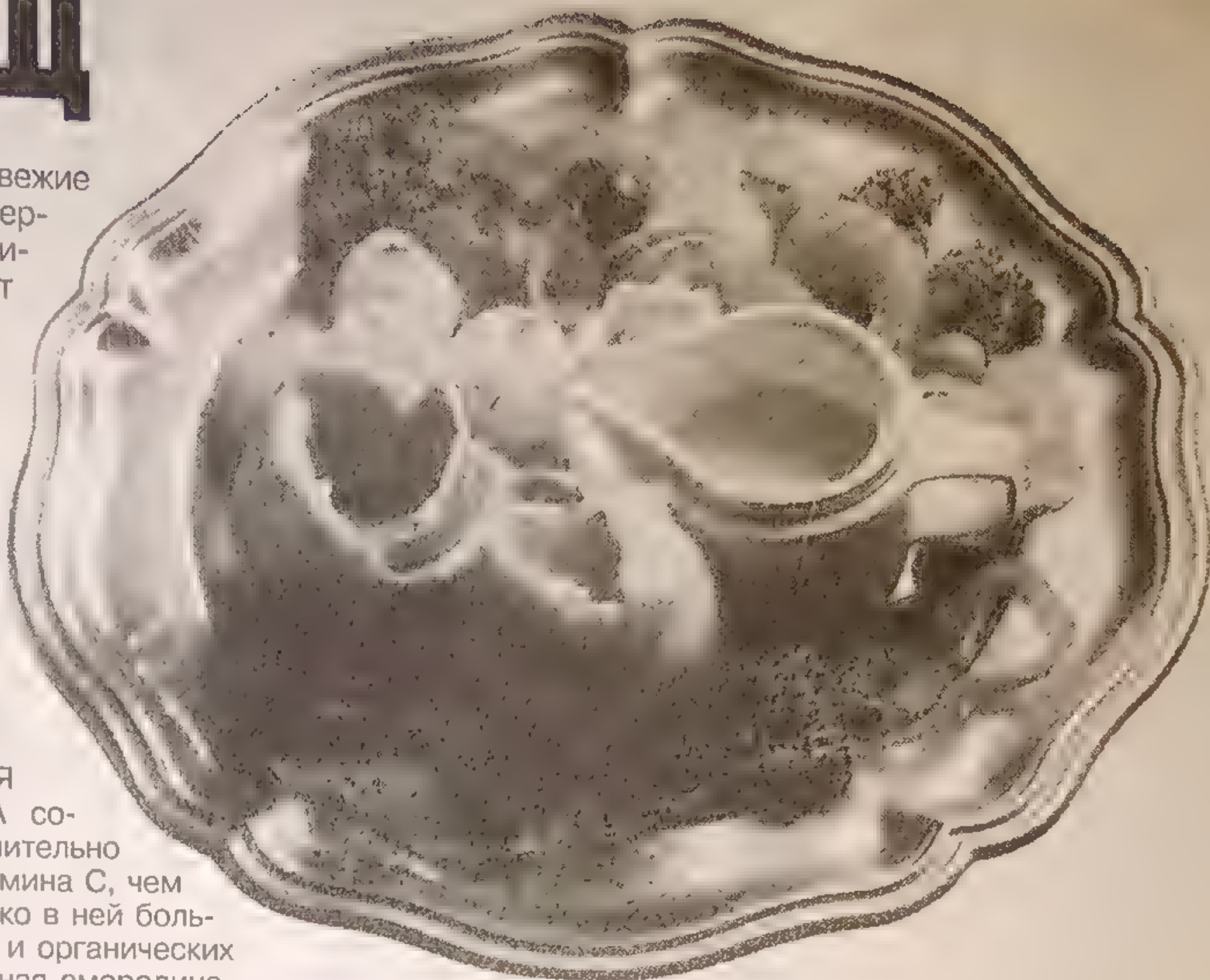
● **ЧЕШОК** не содержит много витаминов, но благодаря высокому содержанию в нем фитонцидов, задерживающих развитие болезнетворных микроорганизмов, считается лечеб-

ным средством. Используется в свежем, маринованном и сушеном виде.

● **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА** содержит растительные белки, минеральные вещества (калий, железо, фосфор), витамины группы В, а также С и А. Особенно полезна цветная капуста в качестве диетического продукта при различных болезнях органов пищеварения (хронических гастритах, холециститах, язвенной болезни, заболеваниях кишечника) и в детском питании.

● **ЛУК ЗЕЛЕНЬ** включает в себя много фитонцидов, поэтому он полезен для профилактики и лечения респираторных заболеваний. Это один из важных источников витамина С. В сыром виде зеленый лук повышает аппетит, активизирует пищеварение. Его полезно включать в ежедневный рацион всем, кроме тех, кто страдает острыми заболеваниями желудка (обострение язвенной болезни, хронического гастрита): содержащиеся в нем эфирные масла и органические кислоты могут раздражающе воздействовать на воспаленную слизистую. Рекомендуется решить с лечащим врачом, какое количество зеленого лука можно употреблять.

● **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** богат фитонцидами, которые помимо всего прочего подавляют гнилостные бактерии в полости рта и кишечника. Репчатый лук улучшает аппетит, стимулирует деятельность желудка и кишечника.



ЭТОТ ВСЕСИЛЬНЫЙ ЛИМОН

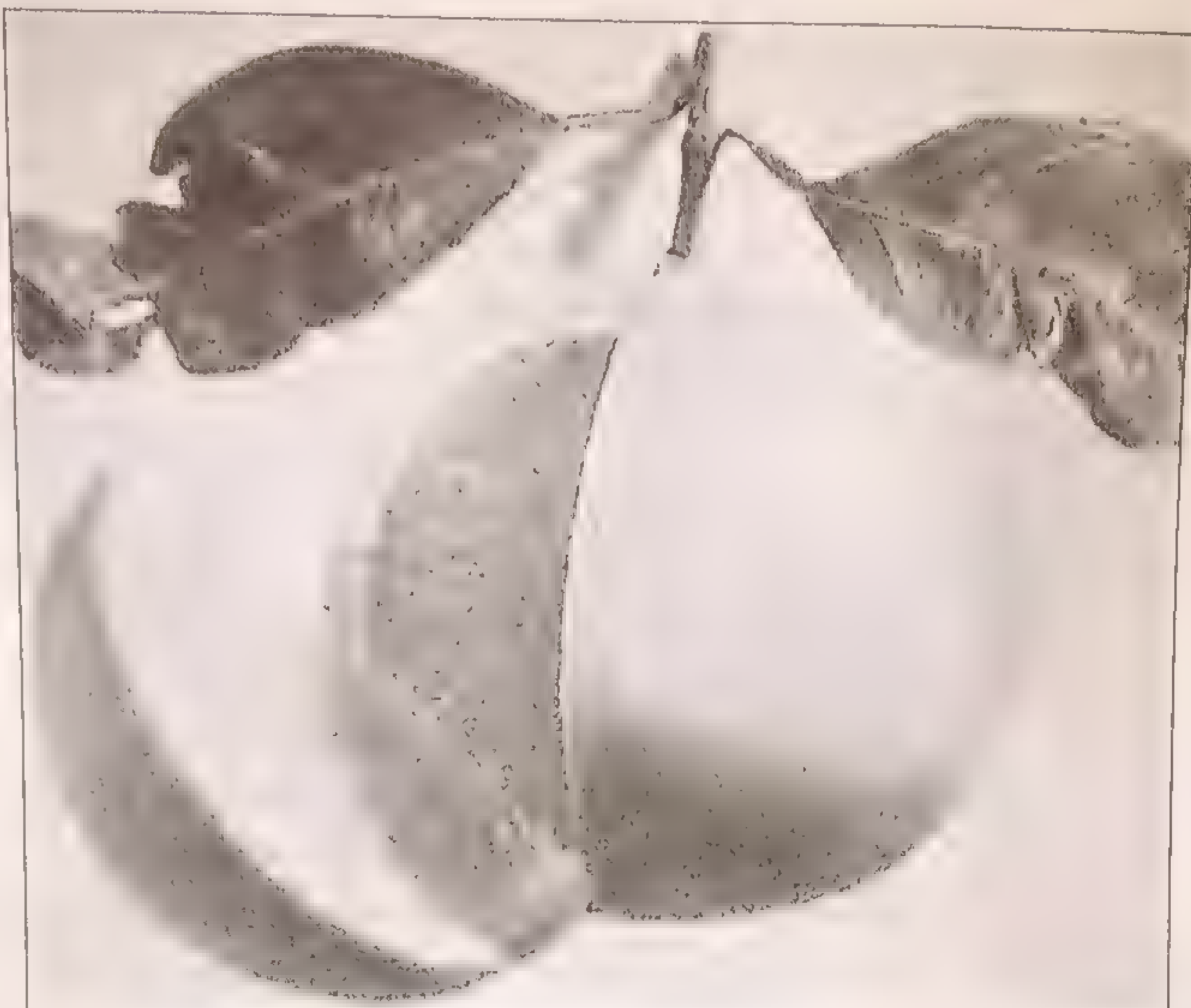
ЛИМОН убивает вирусы гриппа, дизентерии, паратифа (I) и даже халеры. Для этого достаточно пить как натуральный сок лимона, так и разбавленный водой. Кстати, очень эффективен в борьбе с вирусными заболеваниями и смешанный сок лимона и свеклы. В сражении с гриппом лимон выступает и как жаропонижающее средство, выводя через поры токсины.

Лимон хорош и при лечении атеросклероза, нарушении обмена веществ, являясь к тому же прекрасным тонизирующим средством.

Для быстрого восстановления жизненных сил хорошо принимать трижды в день (перед едой) по 1 чайной или десертной ложке смесь из четырех компонентов: сок 4 лимонов, мед - 300 г, грецкие орехи - 500 г, сок алоэ - 100 г (предварительно орехи мелко растолочь, а потом все тщательно перемешать).

При сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии придется несколько больше потрудиться над приготовлением нужного состава: надо провернуть через мясорубку 500 г лимонов вместе с кожурой (предварительно удалив из них семена), 500 г плодов шиповника (также без семян), 500 г клюквы, а затем добавить 500 г меда. Все тщательно переме-

Лимон - король по содержанию витамина С, без которого невозможно формирование соединительной ткани. Она ставит заслон на пути различных инфекций, а также раковых клеток. Список заболеваний, при которых обыкновенный желтый лимон помогает нам и профилактически, и в момент заболевания, велик и внушителен. Что же он может?



шать и дать смеси настояться в течение суток. Это снадобье хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за четверть часа до еды по 1 столовой ложке.

При стенокардии лечит другая смесь, состоящая из сока двух лимонов, сока двух листьев алоэ, смешанных с 500 г меда. Причем надо дать ей отстояться в течение недели в холодильнике, а затем принимать трижды в день по 1 столовой ложке за час до еды.

При простуде и ангине особенно для снятия кашля хорош народный рецепт такой лечебной смеси: сок половинки лимона и 1 столовая ложка меда. Пьют смесь каждый час, пока не исчезнет кашель. В этом случае лимон служит как отхаркивающее, а мед - как смягчающее горло, снимающее сухость и воспаление слизистых средство.

Любопытно, что лимон помогает уходу за кожей лица и тела, чем активно пользуются йоги. Рецепт ли-

монной маски, очищающей кожу лица и сужающей поры, таков: смешивают вместе 1 столовую ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда, половину столовой ложки муки и 1 столовую ложку оливкового масла и равномерно, тонким слоем наносят на кожу лица на 15 - 20 минут. Затем смывают.

С помощью лимона можно значительно смягчить огрубевшую кожу рук и ног. Достаточно натереть разрезанным лимоном требующие ухода участки тела: у рук - ладони, у ног - стопы. Когда они смягчатся, сок смывают, а кожу смазывают кремом или растительным маслом, предпочтительно оливковым.

Этот удивительный лимон помогает и... укреплению зубов. При кариесе желательно добавлять в воду для полоскания лимонный сок. Есть

свидетельства, что эта процедура снимает и зубную боль тоже. При стоматите растворяют 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане воды, добавляют одну столовую ложку меда и полощут этой смесью рот.

Эфирные масла лимона помогают снять или значительно уменьшить утомление после работы. Для этого надо просто размять корки плода и положить возле себя так, чтобы их аромат достигал вашего носа.

КОМПРЕСС ПРИ АНГИНЕ

КУСОК марли или небольшое льняное полотенце складывают в несколько раз, смачивают в воде комнатной температуры, слегка отжимают и прикладывают к шее там, где болит, накрывают клеенкой или компрессной бумагой - она должна быть больше, чем ткань. На клеенку кладут слой ваты, все это забинтовывают. И обматывают шею теплым шерстяным шарфом.

Делают и компрессы с водкой. Тряпку смачивают водкой и насухо отжимают. Можно сделать смесь уксуса с водкой (1 чайная ложка на 0,5 литра воды). Хороша смесь меда (1 столовая ложка) с соком алоэ (2 столовые ложки) и с водкой (1 столовая ложка). Компресс держится до высыхания, но не менее 3-5 часов.

Только помните: даже безобидные водные компрессы нельзя делать изо дня в день без перерыва - они могут вызвать опрелость кожи. Сняв компресс, кожу протирают водой, а затем насухо - полотенцем.

ЕСЛИ У ВАС НАСМОРК...

- закапывать в каждую ноздрю три раза в день по 3 - 4 капли сока алоэ, масло облепихи, масло шиповника;
- кусочки ваты, смоченные соком лука или чеснока, закладывать в нос 3 - 4 раза в день на 10 - 15 минут;
- закапывать несколько раз в день по 4 - 5 капель смесь морковного сока с растительным маслом в соотношении 1:1;
- три столовые ложки резаного лука залить 50 мл теплой воды, добавить половину чайной ложки меда или сахара, настоять в течение 30 минут и закапывать в нос;
- растительное масло в стеклянной посуде в течение 40 минут прогреть в кипящей воде, охладить, нарезать 3-4 головки лука и залить их маслом. Смесь настаивать 2 часа, а затем смазывать ею слизистую носа;
- в чулки насыпать горчицы в порошке и ходить так несколько дней (дома). Средство это простое, но весьма надежное.

ПРОФИЛАКТИКА ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

НЕСКОЛЬКО дополняя известное высказывание, можно заметить, что глаза - зеркало не только души, но и всего тела. Нередко опытные офтальмологи назначают людям, жалующимся на ухудшение зрения, очищение кишечника или коррекцию позвоночника. Ведь позвоночный столб связан со всеми органами, и его патология нередко приводит к нарушению функций глаз. Особенно внимательно следить за своим зрением должны люди, страдающие некоторыми хроническими заболеваниями, например, такими, как гипертония, сахарный диабет, нарушение проходимости желчевыводящих путей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Для зрения вредно все, что связано со злоупотреблениями. Алкоголь, неправильное питание, нервные перегрузки - все это способствует ухудшению зрения. Для профилактики глазных болезней специалисты рекомендуют отказ от рафинированных углеводов - сахара, конфет, шоколада. При этом нерафинированные углеводы, содержащиеся в растительных продуктах, можно употреблять без ограничения. Полезно уменьшить в своем рационе соль, отдавать предпочтение не мясу, а рыбе; употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих растительную

клетчатку, - это всем доступные капуста, свекла, морковь. Особенно благотворно действуют на зрение черника, гречка и оранжевые овощи и фрукты: морковь, абрикосы, курага, хурма, апельсины.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Специальная гимнастика для глаз поможет остановить прогрессирующую близорукость, уменьшить напряжение глазных мышц. Полезно делать следующие упражнения: на счет 1 - 4 посмотреть вправо, на счет 1 - 2 зафиксировать взгляд прямо перед собой, затем в таком же временном режиме посмотреть влево - прямо, вниз - прямо; далее проделать то же самое, сместив воображаемый крест на 45 градусов; завершить упражнение необходимо вращательными движениями глаз: на счет 1 - 4 - вправо, на счет 1-2 - прямо и аналогично влево - прямо. Такая гимнастика эффективна и при дальнозоркости, и при близорукости, поскольку позволяет улучшить аккомодацию - способность глаза изменять кривизну хрусталика, благодаря чему человек может ясно видеть предметы, находящиеся от него на различном расстоянии. Тренировка цилиарной мышцы, отвечающей за аккомодацию, полезна и лю-

дям с нормальным зрением, если их работа связана с нагрузкой на глаза. Для этого нужно вырезать из зеленой бумаги небольшой квадрат и наклеить его на окно. Закрывать один глаз ладонью, другим смотреть на квадрат в течение минуты. Затем поглядеть в окно и подсчитать окна в доме напротив или пешеходов на дороге, затем опять переключить свой взгляд на квадрат. Это упражнение необходимо проделать сначала одним глазом, затем другим и, наконец, двумя глазами одновременно.

ЗАЩИТА ОТ КАТАРАКТЫ

При всем многообразии лекарственных препаратов не стоит пренебрегать народными средствами, улучшающими зрение. Любому человеку может самостоятельно изготовить витаминные капли, которые послужат хорошей профилактикой катаракты. Для этого необходимо натуральный мед развести дистиллированной водой в соотношении 3:10. Раствор следует закапывать по 1-2 капли в каждый глаз два раза в день. Одна из причин катаракты - длительное воздействие на глаза ультрафиолета. Поэтому не отказывайтесь от солнцезащитных очков, предпочитая те, что имеют коричневые, дымчатые и желто-зеленые стекла.

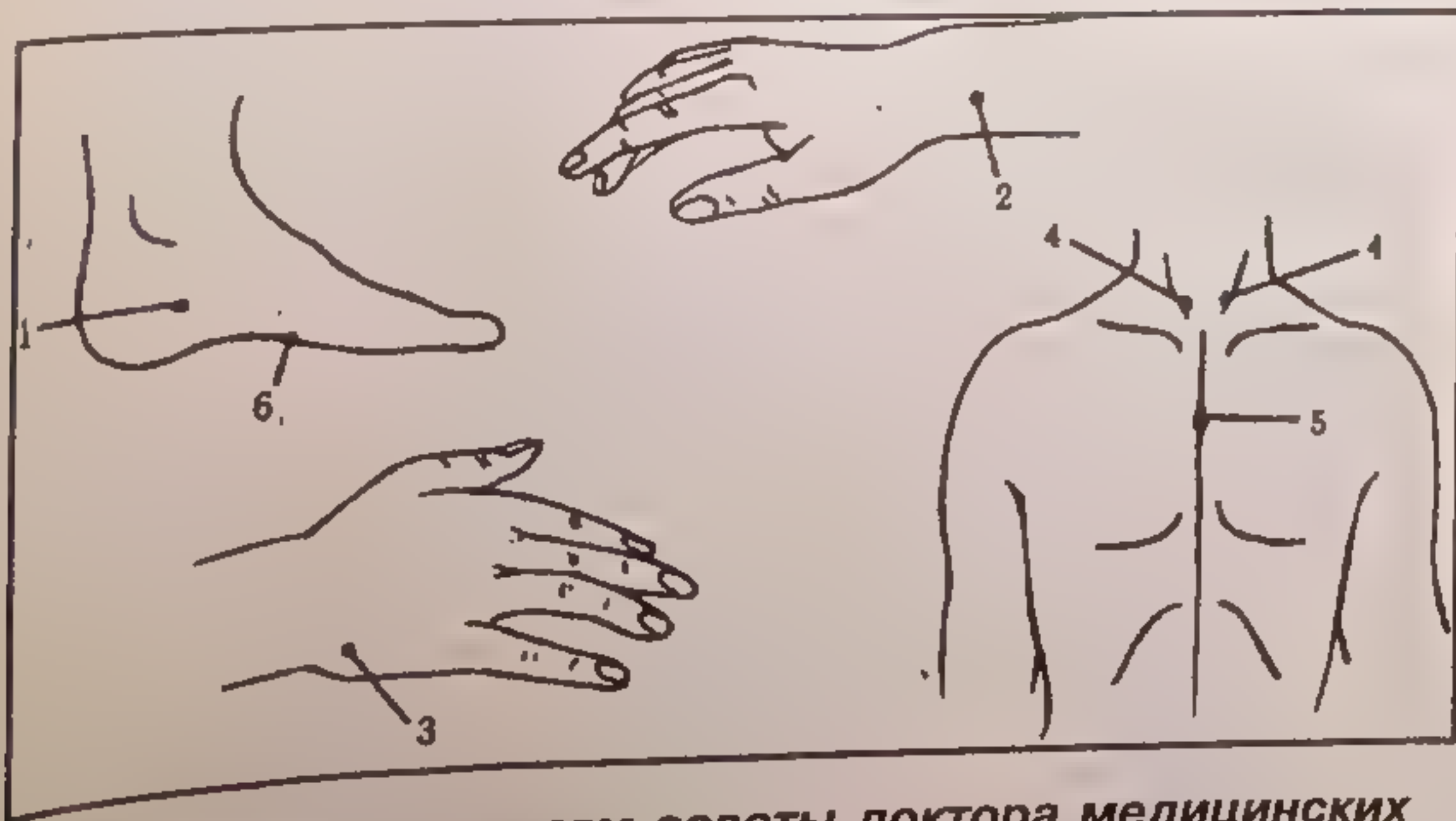
БЕЗ ХРАПА И УПРЕКА

Уважаемая редакция!

В приложении к газете «Домашний доктор» прочитала о храпе во время сна, узнала, какой коварный это недуг. Вы правильно пишете: больной забывает, что такое нормальный сон.

Мучается со мной вся моя семья. Я болею гипертонической болезнью, мне бы нужен спокойный сон, а меня постоянно будят родные, чтобы я не храпела. Порой бывает до слез обидно, а что делать.

Фаина Б.



Предлагаем читателям советы доктора медицинских наук **Сергея РАДЗИЕВСКОГО** по технике точечного массажа. Несложные манипуляции помогут вам избавиться от храпа.

Суть этого популярного лечебного и оздоровительного метода состоит в надавливании по определенным правилам подушечками пальцев на строго

определенные для каждого конкретного заболевания зоны на поверхности тела - так называемые точки акупунктуры. Системы нашего организма рефлекторно

связаны с определенными зонами, расположенными на поверхности тела, и при раздражении этих зон происходит коррекция функционирования этих органов. Акупрессура значительно повышает терапевтический эффект любого другого метода лечения.

Процедуры следует проводить чисто вымытыми, разогретыми руками. Давление на акупунктурные точки производится именно подушечкой пальца, а не ногтем или костными выступами кисти.

Массаж делайте тонизирующим методом, глубоко и быстро надавливая на точку с вращением и вибрацией в течение 30 - 40 секунд. Воздействовать нужно на точки, обозначенные на рисунке.

Точка 1 (чжао-хай).

Симметричная, располагается на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы.

Точка 2 (ле-цюэ). Симметричная, располагается на предплечье, на два пальца выше лучезапястной складки со стороны большого пальца.

Точка 3 (вань-гу). Симметричная, располагается на границе тыльной и ладонной поверхности кисти со стороны мизинца над V-пястной костью.

Точка 4 (шуй-ту). Симметричная, располагается на шее на уровне нижнего края щитовидного хряща, у внутреннего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массировать эту точку нужно менее интенсивно, чем остальные. При появлении головокружения массаж следует прекратить и глубоко подышать.

Точка 5 (сю-ань-цзи). Одиночная, располагается в центре рукоятки грудины, в углублении.

Точка 6 (жань-гу). Симметричная, располагается на середине стопы.

Регулярное проведение точечного массажа по этой методике способствует нормализации сна и тонуса мышц, в том числе и мягкого неба, уменьшая степень перекрытия воздухоносных путей и подвижность мягких тканей. Надеемся, что эти несложные процедуры сведут ваши огорчения к минимуму.

УБИЙСТВЕННАЯ «Е»

Десять лет назад, когда на наш рынок начали в большом количестве проникать импортные продукты питания в красивых коробочках и с нарядными этикетками, наши соотечественники увидели на них непонятную букву «Е» с трехзначным кодом. Теперь, с развитием возможностей нашей пищевой промышленности, мы видим ее и на отдельных отечественных товарах. Но что же все-таки означает этот индекс, не всем известно и сегодня.

СОГЛАСНО классификации Комиссии по разработке стандартов на продовольственные товары при ФАО/ВОЗ (продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН и Всемирной организации здравоохранения), а также аналогичной комиссии при Европейском сообществе,

буква «Е» обозначает Европу, а цифровой код - характеристику пищевой добавки к продукту.

Так, трехзначное число, начинающееся на единицу, означает красители, на двойку - консерванты, на тройку - антиокислители, предотвращающие порчу продуктов, на четверку - стабилизаторы, сохраняю-

щие консистенцию продукта, на пятерку - эмульгаторы, поддерживающие его структуру, на шестерку - усилители вкуса и аромата, на девятку - антифламинговые, то есть противопенные вещества. Индексы с тысячным, то есть уже четырехзначным номером, указывают на наличие подсластителей - веществ, сохраняющих рассыпчатость сахара или соли, глазирующих агентов.

По мнению специалистов-пищевиков, бояться буквы «Е» совсем не стоит, так как добавки разрешены к применению во многих странах мира, в большинстве своем не вызывают

аллергии и других побочных эффектов. Однако медики, изучающие данную проблему, не всегда с ними согласны. Судите сами: консерванты Е-230, Е-231 и Е-232, к примеру, используемые при обработке фруктов - тех самых апельсинов и бананов, которые годами лежат на прилавках овощных магазинов и не портятся, представляют собой... фенол! Сегодня не только химики знают, что этот класс веществ страшно опасен для организма человека, в больших дозах является ядом, а в малых провоцирует рак. Конечно, его в целях предотвращения порчи и развития плесени наносят только на кожуру и, если плоды перед едой вымыть, фенол тоже смоется. Но как часто мы не моем бананы, очищаем от кожуры, а потом берем мякоть руками!

Многие слышали о красителе Е-121, или «цитрусовом красителе», или о его опасном собрате Е-240, представляющем собой... формальдегид! Эти пищевые добавки запрещены в России, и любая продажа товара, содержащего их, является, по сути, правонарушением. Запрещен и Е-173 - порошок алюминия, употребляемый при украшении импортных конфет и других кондитерских изделий.

Конечно, не все добавки, помеченные буквой «Е», являются вредными. Например, краситель Е-163 означает всего-навсего антоциан из виноградной кожуры, антиокислитель Е-338 или стабилизатор Е-450 - всего-навсего безобидные фосфаты, необходимые для наших костей, или оксиды железа - красители типа Е-172, дающие черный цвет продукта. Но лучше помнить, что даже те пищевые добавки, которые изготавливаются из натурального сырья, проходят очень глубокую химическую переработку, последствия которой не все медики воспринимают однозначно.

Самыми здоровыми деликатесами на вашем столе будут те фрукты, овощи и куриные окорочка, которые вы сами вырастили у себя на даче или в деревне без всяких нитратов и хранили без консервантов и стабилизаторов.

Ниже приводится таблица наиболее вредных видов пищевых добавок. В таблице первые четыре символа - это надпись на упаковке (например, Е230), затем указан характер вредного воздействия в соответствии с указанными в низу таблицы условными обозначениями (например, Р - ракообразующая канцерогенная пищевая добавка).

Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие
E102	О	E180	О	E280	Р	E463	РЖ
E103	З	E201	О	E281	Р	E465	РЖ
E104	П	E210	Р	E282	Р	E466	РЖ
E105	З	E211	Р	E283	Р	E477	П
E110	О	E212	Р	E310	С	E501	О
E111	З	E213	Р	E311	С	E502	О
E120	О	E214	Р	E312	С	E503	О
E121	З	E215	Р	E320	Х	E510	ОО
E122	П	E216	Р	E321	Х	E513Е	ОО
E123	ОО,З	E219	Р	E330	Р	E527	ОО
E124	О	E220	О	E338	РЖ	E620	О
E125	З	E222	О	E339	РЖ	E626	РК
E126	З	E223	О	E340	РЖ	E627	РК
E127	О	E224	О	E341	РЖ	E628	РК
E129	О	E228	О	E343	РЖ	E629	РК
E130	З	E230	Р	E400	О	E630	РК
E131	Р	E231	ВК	E401	О	E631	РК
E141	П	E232	ВК	E402	О	E632	РК
E142	Р	E233	О	E403	О	E633	РК
E150	П	E239	ВК	E404	О	E634	РК
E151	ВК	E240	Р	E405	О	E635	РК
E152	З	E241	П	E450	РЖ	E636	О
E153	Р	E242	О	E451	РЖ	E637	О
E154	РК,РД	E249	Р	E452	РЖ	E907	С
E155	О	E250	РД	E453	РЖ	E951	ВК
E160	ВК	E251	РД	E454	РЖ	E952	З
E171	П	E252	Р	E461	РЖ	E954	Р
E173	З	E270	Р(д/детей)	E462	РЖ	E1105	ВК

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

О - опасный
З - запрещенный
П - подозрительный
Р - ракообразующий
РК - кишечные расстройства

ВК - вреден для кожи
Х - холестерин
ОО - очень опасный
РД - артериальное давление
С - сыпь

ТАК НАЧИНАЕТСЯ ГИПЕРТОНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой серьезную социальную проблему, так как являются одной из наиболее частых причин инвалидности и смерти значительного числа людей. Заболевания эти приняли настолько массовый характер, что их называют «эпидемией XX века». Одним из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы человека является гипертоническая болезнь (ГБ).

КАКИЕ же основные причины заболевания ГБ?

Наибольшее признание получила неврогенная теория, согласно которой причиной заболевания является невроз, вызываемый эмоциями отрицательного характера, особенно при невозможности отреагировать на них. Имеет большое значение и наследственность, когда от больных родителей заболевание передается детям. Причиной ГБ может быть избыточная масса тела. Замечена повышенная частота ГБ у лиц, употребляющих избыточное количество поваренной соли с пищей. Снижение физической активности также является «фактором риска», предрасполагающим к развитию гипертонии. При накоплении отрицательных эмоций нейтрализовать их позволяет физическая нагрузка. В наши дни резкое изменение профессионального профиля (увеличение числа людей «сидячих» профессий), значительное увеличение профессиональных нагрузок на нервную систему и потока информации, изменение характера отдыха (кино, телевидение, чтение) - все это отнюдь не способствует физической активности. Стимулируют развитие ГБ вредные привычки и склонности: курение и алкоголь.

Какие же симптомы ГБ?

Ведущими клиническими симптомами являются повышенные цифры артериального давления, изменения со стороны сердца, мозговые проявления, различная степень поражения почек, изменения глазного дна и других органов. При обострении болезни на-

блюдается гипертонический криз - внезапное значительное повышение АД, сопровождающееся признаками нарушения нервной и сердечно-сосудистой систем, почек и приводящее к временной потере трудоспособности.

Грозными осложнениями и наиболее частыми являются инфаркт миокарда, мозговые инсульты, кровоизлияния, тромбоз сосудов сетчатки, которые приводят к потере зрения, тяжелой почечной недостаточности.

Приведу два примера из моей практики.

Больной К. 1952 года рождения с отягощенной наследственностью (мать болела ГБ) и вредными привычками (курил, злоупотреблял алкоголем) в течение десяти лет страдал ГБ, которая осложнялась инфарктом миокарда. Относился к лечению халатно, не выполнял все рекомендации и назначения врача, что привело к повторному инфаркту миокарда и смерти больного.

Больная М. 1954 года рождения с избыточной массой тела (ожирение 3-й степени) вела малоподвижный образ жизни, нерационально питалась, нерегулярно принимала назначенные медикаменты (заболеванием страдала 15 лет, на фоне последнего криза произошел мозговой инсульт). Больная утратила трудоспособность и переведена на инвалидность.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Первичной профилактикой ГБ является устранение причин, вызывающих неврозы. Для предотвращения неврозов и длительного сохранения работоспособности имеет значение правильная органи-



зация отдыха. Ведь отдых - это не просто состояние покоя и сон. Полный покой однообразен, тягостен и вреден. Отдых должен быть активным и плодотворным.

Необходимо соблюдать режим: в одно и то же время вставать, есть, работать, ложиться спать. При этом вырабатывается определенный стереотип, облегчающий деятельность центральной нервной системы. Каждый стареет так, как он живет. И развитие гипертонии в значительной степени зависит от образа жизни.

Немаловажную роль играет физическая активность, необходимая каждому человеку. Физические упражнения, занятия спортом, туризмом улучшают работу всех органов и тканей, создают хорошее настроение. Утренняя зарядка, пешеходные прогулки - вот «минимум» физической активности каждого человека. Желательно на работу и с работы идти пешком, а если расстояние большое, то хотя бы часть пути.

Во многом наше здоровье зависит от того, насколько правильно мы питаемся. Основное внимание должно быть уделено ограничению употребления поваренной соли и жидкости. Рацион должен содержать витамины, особенно С и группы В, и продукты, препятствующие накоплению холестерина: овощи, фрукты, творог,

сою, капусту, шпинат, ячменную и овсяную крупы, молочные продукты, рис. Рекомендуются продукты, содержащие калий, который обладает противоположным действием натрию, входящему в состав поваренной соли. К таким продуктам относятся: картофель, капуста, помидоры, овощные соки и отвары, а также фрукты, особенно сушеные (курага, урюк) и фруктовые соки. Содержат калий и в зелени укропа, петрушки и сельдерея.

И, конечно, снизит риск заболевания отказ от вредных привычек - курения и употребления алкоголя.

Вторичная профилактика ГБ включает в себя комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий, целую программу здорового образа жизни человека. Сюда входит:

1. Регулярное прохождение профилактических медосмотров.

2. Диспансеризация - систематическое активное наблюдение за состоянием здоровья человека.

3. Санитарно-курортное лечение, лечение в санаториях-профилакториях, реабилитационных центрах.

4. Медикаментозная терапия.

Выполнение назначений врача, здоровый образ жизни позволят вам на долгие годы сохранить хорошее самочувствие, высокую работоспособность, полноценно прожить жизнь.

ФИТОТЕРАПИЯ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

I. НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА:

РЕЦЕПТ № 1. 1 ст. ложку сухих измельченных корней девясила залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 10-12 ч., процедить и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день при болезненных и нерегулярных менструациях.

РЕЦЕПТ № 2. 2 ст. ложки сухой измельченной травы донника залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1-2 ч., процедить и пить по 1/3 - 1/2 стакана 2-3 раза в день при болезненных менструациях как регулирующее средство.

РЕЦЕПТ № 3. 2 г сухих измельченных плодов черного паслена поместить в эмалированную посуду, залить 100 мл (1/2 стакана) кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин., охладить при комнатной температуре в течение 15 мин., процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой, долить кипяченой водой до 100 мл. Хранить не более двух суток в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке утром и вечером.

РЕЦЕПТ № 4. 2 ст. ложки сухих измельченных цветков календулы лекарственной залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1-2 ч., процедить и пить по 1/4 - 1/3 стакана 2-3 раза в день как средство, регулирующее менструальную функцию, а также как кровоостанавливающее (в послеродовом периоде) и противовоспалительное средство при изъязвлении слизистых оболочек и трихомонадных кольпитах (в виде спринцеваний).

РЕЦЕПТ № 5. Настой водяного перца принимают при болезненных менструациях, при маточных кровотечениях и после родов как кровоостанавливающее средство. Столовую ложку резаной травы залить стаканом крутого кипятка и дать настояться. Принимать по столовой ложке три раза в день.

РЕЦЕПТ № 6. Взять травяной сбор: трава спорыша - 1 часть, трава хвоща полевого - 1 часть, трава золототысячника - 3 части, трава лапчатки гусиной - 5 частей. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Вы-

пить глотками в течение дня при болезненных месячных.

Рецепт № 7. Сбор, применяемый при нарушенном менструальном цикле: лист подорожника - 1 часть, трава полыни горькой - 1, лист шалфея - 1, корневище аира болотного - 1, цветки ромашки аптечной - 1, лист мяты перечной - 1. Две столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 1 мин., настаивать в течение часа. Принимать по 100 мл за полчаса до еды.

РЕЦЕПТ № 8. 1/2 чайной ложки плодов петрушки настоять на 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов и выпить за день. Для регуляции менструаций.

II. ПРИ СКУДНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

РЕЦЕПТ № 9. 10 г сухих измельченных листьев лебеды поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом (200 мл) крутого кипятка, нагревать 30 мин. на водяной бане, при комнатной температуре охладить в течение 15 мин., процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более двух дней. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день перед едой.

РЕЦЕПТ № 10. С килограмма репчатого лука снять шелуху. Залить двумя стаканами крутого кипятка и варить на медленном огне 15-20 минут. Дать остыть и процедить. Принимать утром натощак по половине стакана в течение двух дней.

РЕЦЕПТ № 11. Вскипятить полстакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду четыре грамма резаных листьев руты и варить 15 минут, не допуская кипения. Процедить, принять всю дозу утром, натощак. Не есть после этого 5-6 часов. Проводить лечение однократно.

РЕЦЕПТ № 12. 1 ст. ложку цветов ромашки аптечной на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Применяется при расстройствах менструального цикла,

при задержке месячных, при болезненных менструациях.

РЕЦЕПТ № 13. 2 ч. ложки сухой травы лугового василька (лилово-пурпурного цвета) на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Применяется при задержке месячных.

III. ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

РЕЦЕПТ № 14. Столовую ложку листьев земляники лесной залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6-8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя ежедневно при чрезмерных менструациях. Настой листьев приготовить и по другому рецепту: столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

РЕЦЕПТ № 15. Одну чайную ложку травы полевого хвоща заварить двумя стаканами крутого кипятка. Принимать при сильных болях и обильном кровотечении каждые два часа по столовой ложке. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по столовой ложке три раза в день.

РЕЦЕПТ № 16. Приготовить настой горца почечуйного в соотношении 1:10 (например, 20 г травы залить 200 мл кипяченой воды), закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане 15 мин., затем настоять при комнатной температуре 1-1,5 ч., процедить, оставшееся сырье отжать в настой и долить кипяченой воды до объема 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды при обильных менструациях, атонии матки, маточных кровотечениях, а также при геморрое и хронических атонических запорах.

РЕЦЕПТ № 17. Сбор: трава спорыша, трава пастушьей сумки, трава омелы белой (всех поровну). 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану за 3-5 дней до менструации и весь срок ее. При обильных месячных.

РЕЦЕПТ № 18. Сбор: трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). 2 чайных ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

РЕЦЕПТ № 19. Сбор: трава тысячелистника - 5 частей, трава пастушьей сумки - 5 частей, корневище лапчатки прямостоячей - 5 частей, кора дуба - 2 части. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 15 минут, процедить. Утром и вечером принимать по стакану отвара при обильных менструациях.

IV. ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Рецепт № 20. 10 г сухих измельченных ягод калины поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 мин., затем охладить в течение 15 мин. при комнатной температуре, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более двух суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

РЕЦЕПТ № 21. Маточное болеутоляющее и кровоостанавливающее средство. 15 г луковицы белой лилии поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, затем охладить при комнатной температуре в течение 10 мин., процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

РЕЦЕПТ № 22. При атонии матки и маточных кровотечениях применяется отвар пастушьей сумки, который вызывает сокращение маточной мускулатуры. 10 граммов травы заварить, как чай, 200 мл крутого кипятка. Принимать по столовой ложке три раза в день.

РЕЦЕПТ № 23. При маточных и геморройных кровотечениях. По 5 г (по 1 столовой ложке) сухих измельченных листьев подорожника и крапивы двудомной поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячего кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 мин., охладить при комнатной температуре в течение 45 мин. Процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

РАСТЕНИЯ-ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ,

или О том, что способно предотвратить женское бесплодие

БРАК считается бесплодным, если беременность у женщин не наступает в течение года регулярной половой жизни без использования средств и методов контрацепции. В этом случае необходимо обязательно обратиться к врачу для проведения точной диагностики и соответствующего лечения.

Хочу привести универсальные рецепты народной медицины для лечения женского бесплодия, которые могут помочь при всех видах этих заболеваний.

Если бесплодие вызвано гипофункцией яичников, то наиболее оптимальным будет назначение растений-психостимуляторов: золотого корня, красного корня, аралии, левзеи, лимонника, заманихи, элеутерококка, которые стимулируют гипоталамо-гипофизарно-надпочечную систему, повышая неспецифическую реактивность организма. Эти растения наиболее эффективны для лечения гормонального бесплодия.

Вот несколько целительных сборов из лекарственных растений, успешно применяемых для лечения женского бесплодия.

Сбор № 1. Корень соло-

дки - 1 чайная ложка, трава золототысячника - 1 чайная ложка, плоды шиповника - 3 чайные ложки, плоды облепихи - столько же, корень одуванчика - 2 чайные ложки.

Весь сбор смешать. Залить 0,5 литра кипятка. Кипятить 10 мин., настоять один час. Пить по 1/3 стакана три раза в день с добавлением 1 чайной ложки меда. Курс лечения 2 месяца.

Сбор № 2. Листья шалфея - 1 столовая ложка, трава спорыша и трава тысячелистника - столько же.

Смешать. Залить 0,5 литра кипятка, настоять 30 мин. Пить горячим по 150 мл два раза в день с добавлением двух чайных ложек меда.

Сбор № 3. Шишки хмеля - 1 столовая ложка, листья шалфея - 1 столовая ложка, соцветия клевера - 2 столовые ложки. Все это смешать, залить 0,5 литра кипятка. Настоять 30 мин., пить по 100 мл два раза в день.

Кроме приведенных сборов хороший эффект дают цветочная пыльца, принимаемая ежедневно перед едой по чайной ложке курсами по 2 месяца, фисташки, алоэ, семена аниса и крапивы.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ:

Семена подорожника промыть, поместить в эмалированную посуду, залить стаканом крутого кипятка, на-

крыть крышкой, настоять 10 мин. Полученную слизь с семенами принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

При невынашивании беременности применяется следующий фитосбор, обладающий противовоспалительным, спазмолитическим действием: шиповник (плоды), пустырник (трава), зверобой (трава) - по 2 столовые ложки, с добавлением аира (корневища), хвоща (травы) - 2 столовые ложки, боярышника (плодов) - 1 чайная ложка, девясила (коренья) - 3 чайных ложки.

Смесь залить 600 мл кипятка. Настоять 30 мин. Процедить. Пить в горячем виде по 100 мл три раза в день с 2 чайными ложками пчелиного меда за 20 мин. до еды.

Главное средство, позволяющее избежать преждевременных родов, - девясил, который можно пить отдельно, если нет других компонентов. Кроме девясила при угрозе выкидыша помогают цветы календулы (1 чайная ложка на стакан) и кора красной калины и ее цветущие верхушки (3-4 г на стакан кипятка).

Если у вас нет этих лекарственных растений, то вы можете обратиться в научный медицинский центр "Биолит", где разработаны и успешно применяются фитосборы для лечения бесплодия в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния здоровья.



ЛОШАДАМ - ЛАКОМСТВО, ЧЕЛОВЕКУ - ЛЕКАРСТВО!

ОВЕС пришел в Европу из Китая и Монголии. И это немудрено - в этих странах издревле было высокоразвитое коневодство, и этот злак служил им незаменимым кормом, делая лошадей красивыми, сильными и здоровыми! О лечебных свойствах овса знал еще Дискорид и рекомендовал использование его зерен от кашля, для компрессов.

Давно этот злак известен и в России в качестве толокняной каши. Но только в текущем столетии произведено всестороннее изучение этого продукта и доподлинно установлено, что кроме ценных питательных свойств овес имеет целебную силу. По мнению ученых, он способствует выведению холестерина из организма человека. Зерна овса содержат жир, крахмал, белки, ферменты, масла, минеральные соли и витамины - целый комплекс необходимых человеческому организму веществ и микроэлементов.

В целебных целях используются крупа, неочищенный овес, зеленые верхушки стеблей длиной до пятнадцати

сантиметров и даже солома. Народная медицина рекомендует готовить из них чай, кисель, каши, настои и отвары, которые используются для лечения широкого спектра заболеваний. Это болезни желудка и почек, сахарный диабет, заболевание мочевого пузыря. Употребляется овес в диетических целях и как косметическое средство.

Производимый промышленностью «Геркулес» прочно вошел в нашу жизнь. Это пропаренные и сплюснутые зерна овса, который по содержанию растительного жира превосходит все другие крупы и является наиболее калорийным. Овсяные хлопья ни в коем случае нельзя долго хранить, так как растительные жиры быстро портятся. Лечебные свойства этого злака говорят сами за себя. После тяжелой формы гепатита (банальная желтуха) месяц «овсяной» диеты полностью нейтрализует все последствия этой опасной болезни.

Каша диетическая. Овсяные хлопья за три часа до приготовления залить холодной водой, а затем варить в течение пяти минут. При варке выделяется

слизь, состоящая из белков и крахмала - она очень полезна для пищеварения. В конце варки добавить немного соли, сливочного масла, перед употреблением - молоко по вкусу. Лучше всего готовить кашу на завтрак.

Маска для жирной кожи. Возьмите два яичных белка, двадцать граммов меда (свежего, не засахарившегося), половину столовой ложки оливкового масла. Все тщательно перемешать до получения однородной массы, добавить 2-3 столовые ложки овсянки. Маска наносится на двадцать минут и смывается холодной водой.

Настойка. Зеленый овес измельчить, уложить в стеклянную посуду доверху (например, банка 0,5 л) и залить качественной водкой. Настаивать необходимо в течение месяца, периодически взбалтывая. Процеженную настойку принимают по чайной ложке трижды в день перед едой. Народная медицина рекомендует приготовленную таким образом настойку для лечения бессонницы, при упадке сил, повышенной физической и умственной утомляемости.

ЛИШНИЙ ВЕС И ЗДОРОВЬЕ

НАШИ книжные прилавки заполнены огромным количеством книг и брошюр, посвященных всевозможным диетам и способам быстрого похудения. Повсюду предлагаются чудо-препараты для похудения. Целители и экстрасенсы предлагают свои услуги в создании идеальной фигуры за короткий срок. Но, к сожалению, лишь очень немногим людям действительно удастся похудеть и потом снова не набрать «скинутые» килограммы. Поэтому мне хотелось бы проанализировать проблему излишнего веса с точки зрения многолетней практики врача естественной медицины.

Ожирение - это проблема современной цивилизации. Когда мы пытаемся похудеть, начинают работать инстинкты выживания, и организм противится этой экстремальной ситуации. Поэтому, чтобы похудеть, очень важно понять, как работает ваш организм, и научить себя некоторой дисциплине и порядку.

Самое главное - надо захотеть измениться и быть уверенным в том, что вы достигнете поставленной цели. Перестаньте себя обвинять в недостаточной силе воли. Ваши неудачи были связаны с использованием не тех методов, которые вам нужны для достижения результата. Быстрая потеря веса - это скорее исключение, чем правило.

Ежедневно регистрируйте свой вес и сдерживайте обещание похудеть, думайте, что станете таким человеком, каким хотите себя видеть. Наши мысли материальны, они имеют тенденцию к реализации. Думайте о том, какими стройными и красивыми вы можете стать. И это усилит желание достичь намеченной цели. Установите для себя определенный ритм питания и изменяйте себе так, чтобы получать от этого удовольствие. Хорошо бы найти единомышленников. Избегайте праздничных столов с огромным количеством еды.

Если у вас вначале вес не уменьшается, перестраивайтесь. Для того чтобы

похудеть, гораздо важнее быть более активным физически, чем меньше есть. Ежедневные физические упражнения очень важны, так как движение активизирует обмен веществ. Не просиживайте перед телевизором, если вам больше нечего делать. Занимайтесь любимым делом, перестаньте вести сидячий образ жизни. Полностью избегайте жареной пищи и рафинированного сахара, постепенно ограничивайте употребление сладкого. Не морите себя голодом, а то захочется съесть еще больше сладкого.

Ешьте регулярно цельные зерна, и ваш организм получит витамины В, Е и клетчатку, необходимые для углеводного обмена веществ.

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Пища лучше переваривается, когда она тщательно пережевана, так как слюна содержит амилазу, которая расщепляет углеводы. Ежедневно пейте в день 6 - 8 стаканов экологически чистой воды, которая очищает организм от продуктов жизнедеятельности.

А теперь приведу практические рекомендации для снижения веса из опыта народной и естественной медицины:

Рецепт № 1. 1 столовую ложку кукурузных рылец коричневого или черного цвета на стакан кипящей воды. Кипятить 10 минут. Отстаивать 1 час. Процедить и выпить отвар за три приема перед едой.

Рецепт № 2. Пить по две чайных ложки яблочного уксуса в стакане воды перед каждым приемом пищи. Отличное средство!

Рецепт № 3. Взять 3 столовых ложки коры крушины, 2 ложки корня одуванчика и кипятить в течение 30 минут. Настаивать полчаса. Принимать по глотку 4 раза в день.

Рецепт № 4. Смешать 3 столовых ложки коры крушины с 2 столовыми лож-

ками корня одуванчика, плодов петрушки, фенхеля, мяты перечной. Взять из смеси одну столовую ложку сбора, залить его стаканом крутого кипятка и настаивать 3 часа. Процедить и довести до 200 граммов. Пить по пять

листья восточной частухи обыкновенной. Положите 9 - 12 г этих листьев в чашку, залейте кипяченой водой и оставьте настаивать на 15 минут. Добавляйте в кофе или чай. Лекарство можно применять длительное время.

Рецепт № 9. 1 столовую ложку травы горца птичьего (спорыш) на 2 стакана кипятка. Пить перед едой по 1/2 стакана 4 раза в день.

Рецепт № 10. 1 чайную ложку сухой травы полыни горькой залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 - 4 раза в день за 15-30 минут до еды.

Рецепт № 11. Свежий сок калусты белокочанной пить за 30 минут до еды 3 - 4 раза в день, начиная с 1/2 стакана и постепенно увеличивая до 1 стакана в день в течение месяца.

Рецепт № 12. Ванна из корневищ девясила высокого. Измельченные корневища девясила высокого (50-60 г) заливают холодной водой, настаивают 3-4 часа, варят 20 минут, процеживают. Ванну принимают при температуре воды 36-37 градусов.

Рецепт № 13.

Употребление даже в малых дозах желтушника серого (сырой травы с цветами) в объеме до 0,1 г три раза в день в течение месяца снижает ожирение организма до 2-3 кг.

При выборе нужного рецепта проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, так как причины избыточного веса могут быть связаны с питанием, конституцией человека, а также с нейроэндокринными нарушениями в функции гипофиза, гипоталамуса, щитовидной железы, надпочечников и половых желез.

В научном центре «Биолит» разработана схема лечения пациентов с избыточным весом с помощью лекарственных растений. Специальные очистительные и обменные сборы имеют хорошие результаты при ожирении, так как они подбираются индивидуально после оценки состояния здоровья пациента.



глотков до восхода и после захода солнца в течение месяца.

Рецепт № 5. В день необходимо пить 2 литра яблочного сока, при этом можно есть все, а жидкость исключить, заменить яблочным соком. Курс продолжать 10 дней. Желательно пить свежий яблочный сок, приготовленный дома на соковыжималке, и пить тут же без хранения в холодильнике.

Рецепт № 6. Пить по 1/2 стакана огуречного рассола 3 раза в день, добавив в него 1 столовую ложку 10-процентного уксуса. Курс лечения 2 недели.

Рецепт № 7. Порежьте 250 г корневого сельдерея и положите на 5 минут в кипяченую воду. После остывания добавьте немного соли и кунжутного масла. Приготовленное блюдо можно есть как гарнир каждый день в течение 2-3 месяцев.

Рецепт № 8. Возьмите

СОН И ЗДОРОВЬЕ

Больше трети людей страдают бессонницей или другими расстройствами сна, мешающими ночному отдыху и восстановлению работоспособности. Неполюценный сон отрицательно влияет на здоровье, особенно в наше время, когда люди подвержены стрессам.

В О ВРЕМЯ сна происходят восстановление клеток и очистка организма от продуктов распада, образующихся при обмене веществ в дневное время. Деление и восстановление клеток наиболее интенсивно происходит ранним утром.

Для взрослых норма ночного сна - 7-8 часов. Однако отклонение от нормы гораздо шире. У каждого своя норма. Критерием достаточного сна является отсутствие на другой день усталости, раздражения и сонливости.

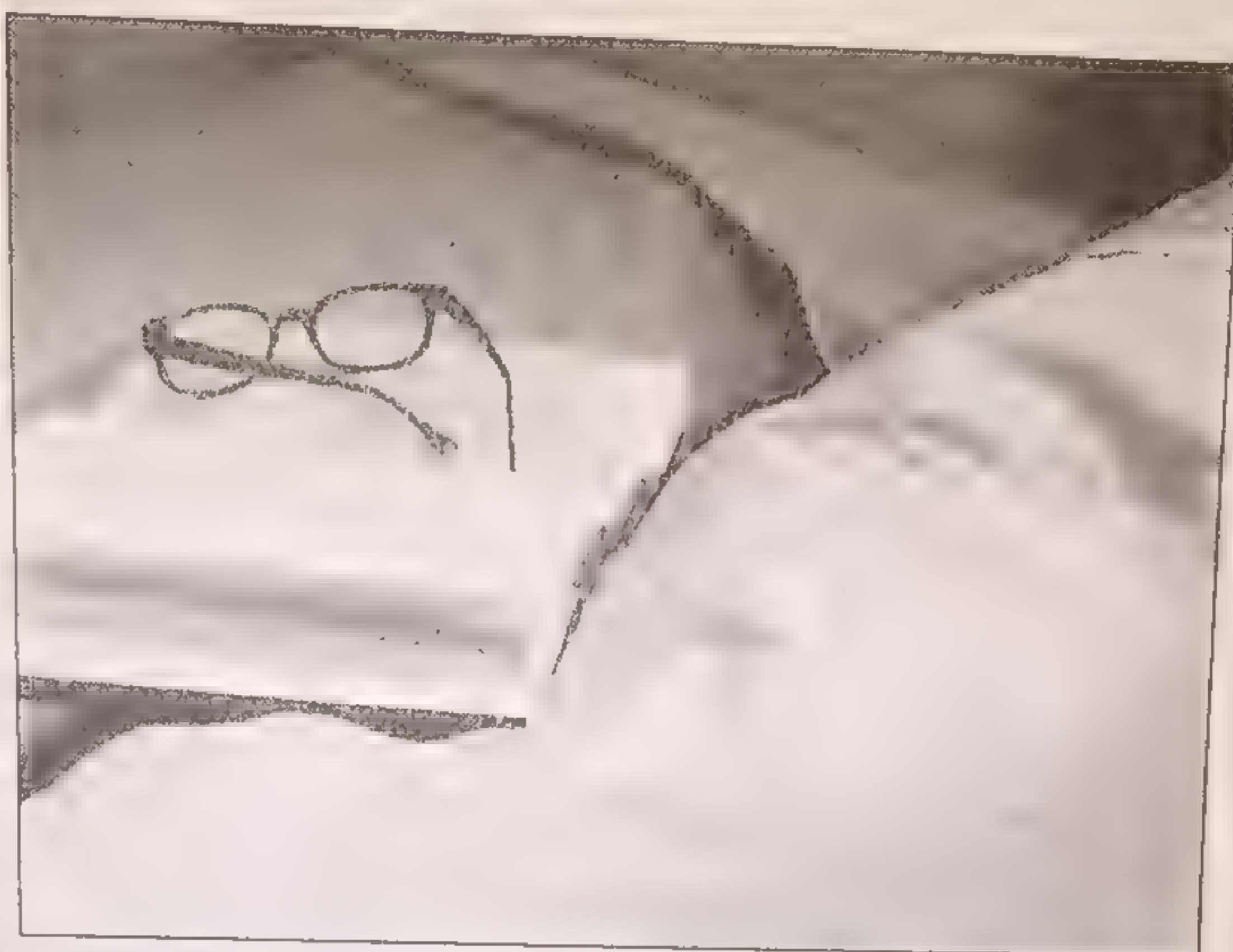
Проблема сна тесно связана с образом жизни, режимом питания, психическим настроением, употреблением алкогольных напитков. Известно, что алкоголь обладает усыпляющим действием, поэтому многие люди, кому трудно уснуть, выпивают перед сном, пытаясь таким образом помочь себе. Избегайте употребления алкоголя перед сном, последний прием допускается во время ужина, тогда ваш сон будет глубоким и без пробуждений.

Надо помнить, что и многие лекарства тоже вызывают бессонницу. Это кофеин, некоторые противозачаточные таблетки, психоактивные препараты. Большинство лекарств может вызвать бессонницу индивидуально. Это могут быть даже снотворные таблетки и успокаивающие травы, типа корня валерианы.

Курильщикам требуется больше времени, чтобы заснуть, они чаще просыпаются в ночное время, так как ночью испытывают симптом отвыкания от никотина. Этим также объясняется временная бессонница у тех, кто резко бросает курить. Но постепенно организм очищается от никотина и других вредных веществ, и их сон нормализуется.

И конечно же, самая опасная форма бессонницы вызвана определенными заболеваниями - такими как астма, диабет, опухоли, артриты, бронхолегочные и сердечные заболевания, язвы, аллергии, головные боли, а также климакс и беременность.

Для нормализации сна, а



следовательно, и вашего здоровья необходимо создать позитивные привычки для глубокого сна: не смотреть телевизор до позднего вечера, после ужина не пить кофе, крепкий чай, алкоголь. Установите твердый ритм сна и старайтесь придерживаться его - даже в выходные дни.

Спать нужно только в кровати. Откажитесь от дневного сна. Не валяйтесь в кровати. Психотерапия, правильное питание, лекарственные травы - самые естественные и надежные средства улучшения сна и здоровья.

Бессонница - это результат расстройства сознательного или подсознательного состояния разума: сильный испуг, горе, страстные желания, неспособность отвлечься от дневных забот. Сон сопровождается отсутствием сознания и наличием сновидений. Во сне идет активная переработка информации, полученной за день. Не зря и народная мудрость это подметила: "утро вечера мудренее".

ВОТ НЕКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЕССОННИЦЫ:

1. Спальня должна быть в самом тихом месте квартиры, а оптимальная температура для сна - 15-20 градусов С. Надо помнить, что во время сна температура тела падает на один градус.

2. Огромное значение имеет кровать, на которой

мы спим. В среднем человек спит в своей жизни 25 лет, поэтому очень важно выбрать кровать по своим потребностям и вкусу.

3. Перед сном не употребляйте жирную пищу, алкоголь и тонизирующие напитки.

4. Теплая ванна прекрасно действует на сон.

5. Почитайте перед сном что-нибудь спокойное.

6. Очень хороша спокойная вечерняя прогулка.

7. Не рекомендуется засыпать, если дышит только левая ноздря - надо стараться дышать так, чтобы задышали обе ноздри одинаково или правая чуть легче.

8. Засыпать лучше с положительными эмоциями, что является прекрасной предпосылкой для здорового сна.

9. Когда в квартире жарко, следует ложиться спать на правый бок, освободив из-под одеяла стопы ног. Во время сна на правом боку лучше дышит левая ноздря.

10. Когда холодно, следует ложиться на левый бок и тщательно утеплить ноги.

11. При бессоннице - подышать через левую ноздрю до тех пор, пока ноздри не станут дышать одинаково.

12. Чтобы быстрее заснуть, надо расслабить мышцы и, закрыв глаза, смотреть вниз, в сторону ног, а мысленно уходить вдаль, как бы сливаясь с космосом.

Если данные советы помогают недостаточно, тогда подберите себе необходимые рецепты из опыта народной и естественной медицины, которые я предлагаю:

Рецепт № 1. Смешать спиртовые настойки пустырника, мяты, валерианового корня, эвкалипта. Из общей смеси принять не менее 7 капель, растворенных в воде. Если бессонница не проходит, принять еще 7 капель.

Рецепт № 2. Лук, потребляемый в значительном количестве перед сном, а также диета из сырых овощей, сырых фруктов и сырых овощных и фруктовых соков создает хороший сон.

Рецепт № 3. 1 ст. ложку сушеного укропа отварить в стакане воды. Этим раствором смачивать салфетку и прикладывать на лоб в виде компресса.

Рецепт № 4. За 1 час до сна съесть одну луковицу и выпить 1 ст. ложку меда на 1 стакан теплой воды.

Рецепт № 5. Принять настойку пустырника по 20 капель 3 раза в день перед едой.

Рецепт № 6. 50 г травы душицы залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, остудить в течение 45 минут. Теплым отваром душицы несколько раз смочить голову или лоб. Эффективно не только при бессоннице, но и снимает практически любую головную боль.

Рецепт № 7. Принимать по 3 грамма порошка маковых цветков 3 раза в день перед едой.

Рецепт № 8. Принимать по 15-20 капель настойки полыни 3 раза в день за 15 минут до еды. Настойка готовится так: 5 г (1 столовая ложка) сушеных измельченных цветков горькой полыни настаивать 8 дней в 50 мл водки.

Рецепт № 9. Траву донника заваривать и пить как чай.

Рецепт № 10. Положить под подушку березовый веник на ночь.

Мои рекомендации не являются ни в коем случае источником для самолечения. Во всех случаях следует обратиться к врачу, особенно при серьезных заболеваниях. Но и нельзя перекладывать на плечи лишь одной медицины накопившиеся за долгие годы многочисленные проблемы. Необходимо изменить мышление, найти путь к гармонии с окружающей средой.

ЛЕКАРЬ ИЗ КОШЕЛЬКА

Что за детство без ушибленных коленок? Пока мы со слезами жаловались маме на твердый асфальт, она искала в кошельке чудодейственное средство решения проблемы - обыкновенную медную монетку...

МЕТОД лечения медью знали еще эскулапы Древней Греции и Рима. Они применяли ее при расстройствах слуха. О том, что прикладывание медной монеты к ушибленному месту смягчает боль и предотвращает возникновение синяков, писал Аристотель. А Гален отмечал, что металлотерапия хорошо помогает при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

К сожалению, в нашей стране метод металлолечения до сих пор мало изучен и не имеет сколько-нибудь серьезной научной базы. А те, кто его применяет, зачастую полагаются лишь на интуицию, действуя на свой страх и риск.

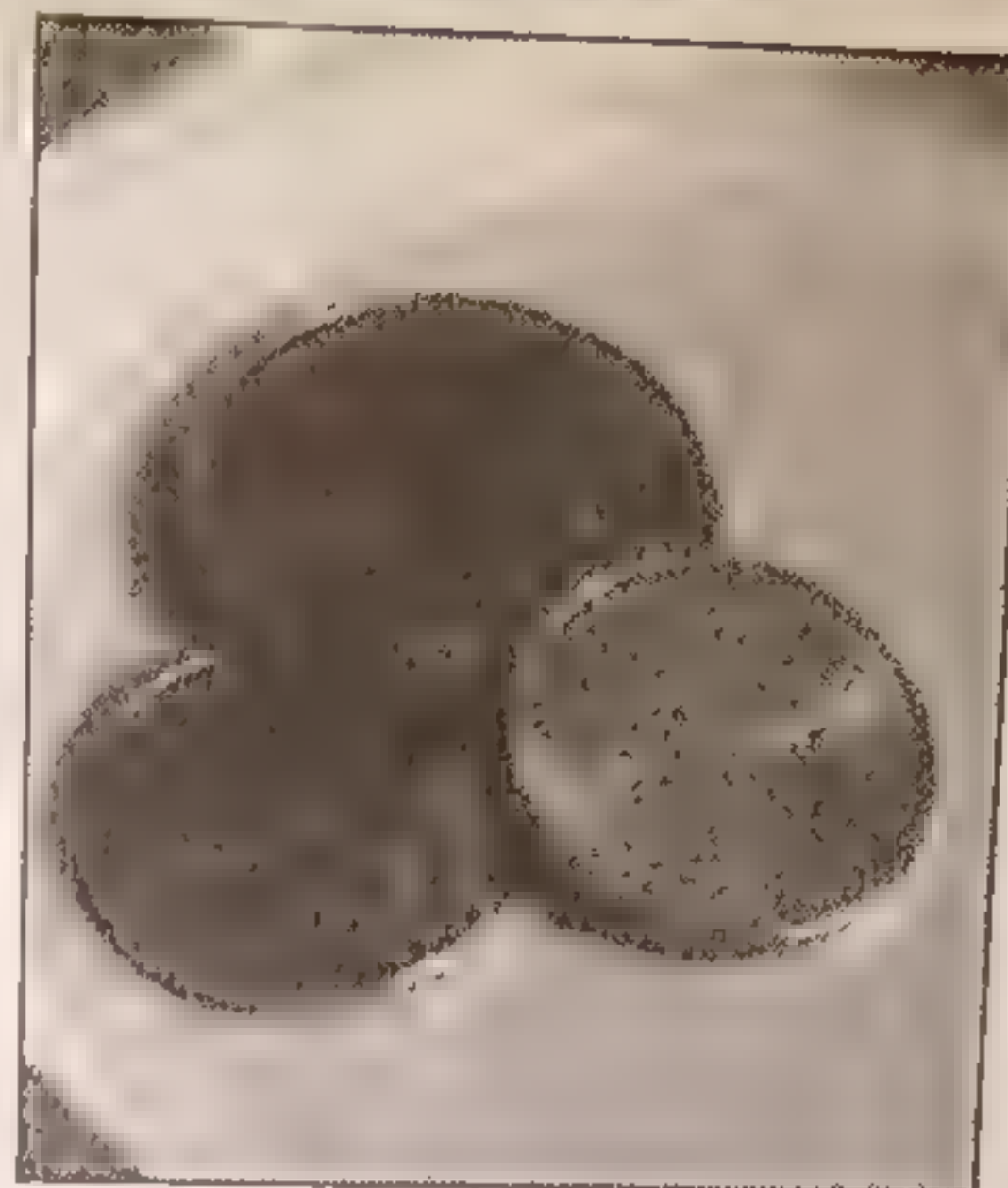
В 1958 году группа врачей установила, что металлы, в частности медь, можно использовать в целях... диагностики. Однако диагностику подобного рода может проводить только специалист, поскольку для этого нужны специальные знания по акупунктуре (о точках на поверхности кожи, куда проецируются внутренние органы).

Наиболее глубокие исследования в области металлолечения проводились в клинике Донецкого мединститута, где врачи выявили определенные закономерности, за счет которых и создается терапевтический эффект.

При обследовании пациентов, подвергшихся воздействию меди, было обнаружено, что ионы этого металла проникают через кожу, образуя особые соединения, вызывающие дезинфицирующий эффект.

Кроме того, под воздействием медных пластин в организме активизируется образование лейкоцитов, ответственных за поддержание иммунитета. Вот почему после лечения металлом защитные силы организма повышаются.

За примерами далеко ходить не надо. В клинике Донецкого мединститута была вылечена девочка, страдающая конъюнктивитом, - на уголки глаз ей регулярно накладывали копеечные монетки. Женщину, у которой врачи обнаружили на руке первичный очаг инфекционного артрит-



та, тоже подвергли меделечению. Рука после этого немного распухла, но... через некоторое время болезнь прошла.

Однако, как и любой лечебный метод, использование металлов имеет свою обратную сторону. Еще в XIX веке русский врач Григорьев обнаружил любопытную закономерность: если металл держать на больной зоне слишком долго, то появляется боль, краснота и даже язвы.

В связи с этим возникает вопрос: можно ли заниматься меделечением самостоятельно, не консультируясь со специалистом? Оказывается, можно - при ушибах, невралгиях, имеющих характер "летучей боли".

При варикозном расширении вен медь прикрепля-

ют к больному месту с помощью бинта или пластыря. На ночь эту повязку рекомендуется снимать.

Использовать медь можно и при болях в сердце. В этом случае монетку кладут в подключичную ямку, закрепляют пластырем и носят в течение 10 дней. При фиброме матки монеты прикладывают к низу живота.

От шума в ушах избавляются, приложив медь к шее (со стороны позвоночника). Для лечения глухоты используют две медные монетки: одну прикладывают к наружному слуховому проходу, а другую - к выпуклой кости за ухом. Обе монеты необходимо прикрепить пластырем.

После каждого применения монеты необходимо поместить на несколько минут в слабый солевой раствор, а затем сполоснуть обычной водой.

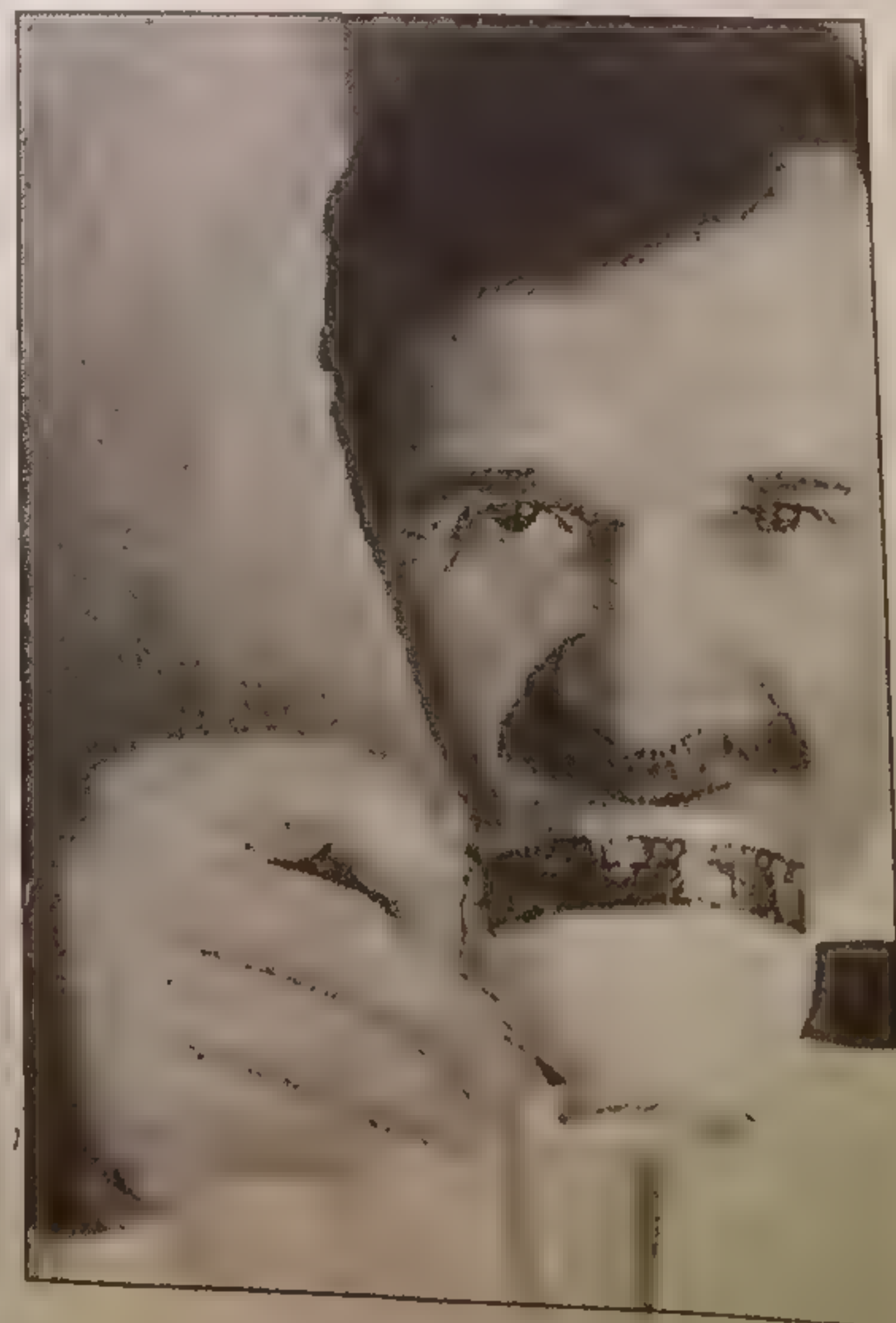
Следует иметь в виду, что при лечении ушибов в первые несколько часов медь может вызвать нечто вроде обострения. Однако потом наступает заметное облегчение.

Вообще, при меделечении рекомендуется использовать монеты из медного сплава, отчеканенные в 1961 году. Хотя сейчас, после стольких денежных реформ, копейки, двушки, пятачки доперестроечных времен стали редкостью.

ЭЛИКСИР БОДРОСТИ ПРИ ГИПОТОНИИ

ГОВОРЯТ, что гипертоник живет мало, но хорошо, а гипотоник долго, но плохо. В этом есть доля истины. Разбитость и вялость по утрам, сонливость в течение всего дня, головокружение, общая слабость - эти симптомы знакомы многим людям. Диагноз - нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу - отражает суть страдания: нарушена центральная регуляция тонуса периферических сосудов. Состояние не угрожает здоровью, однако субъективно переносится тяжело. Можно ли улучшить самочувствие при гипотонии? Многие прибегают к кофеиносодержащим напиткам, таким как чай, кофе, кока-кола и др. Если крепкий чай и кофе малоэффективны, можно усилить их эффект, добавив небольшое количе-

ство коньяка, рижского бальзама или бальзама Биттнера. В аптеках можно приобрести активные биологические добавки, в состав которых входят чистый кофеин или кофеиносодержащие растения, элеутерококк, женьшень и др. Однако все тонизирующие средства необходимо применять с осторожностью при язвенной болезни, заболеваниях сердца. Что делать, если нельзя принимать тонизаторы? Небольшой комплекс физических упражнений утром или в течение дня может повысить работоспособность, снять чувство усталости. И еще один способ: регулярное обливание холодной водой по утрам (не более 30 сек.) поможет окончательно проснуться, даст заряд энергии и ясность мыслей на весь день.



БОСОХОЖДЕНИЕ. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ИМ

СЕЙЧАС модно ходить босиком. Босохождение - один из древнейших приемов закаливания. Доступное в любых условиях - дома, во дворе, на даче, в городе и деревне, оно тонизирует и укрепляет организм, тренирует мышцы стоп, оберегая от плоскостопия, образования мозолей, опрелостей и потливости ног. Хождение босиком по разному грунту и специальной "контрастной" асфальтовой дорожке с искусственно нагреваемыми и охлаждаемыми участками используется в лечении многих нервных, сердечно-сосудистых и психических болезней.

До начала оздоровительного босохождения научитесь ухаживать за ногами: закалите обмыванием и обливанием, специальными упражнениями укрепите мышцы и связки свода стоп, выработайте чувство равновесия и ловкости пальцев. **Для разогревания стоп** встаньте прямо, стопы расположите параллельно, поднимайтесь и опускайтесь медленно на носках, начав упражнение с 10 и увеличив со временем до 30 повторов. **Схватывание шарика:** попеременно то одной, то другой ногой зажимайте шарик

(например, для настольного тенниса), поднимайте ногу вместе с ним вверх, подвигав стопой в разных направлениях, опускайте шарик; начав минутным упражнением для каждой ноги, постепенно увеличьте продолжительность его до 3 мин.

Вращение пальцами: сидя на стуле, поставьте правую ногу перед собой на пятку и попытайтесь вращать большим пальцем сначала по часовой стрелке, а затем против нее. Не пренебрегайте и ходьбой на пятках, на носках, а также с опорой на наружные и внутренние стороны стоп.

Начинать хождение босиком проще всего дома во время утренней гимнастики. Можно приспособить для этого большую плоскую коробку с крупным гравием, щебенкой или слоем уложенных друг подле друга карандашей разного диаметра. Можно пользоваться и резиновым ковриком с шиповым рифлением. Сначала ходите ежедневно по 1 мин., затем через каждые 5-6 дней увеличивайте хождение на 1 мин., доведя общую продолжительность его до 15-20 мин. Рекомендуется взять за правило дома постоянно ходить босиком. Но куда приятнее, полезнее и радостнее



делать это на природе - беззаботно бродить по земле, по траве, по песку, по опавшей хвое в лесу, скошенной и мокрой траве после дождя, по росе (но начинать босохождение по холодной утренней росе не стоит).

В первые дни уделять этому время лучше после завтрака. Походите босиком по лужам после теплого летнего дождика, а затем по нагретому песку, по прохладной траве. В эту пору, если погода теплая, время босохождения для здоровых людей не ограничивается; тем же, у кого слабое здоровье, следует

начинать с 15-20 мин. (можно по несколько раз в день). Весной, осенью и в холодные летние дни хождение босиком ограничивается: нельзя, чтобы ногам было холодно более 3-4 минут. Когда же приучите их к холоду, практикуйте непродолжительные (не более 3-4 мин.) "прогулки" по снегу, лучше всего только что выпавшему или тающему. Но предварительно разогрейтесь энергичными движениями до ощущения тепла во всем теле, а после босохождения хорошо разотрите ступни ног и помассируйте икроножные мышцы.

У КАЖДОГО СВОЯ НЕПОГОДА

ХОТЯ, как поется в известной песне, "у природы нет плохой погоды", многим метеозависимым людям бывает худо не только от пятен на Солнце. У земной погоды есть свои, болезненно переносимые человеком, типы поведения.

Гипоксический тип: низкое атмосферное давление, теплый фронт, повышенная влажность, как правило, усиление ветра, увеличение облачности, осадки, снижение содержания кислорода в воздухе (совокупность этих явлений называется циклоном). Этот тип неблагоприятен для людей с низким артериальным давлением и в самый раз для тех, кто предрасположен к гипертонической болезни, спазмам сосудов.

Спастический тип: повышение атмосферного давления и содержание кислорода в воздухе, понижение температуры, усиление ветра, дни, как правило, ясные.

Неблагоприятен для страдающих повышенным артериальным давлением и бронхиальной астмой. В такую погоду возможно обострение почечно- и желчнокаменной болезни. Такая погода по душе гипотоникам.

Тонизирующий и гипотензивный

типы чаще всего предшествуют соответственно спастическому и гипоксическому типам. Тонизирующий вызывает повышение тонуса сосудов, гипотензивный - его снижение. Влияние на здоровье менее выражено. Однако если вы несовместимы с одним из этих типов погоды, самочувствие может несколько ухудшиться. Наиболее опасны резкие перепады, когда в течение суток происходит наложение одного эффекта на другой: спастического на гипоксический, и наоборот.

Если изменчивость погоды не оставляет вас равнодушным, то накануне неблагоприятных дней проведите экспресс-профилактику.

Прежде всего никаких физических и психических перегрузок. Можно принять назначенные врачом лекарственные средства, как будто у вас уже произошло ухудшение общего состояния, обострение болезни.

При спастическом типе погоды: массаж шейно-плечевого пояса (2-3 раза в день обеими руками выполняйте легкие поглаживающие движения от шеи по ходу позвоночника и к плечам), поставьте горчичники на верхние позвонки (область затылка) или на икро-

ножные мышцы, примите горячую горчичную ванну - 0,5 пачки сухой горчицы на ванну воды (область сердца в воду не погружайте) или сделайте горчичную ванночку для ног. Время выполнения всех процедур - 10 - 15 минут. После консультации у врача выпейте настойку валерианы или пустырника (траву заваривайте по рецепту, указанному на упаковке, и принимайте по трети стакана 3-4 раза в день, а капли - по 10 капель также 3-4 раза в день).

При гипоксическом типе погоды больше времени проводите на улице - уже одно это смягчит проявление метеочувствительности, займитесь лечебной дыхательной гимнастикой: сразу после пробуждения, а также перед сном на 3-5 минут сядьте у раскрытой форточки, а если погода позволяет - у открытого окна, выпрямите спину и дышите ровно, спокойно, вдохи не должны быть слишком глубокими или учащенными. Принимайте тонизирующие средства - настойки корня женьшеня, лимонника или элеутерококка по 30 капель 3 раза в день до еды; препараты, улучшающие функции вегетативной нервной системы, кровоснабжение внутренних органов, - только по назначению врача.

Изжога не болит. Но мучает ужасно. Именно с нею часто начинают перечисление своих недугов пациенты на приеме у врача. А уж потом жалуются на боли в животе, отрыжку, запор и др. Об этой «жгучей» болезни наш корреспондент попросила рассказать научных сотрудников Института питания РАМН кандидатов медицинских наук М. ГУРВИЧА и А. КОЧЕТКОВА.

ИЗЖОГА - чувство жжения позади грудины, по ходу пищевода, иногда действительно длительное, стойкое и мучительное. Чаще всего это результат заброса кислого содержимого желудка в пищевод. Обычно изжога проявляется через 30-40 минут после еды, изредка - натощак.

- Изжога - это неизбежный спутник повышенной кислотности желудочного сока?

- Часто, но не всегда. Она может возникать и у больных со сниженной секрецией желудочного сока, при атрофическом гастрите. Это чаще проблема пожилых людей.

В этих случаях раздражать пищевод и вызывать изжогу или горечь во рту может желчь, забрасываемая из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку, а затем в желудок и пищевод.

- То есть изжога обычно дает о себе знать при заболеваниях желудка?

- Не всегда. Это действительно один из признаков воспалительного процесса в верхних отделах пищеварительного тракта - гастрита, дуоденита, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Хронические холециститы и различные функциональные расстройства желчевыделительной системы тоже часто вызывают изжогу.

Но очень важно всегда помнить о том, что чувство жжения за грудиной характерно и для заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это бывает при приступе стенокардии, при повышенном артериальном давлении как предвестник гипертонического криза.

- А можно как-то различить «сердечную» изжогу и «желудочную»?

- Это можно сделать с помощью пробы с валиолом или каплями Вотчала. Если прием этих лекарственных средств снимает неприятные ощущения, то надо, не откладывая, идти к врачу, делать кардиограмму и лечиться.

- А с чего надо начинать решительную борьбу с изжогой? С визита к врачу?

- К врачу, конечно, надо пойти. Но прежде чем войти в кабинет, человек должен проанализировать свои ощущения. Чтобы врач помог вам правильно разобраться в

причинах заболевания, надо вспомнить:

- возникает ли изжога после употребления соленых, острых или сладких блюд;
- вызывает ли ее жирная, жареная, копченая пища;
- связана ли вообще из-

вание кислотности желудочного сока.

- Про желудочный сок - понятно, а рентген-то зачем?

- Дело в том, что очень часто причиной возникновения изжоги является грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, которую можно установить только при специальном рентгенологическом исследовании. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы появляется, когда часть желудка перемещается из брюшной полости в грудную клетку через пищеводное от-

ЖГУЧИЕ СТРАДАНИЯ

Изжога может оказаться признаком опасного заболевания



жога с едой и когда проявляется - сразу после еды, или через некоторое время, или бывает натощак;

● провоцирует ли изжогу и боли в животе физическая нагрузка или определенное положение тела, например, лежание на правом боку, на спине или работа в наклонном положении.

Врач должен в первую очередь исключить заболевание сердечно-сосудистой системы и тщательно обследовать желудочно-кишечный тракт. Для этого назначаются рентгенологическое обследование, эндоскопия и исследо-

вание, то есть когда желудок подтягивается вверх. Развитию такой внутренней грыжи способствует повышение брюшного давления, возникающее при метеоризме (скоплении газов в кишечнике), запорах, при подъеме тяжестей, неравномерных физических нагрузках, нарастании избыточного веса. Чаще всего подобные грыжи бывают скользящими, то есть желудок периодически подтягивается вверх и затем возвращается на место, вызывая при этих скользящих движениях изжогу, чувство тяжести, а порой и боли в подложечной области.

- Если обнаружена такая грыжа, больному нужна операция?

- Нет, в таких случаях хирургическое лечение почти никогда не требуется. Больному просто надо будет выполнять определенные рекомендации врача - несложные, но эффективные:

● есть 5-6 раз в день, но понемногу, не переполняя желудок;

● после еды никогда не следует сразу ложиться. Погуляйте, постоит, в крайнем случае посидите 30-40 минут;

● спать следует на высо-

кой подушке, можно даже подложить вторую, чтобы голова и верхняя часть туловища были приподняты;

● желательно исключить продукты, способствующие метеоризму (молоко, ржаной хлеб, бобовые, капусту);

● ограничьте жареные блюда, наваристые мясные и рыбные бульоны, специи - все то, что способствует увеличению выработки желудочного сока;

● позаботьтесь о регулярной работе кишечника.

- Все-таки наиболее распространенной причиной упорных изжожек являются хронический гастрит и язвенная болезнь. Можно ли в таких случаях справиться с изжогой домашними средствами?

- Поскольку эти заболевания протекают в основном на фоне значительно повышенной желудочной секреции, то справиться с изжогой можно, нейтрализовав избыточную кислоту, образующуюся в желудке. Простейший способ - принять питьевую соду (1/2 чайной ложки на полстакана теплой воды). Но только помните, что длительное и многократное применение соды, особенно не в растворе, а с кончика ножа или ложки, может привести к нежелательным последствиям - головным болям, слабости, рвоте. Эти реакции говорят о передозировке питьевой соды и защелачивании организма, развитии симптомов так называемого алкалоза. Однако нечастое употребление раствора соды никакого вреда организму не принесет.

При изжогах можно рекомендовать минеральные воды - гидрокарбонатные, их также называют щелочными или слабощелочными. А также гидрокарбонатные сульфатные воды.

Лечение минеральными водами рекомендуется начинать с небольших количеств - 50-100 мл, в теплом виде, 3-4 раза в день. При хорошей переносимости уже на 3-4-й день можно увеличивать дозу до 1 стакана за прием. Для домашнего лечения лучше употреблять настоящие минеральные воды, а не минерализованные искусственные.

- А если все-таки применять лекарства, то какие?

- Сегодня существует много антацидных препаратов. Это сложные комплексные соли, гидроокиси металлов, связывающие желудочную кислоту. Лекарство на основе солей алюминия - альмагель. Более современные - комплексные препараты алюминия и магния: фосфалюгель, маалокс.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС

Если сильно выпадают волосы, очень полезно втирать в кожу головы березовый сок, соки алоэ, чеснока, мед и куриный желток. Возьмите все эти ингредиенты по 1 чайн. ложке, тщательно перемешайте и втирайте смесь в кожу головы. Походите так 1-2 часа или больше, перед тем как мыть голову. А вымыть голову и ополоснуть волосы хорошо крепким настоем листьев березы.

КОМПРЕССЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Смешайте в равных частях по весу листья березы - 3 части, лепестки шиповника и головки красного клевера - по 2, листья земляники - 1, траву зверобоя - 1/2. 1 чайн. ложку сухой измельченной смеси залейте 50 мл кипятка, настаивайте 40 мин., укутав. Процедите. Из этого отвара делайте 2-3 раза в день компрессы на глаза. Держите их по 20 мин. Такие компрессы хороши для глаз и постепенно помогут восстановить зрение.

ГРИБОК НА НОГТЯХ РУК

Сварите кофе и несколько раз погружайте руки в его настой, но не взбалтывайте осадок. При повторении процедуры несколько вечеров подряд грибок полностью пропадает, боли проходят и кожа становится гладкой. Это средство также лечит грибок на ногах, снимает боли в ступнях и лодыжках, помогает избавиться от отслаивающейся кожи на пятках.

ОТВАР ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

При общей слабости и истощении рекомендуется следующее средство. В 1 л кипящей воды положить 200 г отрубей. Варить в течение одного часа, процедить через марлю или сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Отвар можно пить по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день до еды. Иногда отвар добавляют в супы или из него готовят квас.

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

"Белые скипидарные" ванны полезны как при ревматизме, отложении солей, так и в общеукрепляющем смысле. В эмалированной кастрюле растворить 30 г твердого детского мыла в 550 миллилитрах воды, добавить 0,75 грамма ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. В горячую смесь влить 0,5 кг живичного скипидара, хорошо перемешать. Эмульсию хранить в широкогорлой бутылке или банке с притертой пробкой. Ее хватает на 12-15 ванн. Ванны принимать два дня, на третий день делать перерыв. Продолжительность ванны 15 минут. Температура воды 37-38 градусов. Первые 20 ванн заливают эмульсией в возрастающем порядке: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 миллилитров. Остальные ванны - по 30 миллилитров эмульсии. Оздоровительный эффект впечатляет.



ЯЧМЕНЬ

Как только вы почувствуете, что на веке зарождается ячмень, нужно немедленно приложить к веку мокрую горячую тряпицу. Можно наложить согревающий компресс из слабого раствора ромашки или борной кислоты. Нелишним будет промыть борной кислотой и второй глаз, на который может перекинуться коварный недуг. Успокаивает боль и размягчает ячменное зерно теплая припарка из мякиша булки, сваренной в молоке. Сельские знахари советуют в течение 2-3 дней смазывать веко долькой очищенного чеснока.

ВАРИКОЗ

Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и заполнить ими половину поллитровой бутылки. Налить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через неделю содержимое бутылки фильтруют. Полученным настоем натирают ноги от стопы к коленям. Чтобы добиться исчезновения синей сетки мелких вен, процедуру следует повторять ежедневно в течение 2-4 месяцев. Для наружного лечения варикозных язв можно использовать 15-процентную прополисную мазь.

ЗАЩИТА ДЛЯ СЕРДЦА

● Следите за вашим артериальным давлением. Оптимальным считается давление 120/80, предельная граница нормального давления - 140/90, причем особое значение имеет нижний показатель - диастолическое давление, стойкое повышение которого является фактором риска.

● Правильно питайтесь. Следите за уровнем холестерина в крови. Нормальным считается показатель 200 мг/дл и ниже, критическим - свыше 240 мг/дл. Уровень холестерина в крови главным образом зависит от того, как вы питаетесь. Копчености, печень, яйца, жирные мясо и рыба - основные источники холестерина. Ограничив свой рацион обезжиренной пищей и уменьшив показатель уровня холестерина на 10 процентов, вы снижаете риск инфаркта на 25 процентов.

● Бросьте курить. Уже через два года ваши "шансы" получить инфаркт уравниваются с долей риска тех, кто никогда в жизни не курил.

● Следите за содержанием сахара в крови. При повышении его уровня жировые вещества крови откладываются на внутренних стенках сосудов.

● Следите за весом. Ваш нормальный вес вы можете рассчитать по следующей формуле: ваш рост минус 100. Если вам удастся сбросить вес до "идеального" (отнимите от показателя нормального веса еще 15 процентов), риск возникновения инфаркта у вас будет в два раза меньше, чем у человека с 20 процентами лишнего веса.

● Выпивая 1-2 стакана вина в день, вы сократите риск инфаркта на 25-45 процентов. Но не превышайте этой нормы! Увлечение

алкоголем влечет за собой избыток холестерина в крови и излишний вес.

● Занимайтесь спортом. По крайней мере два раза в неделю по 30 минут. Бег трусцой, велосипед, плавание, лыжи, туризм, длительные прогулки на свежем воздухе - занятия любым из этих видов физической активности способствуют снижению уровня холестерина, артериального давления и соответственно сокращают риск инфаркта до 45 процентов.

● Избегайте по возможности стрессовых ситуаций. Стресс влечет за собой повышение давления и увеличивает риск возникновения инфаркта.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Интенсивные продолжительные боли в груди, отдающие в руку или в обе руки, живот, между лопатками, нижнюю челюсть. Часто ощущается жжение в груди либо боль в области шеи и верхней части живота.

Чувство стеснения или сильного давления в области грудной клетки.

Бледность, холодный пот на лбу, над верхней губой либо на всем лице.

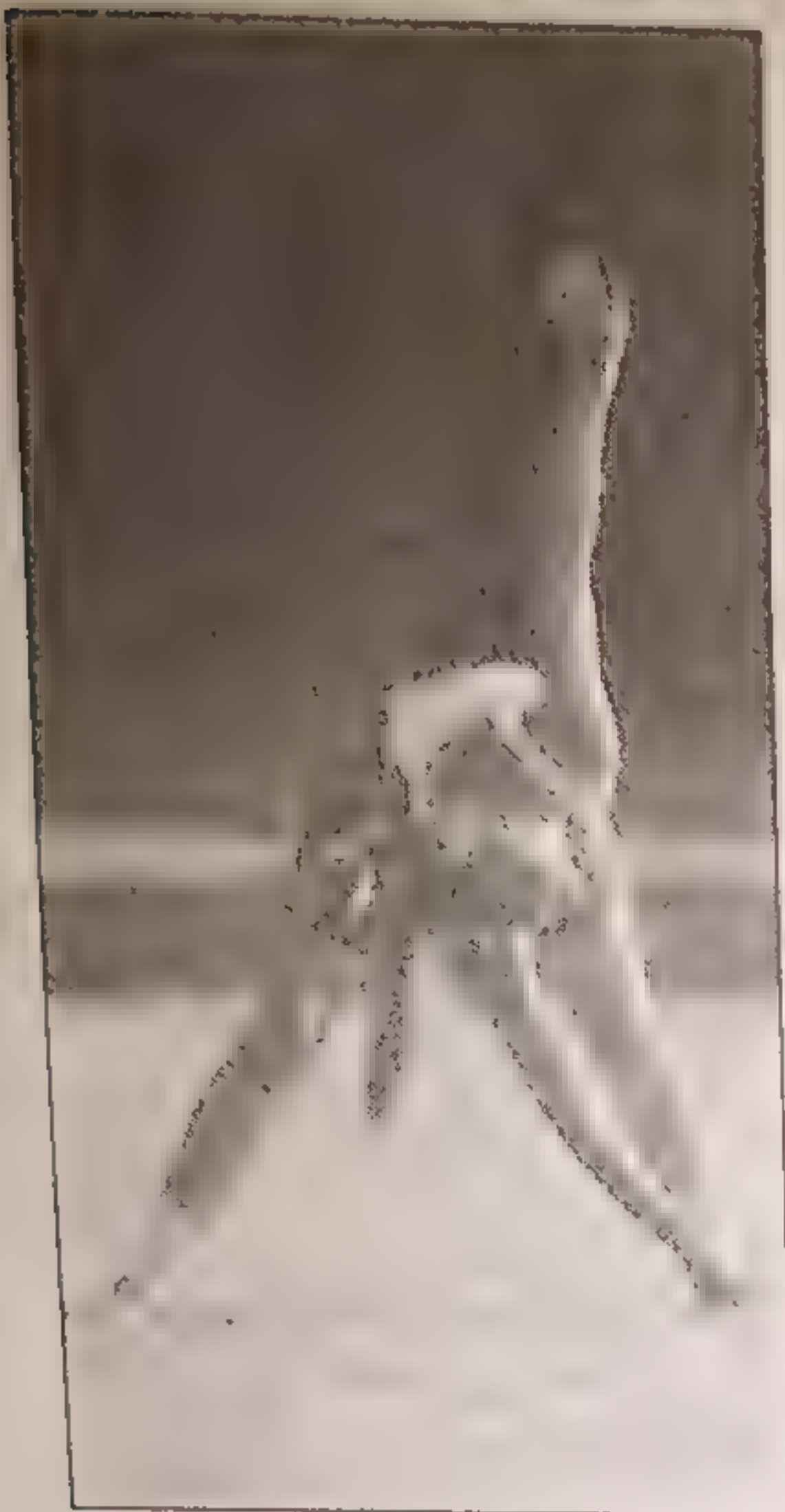
Поверхностное дыхание.

Внезапная потеря сознания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Устроить больного в полусидячее положение. Расстегнуть стесняющую одежду (галстук, пояс, бюстгальтер). Немедленно вызвать "скорую помощь", встретить машину у подъезда. Положить под язык таблетку нитроглицерина.

ПУСТЬ СПИНА ОТДОХНЕТ



Каждый день мы испытываем чувство напряжения в области позвоночника. Такая гимнастика поможет вам избавиться от неприятных ощущений.

А. Сядьте на табуретку и поднимите правую руку вверх. Затем сделайте пружинящее движение назад,

повернув голову в сторону руки. Туловище поворачивайте вместе с рукой. Повторите несколько раз, каждый раз меняя руку.

Б. Медленно наклоняйте туловище вперед, пока правой рукой не коснетесь левой стопы. Выполните упражнение несколько раз, поочередно меняя и руку, и ногу.

УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ НОГ

Вам не нравится ваша фигура? Кажется, что мышцы ног слабые, а бедра чуть широковаты? Тогда не ленитесь делать эти упражнения.

А. Станьте напротив стены, упритесь в нее руками, одну ногу выдвиньте немного вперед. Теперь слегка согните в колене стоящую впереди ногу и поверните таз как можно ближе к стене. Втяните сильно

живот, спина должна быть прямой. Сделайте упражнение пять раз, каждый раз меняя опорную ногу.

Б. Станьте на левую ногу и упритесь левой рукой в стену. Правой рукой подтяните правую стопу к ягодицам, пока не почувствуете легкое напряжение в бедре. Снова втяните живот и не горбитесь. Упражнение выполните пять раз, меняя ногу.

ПОСАДИЛ ЖЕЛУДОК - СУШИ СУХАРИ

В ЖАРКУЮ пору и не постыжусь воротить нос от мяса и рыбы, все более налегая на овощи да фрукты. А куда пойти, коли нет своего огорода? На рынок, разумеется. Там продукт подешевле. Подешевле и... поопаснее! Расстройство желудка при нынешнем уровне отечественной санитарии заработать легче, чем негру насморк на Северном полюсе. Хорошо, если просто побурлит в желудке - к этому россиянин привыкший к самым различным невзгодам, относится по-

просту наплевать. А если куда более серьезная беда? В любом случае поступать нужно так. При первых же симптомах отравления следует перво-наперво сделать промывание желудка, выпив три-четыре литра воды и нажав пальцами на корень языка (описание известных последствий опускаем). После этого примите пару таблеток активированного угля (его дома летом иметь просто необходимо) или столовую ложку полифепана. Тут же нужно сесть на диету - хорош

вареный рис, гречка. Чтобы восполнить потерю организмом жидкости, пейте больше чая без сахара с сухарями. Можно пить и минералку, только пусть она "выдохнется". За один день легкое отравление должно пройти. Ну, а если дело на лад не идет - тогда непременно обращайтесь к врачу. Что же касается мяса и рыбы, то их вообще на оптовых и прочих рынках в сию пору лучше не покупать: сэкономите рубль - потеряете сто. Если живы вообще останетесь...

«МЕШКИ» НУЖНЫ, НО НЕ ПОД ГЛАЗАМИ

● Для профилактики «мешков» под глазами нужно ежедневно по утрам протирать веки кусочками льда из настоя трав - одуванчика, щавеля, зверобоя, ягод рябины и бузины.

● Полезно делать маски из смеси пшеничной муки - 1 ч. л., натертого свежего картофеля - 1 ст. л., молока - 1 ст. л.

● После тонизирующих процедур на еще влажную кожу нужно нанести жирный крем, который можно сделать самим: 10 г зелени петрушки, ягоды бузины, листья одуванчика мелко нарезать и растереть с 20 г маргарина или сливочного масла.

ДЛЯ КОНОПАТЫХ

Говорят, что веснушки приносят счастье. Но каждому свое - кому-то нравит-

ся, а кому - увы. Для обесцвечивания веснушек подходят известные средства: свежий сок петрушки, сок свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука, однопроцентный раствор столового уксуса, взбитый пополам с яичным белком.

НАСТОЙКА ИЗ КАЛЕНДУЛЫ ПРОТИВ УГРЕВОЙ СЫПИ

2 ст. ложки цветков или сока свежей травы календулы разводят 1/4 стакана 70-процентного спирта, добавляют 4 г воды и 5 г одеколора. Все тщательно смешивают и настаивают в течение 2 суток в теплом месте. Затем к настою добавляют 5 г 50-процентной борной кислоты и 3 г глицерина. Таким лосьоном можно очистить лицо от угревой сыпи, смазывая кожу утром и вечером после умывания.

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство
№016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 13696
Отпечатано в ПО «Пресса-1»,
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

ФЕНХЕЛЬ ПОМОЖЕТ ПРИ КОЛИТЕ

10 г плодов фенхеля заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают, процеживают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/3 - 1/2 стакана 3 раза в день при хронических спастических колитах.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРАХЕИТА

Солодка голая (корень) - 30 г, подорожник (листья) - 30 г, фиалка трехцветная (трава) - 20 г, мать-и-мачеха (листья) - 20 г. Две ст. ложки смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают, процеживают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/4 - 1/3 стакана три раза в день.

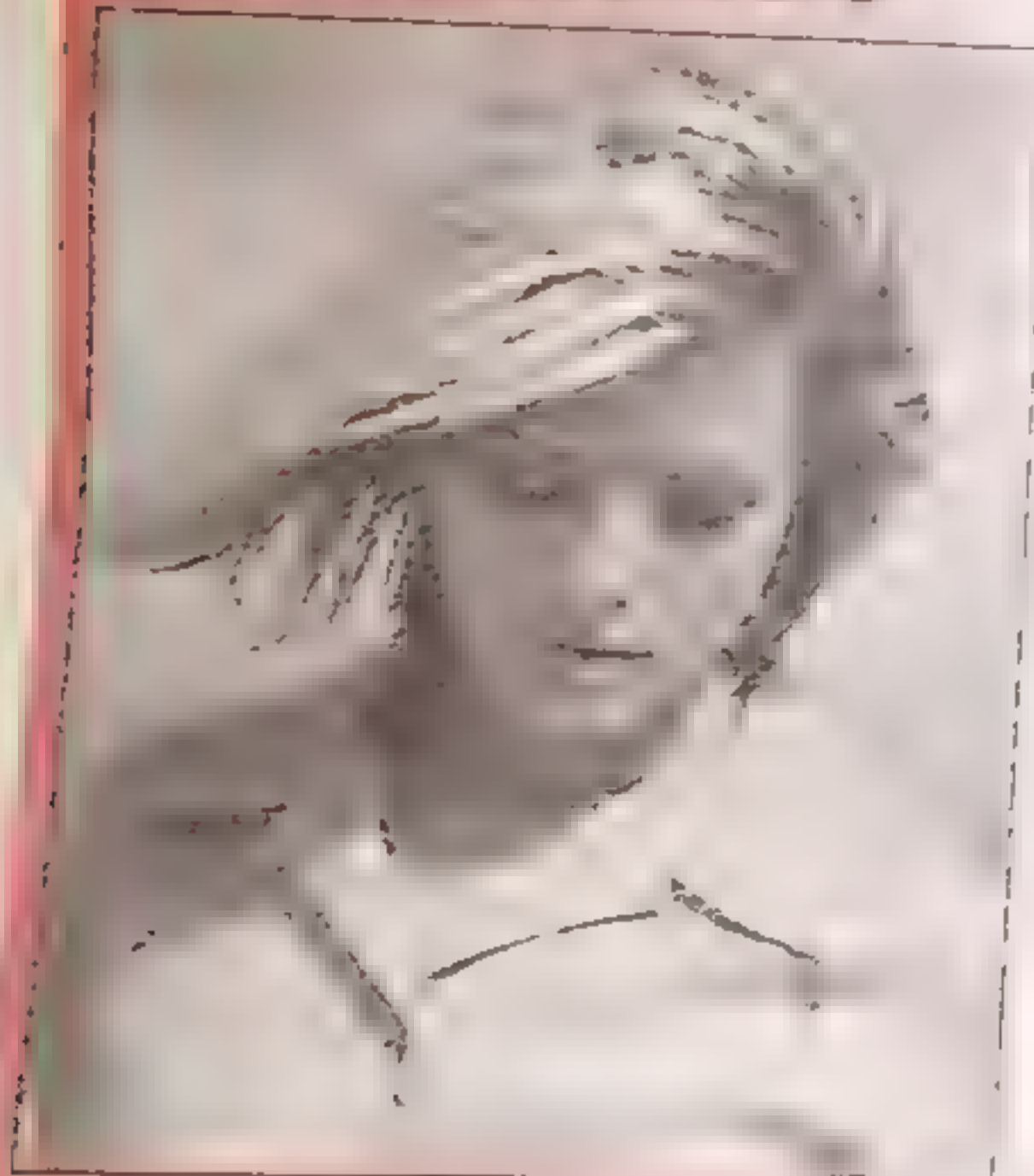
КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА - желчегонное средство

10 г кукурузных рылец заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в течение 30 мин., охлаждают, процеживают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/4 стакана за 30 мин. до еды.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

ТРИХОМОНОЗ



Стр. **4**

**МНОГОЛИКАЯ
АНГИНА**

Стр. **5**

**СУП
С РЕПЕЙНИКОМ**

Стр. **9**

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

8 (86)
2000 год

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ



Стр. **8**

**СУП
С РЕПЕЙНИКОМ**

Стр. **9**

**ПРИБАМБАСЫ
ДЛЯ ЛЫСЫХ**

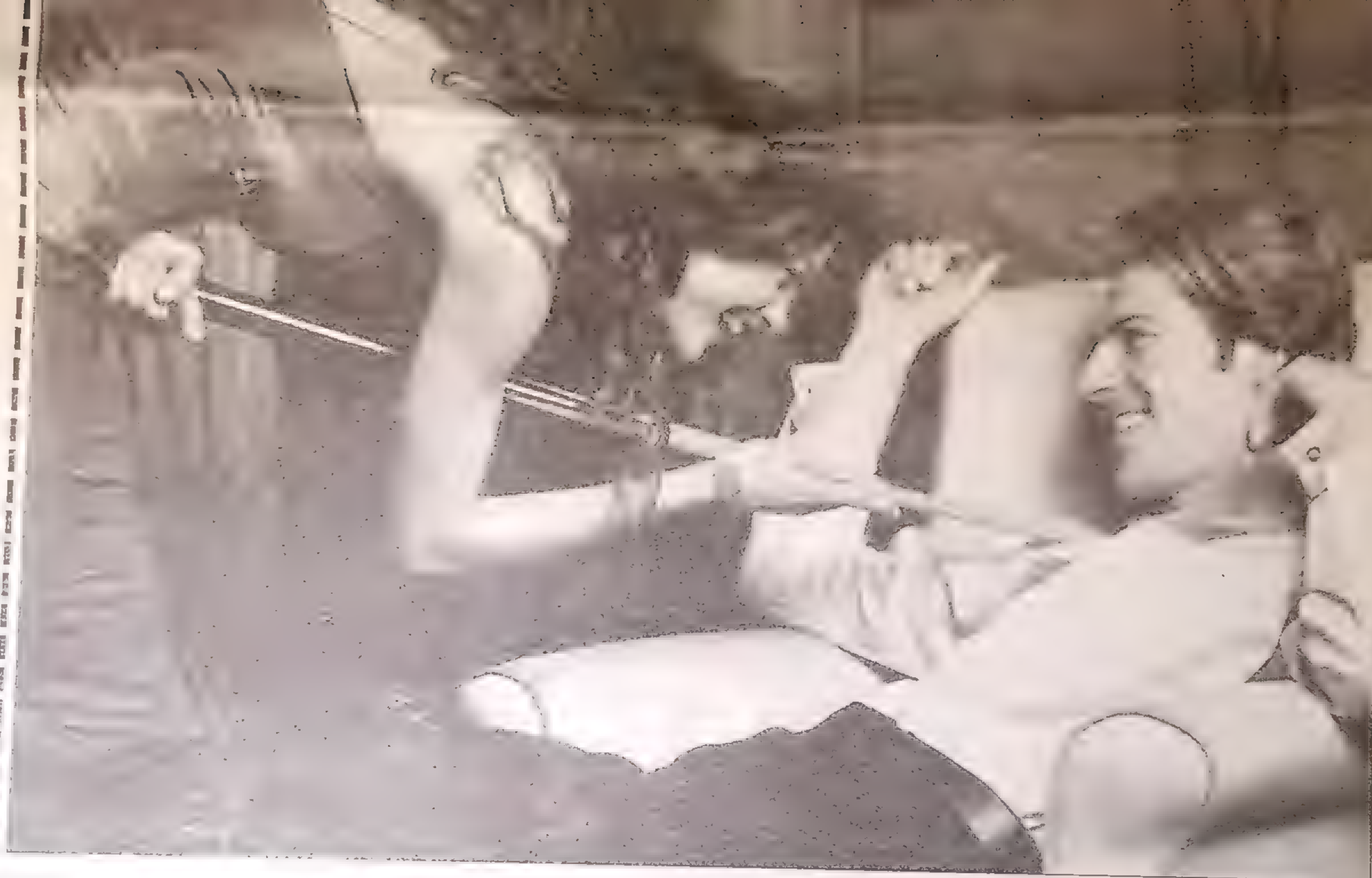
Стр. **10**

**КОНФЛИКТНЫЙ
РЕЗУС**

Стр. **11**

**СОРОК - ЭТО СОВСЕМ
НЕ СТРАШНО**

Стр. **12**



КОНКУРС ДД



Очищение по Семеновой

Иван-чай против аденомы

Рецепты народной медицины

Любовь и менопауза

Рецепты читателей

**Плоды и травы
при гипертонии**

БИБЛИОТЕЧКА

“ДОМАШНЕГО

ДОКТОРА”

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

ПИВО ВМЕСТО НИТРОГЛИЦЕРИНА

ПОТИВАТЬ регулярно пиво, похоже, следует сердечникам. Применение мочегонных препаратов при лечении гипертонии позволяет более чем вдвое снизить риск острой сердечной недостаточности у пожилых людей. Таков вывод американского

кардиолога Джона Костиса, основанный на изучении историй болезней пяти тысяч пациентов старше 60 лет. Эта терапия особенно благотворна для уже испытавших сердечный приступ. Вероятность рецидива снижается у этой группы больных на 80 процентов.

РАЗВОД - ДЕЛО СМЕРТЕЛЬНОЕ

РАЗВОД с нелюбимым супругом очень часто не только не приводит к ожидаемому чувству облегчения, но и порождает сильный нервный стресс и сопутствующие ему болезни, считают французские социологи. Мужчины страдают, прежде всего, от расставания с детьми, а женщины болезненно реагируют на утрату партнера.

В результате во Франции у мужчин после разрушения семьи риск умереть в среднем на 76 процентов выше, чем у женатых. Во многом, правда, это объясняется неумеренным курением и пьянством после развода.

Чтобы восполнить утрату, мужчины чаще всего заводят себе новую подружку. У женщин дела обстоят по-другому. Во Франции, например, спустя три года после развода найти подходящего мужчину удалось, в среднем, лишь каждой

КУКАРАЧА НЕИСТРЕБИМ

ЖИВУЧ усатый таракан, которого человечество не может вывести никакими средствами, а теперь он предстал еще и в новой роли. Многолетнее исследование, проведенное в Колумбийском университете, завершено выводом, что причиной наиболее тяжелых случаев астмы служат тараканы.

За последние несколько десятилетий в ряде стран мира число заболеваний астмой увеличивается пугающими темпами, причем относится это в первую очередь не к сельской местности, а к городским перенаселенным районам. В США астмой страдает каждый десятый ребенок.

Связь между тараканами и астмой была известна и раньше, но выявить механизм этой связи так и не удалось, хотя за несколько лет исследователи перевернули тысячи домашних очагов добровольцев. Они установили, что на долю «тараканьих факторов» приходится свыше 50 процентов заболеваний тяжелыми формами астмы и менее половины - за счет всех прочих причин. Приступы астмы, в первую очередь у детей, могут провоцировать не только сами тараканы, но и следы их жизнедеятельности.

БЕРЕГИТЕ СОН

ЕСЛИ вы засыпаете через пять минут вместо положенных 10 - 15 минут и для того, чтобы проснуться, вам нужен будильник, значит, вы недосыпаете!

Недосыпая вы можете набирать вес, в результате того, что организм в этом случае производит меньше

гормонов, с помощью которых организм сжигает лишние калории.

Примерно 45 процентов пожилых людей старше 65 могут засыпать за телевизором, 35 процентов - во время чтения, 3 процента могут заснуть во время разговора с друзьями.

Ссора, кофе, переутомление, гнев избавят вас от сонливости, а секс, теплая ванна обеспечат ночь полноценного отдыха.

БЕЗ МЯСА ЗДОРОВЕЕ

КРОВОЖАДНОСТЬ - удел молодых. А женщины 55 - 69 лет, которые часто едят красное мясо, подвергаются большей опасности заболеть некоторыми видами рака, в частности лимфомой. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного в университете штата Айова. Исследование, проводившееся на более чем 35 тысячах женщин в течение семи лет, показали: дамы от 55 до 69 лет, потреблявшие красное мясо чаще, чем 36 раз в месяц, вдвое чаще заболевали лимфомой, чем те, кто ел его меньше 22 раз.

Лимфома, разрушающая иммунную систему человека - весьма распространенное раковое заболевание. По данным Американского ракового общества, она поражает в США ежегодно около 53 тысяч человек, 23 тысячи из которых умирают от этой болезни.



ПОДАЛЬШЕ ОТ КУХНИ

ТУЧНЫЕ мужчины, сидящие на диете и делающие зарядку, худеют гораздо эффективнее, чем женщины в аналогичных обстоятельствах, особенно если эти женщины замужем и обременены большой семьей, - таков результат исследования, проведенного в Гетеборге. Самое простое объяснение состоит в том, что женщинам приходится много времени проводить на кухне и им труднее удержаться от пищевых соблазнов.

РАДИ ВЫХОДНОГО

ВСЕ большее число американцев, особенно в последние годы, предпочитают оставаться дома в выходные дни, хотя на самом деле они здоровы, и не выходят на работу. Таков вывод исследования, проведенного как издательской, так и исследовательской компаниями из Чикаго. Немец

ХОТИТЕ МАЛЬЧИКА?

ОПЯТЬ ЖЕНЩИНЫ

щин дела обстоят по-хуже. Во Франции, например, спустя три года после развода найти подходящего мужчину удалось, в среднем, лишь каждой второй.

ХОТИТЕ МАЛЬЧИКА?



ИЗ ШВЕДЦИИ пришло сообщение, что исследователи из Дэнди установили: женщины, которые хотят, чтобы у них родились мальчики, должны есть много рыбы.

Врачи подтверждают реальный эффект старой сказки о том, что если женщина до зачатия съедает рыбу, то у нее больше шансов родить мальчика.

ЕСЛИ вы засыпаете через пять минут вместо положенных 10 - 15 минут и для того, чтобы проснуться, вам нужен будильник, значит, вы недосыпаете! Недосыпая вы можете набирать вес, в результате того, что организм в этом случае производит меньше

людей старше 65 могут засыпать за телевизором, 35 процентов - во время чтения, 3 процента могут заснуть во время разговора с друзьями. Ссора, кофе, переутомление, гнев избавят вас от сонливости, а секс, теплая ванна обеспечат ночь полноценного отдыха.

ПОДАЛЬШЕ ОТ КУХНИ

ТУЧНЫЕ мужчины, сидящие на диете и делающие зарядку, худеют гораздо эффективнее, чем женщины в аналогичных обстоятельствах, особенно если эти женщины замужем и обременены большой семьей, - таков результат исследования, проведенного в Гетеборге. Самое простое объяснение состоит в том, что женщинам приходится много времени проводить на кухне и им труднее удержаться от пищевых соблазнов.

РАДИ

ВЫХОДНОГО

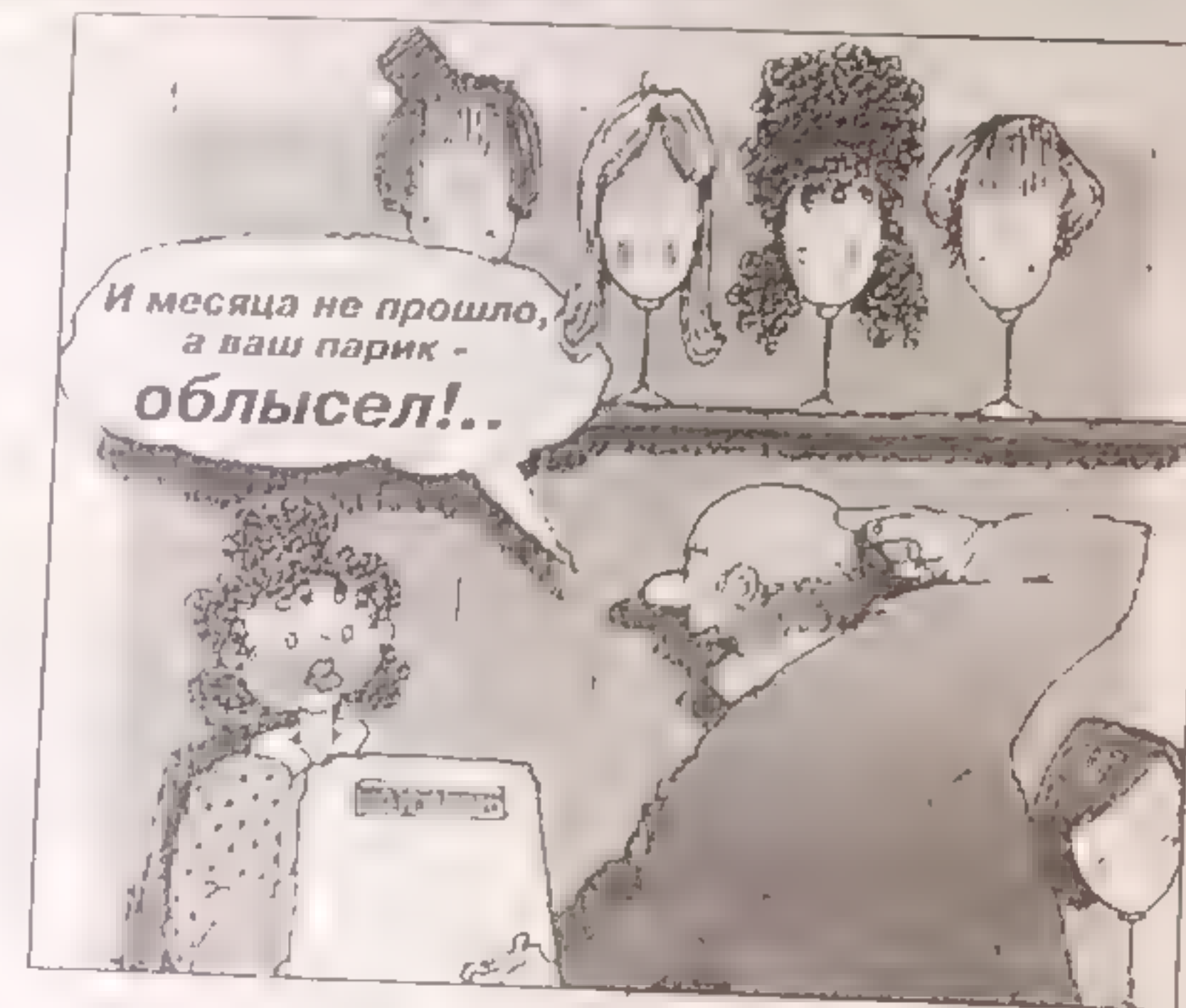
ВСЕ большее число работающих американцев, объявляют себя больными, хотя на самом деле они здоровы, и не выходят на работу. Таков вывод исследования аналитика издательской и исследовательской компании из Чикаго Нэнси Кейор. Она провела сравнительный анализ данных 305 предприятий. Доктор Кейор установила, что достаточно большое число работников не выходило на работу по одному-два дня не по болезни. Работавшие просто считают, что заслужили отгул. Это наиболее часто повторяющаяся причина невыхода на работу. В предыдущем анализе, проводимом четыре года назад, только девять процентов работников отсутствовало на рабочем месте по этой причине. Сейчас эта цифра подскочила до 19 процентов.

По мнению исследователей, в такой ситуации частично виноваты сами работодатели. "Когда вы перегружаете работающего, то от этого так или иначе вы будете страдать и сами, - говорит ученый. - Когда работник перегружен, то его производительность падает, он будет считать справедливым взять день отгула и передохнуть".

ОПЯТЬ ЖЕНЩИНЫ ВИНОВАТЫ

ДО СИХ причиной облысения мужчин ученые считали недостаточность мужского гормона. Но вот доктор Роберт Сمارт из университета штата Северная Каролина напал на след совершенно иного механизма: не отсутствие или недостаточность мужского гормона, а как раз наличие женского полового гормона, эстрогена, приводит к облысению.

Эту зависимость Сمارт выявил благодаря случайности. Исследуя действие пестицидов на кожу, он обрабатывал предварительно спинку мышей различными препаратами. Некоторые из них содержали так называемые блокаторы эстрогена, то есть такие препараты, которые тормозят образование гормона. И когда этими препаратами он обрабатывал мышей, то на их спинках сно-



ва начала быстро расти шерстка.

Насколько взаимосвязь облысения и эстрогена присуща людям, это вопрос будущих исследований. Сейчас же, по крайней мере, есть новая отправная точка. По мнению доктора Уильяма Лихта, специалиста в изучении волосных луковиц Национального института исследования рака, "мы располагаем очевидными дока-

зательствами влияния агента".

На основании своих наблюдений доктор Смарт делает вывод: рост мужской бороды зависит обычно от других факторов, чем рост волос на голове. "До этого мы полагали, что для роста волос важен эстроген. В случае бороды это действительно важно. Но если речь идет о волосах на голове, то это не обязательно так".

ВЫШЕ РАСТЕШЬ - ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ

ИЗВЕСТНО, что за последние 150 лет homo sapiens подрос более чем на 20 сантиметров. Профессор университета штата Огайо Ричард Штекель утверждает: увеличение роста во многом связано с улучшением условий жизни, в

частности жилищных, и питания. По словам ученого, немалую - но отнюдь не исключительную - роль играют, конечно же, и гены.

Как считает доктор Штекель, высокий рост в большинстве случаев свидетельствует и о хо-

рошем состоянии здоровья. Проведенные в Норвегии исследования продемонстрировали: высокие живут дольше!

По материалам
"ЭКСТРА-ПРЕСС"

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ

РЕШЕНИЕ проблемы предупреждения артериальной гипертонии принципиально связано с образом жизни человека. Например, излишнее потребление поваренной соли с пищей неизбежно приводит к развитию гипертонии, а лечение гипертонии не может быть успешным без ограничения больным соли в пище. Нередко в начальных стадиях заболевания снижение потребления соли оказывается достаточным для нормализации артериального давления. Поэтому не случайно в ряде стран мира борьбу с артериальной гипертонией начали с пропаганды здорового образа жизни и добились в конечном итоге внушительных успехов. В этих странах за последние 30 лет тяжелые сердечно-сосудистые осложнения снизились почти в 2 раза. Напротив, у нас при незначительной разнице в уровне артериального давления по сравнению с США и восточноевропейскими странами количество инсультов в 4 раза выше.

К основным факторам риска развития и прогрессирования артериальной гипертонии относятся: длительно действующие психоэмоциональные нагрузки, употребление большого количества поваренной соли, избыточная масса тела (ожирение), низкая физическая активность и чрезмерное потребление алкоголя. Все эти факторы, а особенно их сочетание, рано или поздно приводят к гипертонии. Среди дополнительных факторов риска особое место занимает курение. При наличии гипертонии курение утяжеляет ее течение с поражением сердца, головного мозга, сетчатки, почек, периферических сосудов. Особое течение гипертонии также наблюдается при сахарном диабете.

Следует отметить на-
...отягощенность по-
...гипертонии. Если у

Соль. Установлено, что в распространении эпидемии артериальной гипертонии повинна поваренная соль. Для нормального функционирования организма необходимо не более 4 - 5 г соли в сутки. Однако современный человек потребляет в сутки от 10 до 20 г соли. Много это или мало? Судите сами. В префектуре Акито Японии население питается в основном соленой рыбой, потребляя в день около 20 - 25 г соли в сутки. При обследовании выявлено, что 84% из них страдает артериальной гипертонией.

Диетологами подсчитано, что на натуральные источники питания приходится всего 1 - 1,5 г ежедневно потребляемой соли. Все остальное количество человек получает с «цивилизованными» продуктами. В наши дни многие уже перестали замечать, что ряд пищевых продуктов, к примеру, колбасные изделия, сыры и даже хлеб некоторых «умельцев», особенно черный - это сплошная соль, за которой скрываются качества продукта. Подсчитано, что половина ежедневно потребляемой соли приходится на хлеб, который для многих стал основным продуктом питания. Однако соль не входит в число основных показателей качества готовой продукции. Избыточное потребление соли постепенно притупляет чувствительность к соли, и человек теряет самоконтроль над ее потреблением. В некоторых семьях даже подсаливают пищу за столом.

Недостаточная физическая активность, избыточная масса тела (ожирение), сахарный диабет. Все эти три фактора риска взаимосвязаны. У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития артериальной гипертонии на 20 - 50% выше по сравнению с теми, кто ведет физически активный образ



вать синтез холестерина в организме.

Алкоголь и курение. Старики говорят: «Кто курит, тот больше выпивает». Наряду с этим доказано, что уровень заболевания гипертонией у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, в 2,5 раза выше по сравнению со средним для всего мужского населения. Систематическое потребление алкоголя в сочетании с ожирением приводит к гипертонии. Курение повинно не менее чем в 30% всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний. В беспрецедентном всплеске потребления алкоголя и курения кроется повышение смертности населения в последнее десятилетие. Ранее отмечалось, что в общей структуре смертности населения на сердечно-сосудистые заболевания приходится около 50%. В настоящее время речь идет о 60%.

МНОГОБОРЬЕ ДЛЯ СЕРДЦА

Мы все реагируем на перемену погоды, изменение давления, ветра. При сосудистой дистонии, гипертонической, гипотонической и ишемической болезнях это происходит особенно болезненно. Уже за несколько часов до перепадов давления появляется головная боль, сонливость или, наоборот, охватывает возбуждение - прыгает кровяное давление. У людей происходит повышение так называемого второго, или диастолического, давления крови и уменьшение его разрыва с первым, систолическим.

ВНОРМЕ эта разница, называемая пульсовым давлением, составляет 40 мм (к примеру, 110/70 и так далее), а тут она сокращается до 25 - 20 мм. Такая

основе этих растений в Институте натуропатии разработан целебный сбор, из которого готовится напиток «Истринский

...факторов риска особое место занимает курение. При наличии гипертонии курение утяжеляет ее течение с поражением сердца, головного мозга, сетчатки глаза, кровеносных сосудов. Осложняет течение гипертонии также сахарный диабет.

Отдельно следует отметить наследственную отягощенность по артериальной гипертонии. Если у обоих родителей обнаружена гипертония в возрасте до 40 лет, то риск заболевания детей очень высокий, и они должны находиться под постоянным наблюдением педиатра.

Коротко рассмотрим каждый из вышеперечисленных факторов риска заболевания артериальной гипертонией.

Стресс. Опасность представляют те стрессы, которые приводят к длительному психоэмоциональному напряжению. Ученые пришли к выводу, что в современной жизни длительное психоэмоциональное напряжение выходит на первый план наряду с пьянством и алкоголизмом.

Постоянное психоэмоциональное напряжение приводит у одних к повышению артериального давления, у других даже ломается образ жизни, что сопровождается повышением интенсивности курения, потребления алкоголя, приводит к конфликтам в семье. При неблагоприятном психологическом климате в семье дети обрекаются на заболевание артериальной гипертонией.

В некоторых семьях даже подсаживают пищу за столом. Недостаточная физическая активность, избыточная масса тела (ожирение), сахарный диабет. Все эти три фактора риска взаимосвязаны. У лиц, ведущих сидячий образ жизни или нетренированных, риск развития артериальной гипертонии на 20 - 50% выше по сравнению с теми, кто ведет физически активный образ жизни. При избыточной массе тела (ожирении) риск развития гипертонии возрастает в 2 - 6 раз. При наследственной отягощенности по артериальной гипертонии полнота детей - это сигнал о неблагоприятности. Кроме того, при ожирении появляется дополнительный самостоятельный фактор риска, утяжеляющий гипертонию - это сахарный диабет.

Ожирением страдает немало людей. Необходимо прежде всего ограничить пищу, богатую насыщенными жирными кислотами. Эти кислоты содержат все животные жиры, исключая жиры морей и рыбы. Напротив, большинство растительных жиров содержат ненасыщенные жирные кислоты. Большинство, но не все. Например, шоколад содержит насыщенные жирные кислоты, способные стимулировать

курения в сочетании с ожирением приводит к гипертонии. Курение повинно не менее чем в 30% всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний. В беспрецедентном всплеске потребления алкоголя и курения кроется повышение смертности населения в последнее десятилетие. Ранее отмечалось, что в общей структуре смертности населения на сердечно-сосудистые заболевания приходится около 50%. В настоящее время речь идет о 60%.

В наши дни курение, как и умеренное употребление алкоголя, достигло критически высокого уровня. Среди мужчин регулярными курильщиками являются 50 - 65%. Наибольшее число курильщиков, как среди мужчин, так и среди женщин, в возрасте 20 - 39 лет. В этом максимально детородном возрасте курит каждая четвертая-пятая женщина.

Особую тревогу вызывает употребление алкоголя и курение среди детей и подростков. В отдельных школах количество курящих мальчиков достигает 50%, девочек - 30%. Курение особенно распространено среди мальчиков сельских школ. Повинны в этом прежде всего родители и другие взрослые. Выявлено, что курение детей тесно связано с количеством курящих родственников. Около 90% мальчиков в возрасте 10 - 11 лет начинают употреблять алкоголь с активного или молчаливого согласия взрослых.

Курящие наносят непоправимый вред своей семье и окружающим. Лица, находящиеся в одном помещении с курильщиком, становятся пассивными курильщиками, особенно от этого страдают дети. У них нарушается иммунная система. Они чаще болеют респираторными заболеваниями, болезнями дыхательных путей. У таких детей отмечена относительно быстрая утомляемость и более низкая успеваемость в школе.

В. ДМИТРИЕВ,

кандидат медицинских наук, научный консультант отдела артериальных гипертоний КНЦ РАМН, г. Москва;

С. КУДРЯВЦЕВА,

заведующая инфарктным отделением, консультант по артериальной гипертонии городского кардиологического центра, г. Владимир

"Призыв"

ветра. При сосудистой дистонии, гипертонической, гипотонической и ишемической болезнях это происходит особенно болезненно. Уже за несколько часов до перепадов давления появляется головная боль, сонливость или, наоборот, охватывает возбуждение - прыгает кровяное давление. У людей происходит повышение так называемого второго, или диастолического, давления крови и уменьшение его разрыва с первым, систолическим.

В НОРМЕ эта разница, называемая пульсовым давлением, составляет 40 мм (к примеру, 110/70 и так далее), а тут она сокращается до 25 - 20 мм. Такому сокращению сопутствуют сосудистые спазмы. Они-то и вызывают боли в голове и сердце.

Предупредить сосудистые спазмы помогает здоровый образ жизни, которому сопутствует укрепление нервной и сосудистой систем, физические и холодовые нагрузки. Самое надежное средство закалки - бег трусцой, плавание в бассейне, небольшие физические нагрузки. Великий художник И. Репин боролся с "прыгающим давлением" с помощью расчистки снега.

Некоторым помогают ароматические, хвойно-солевые ванны, другим - ручная работа: вязание, вышивание, лепка, которые действуют как отвлекающая терапия. Словом, каждому - свое. Надо лишь знать особенности своего организма, характер проявлений сосудистой дистонии, собственную предрасположенность к реакциям на изменение погоды.

Бегу или пешим прогулкам как профилактическому средству нет равных. Они обеспечивают активный гидродинамический массаж стенок кровеносных сосудов.

Зимой хорошо помогают лыжи и коньки. Благотворно действует гимнастика, особенно ритмопластическая, с большой амплитудой движения.

Существенно облегчает страдания больного и сегментарно-зонный самомассаж: поглаживание ладонями лица, лба, шеи, надплечий. Каждое упражнение следует повторить по 20 раз. И разумеется, хороши повседневные водные процедуры - холодные обливания с головой, контрастный душ.

Уменьшают реакцию организма на погоду и лекарственные растения. Можно рекомендовать пить в это время настои из плодов боярышника кроваво-красного, корня валерианы, цветов донника желтого, жасмина, пустырника, душицы, чабреца и мяты. Особенно хорошо действует мелисса лимонная. На

основе этих растений в Институте натуропатии разработан целебный сбор, из которого готовится напиток "Истринский бальзам", который настаивается на 30 - 40-ной водке. Пить его следует перед ожидаемой переменной погоды по 2 чайные ложки 3 раза в день. "Истринский бальзам" по своим свойствам не уступает известному "Бальзаму Биттнера".

"Истринский бальзам" приготовить нетрудно. Готовим сбор, состоящий из сухих листьев пустырника, плодов душицы, мелиссы, чабреца, корней валерианы и солодки, цветов жасмина, желтого донника, перегородок грецких орехов, полыни горькой и ромашки аптечной. Цветков боярышника берем в 2 раза меньше, чем ягод (10 и 20 г), корней валерианы - 5 г, солодки - 10 г, перегородок грецких орехов - 15 г, душицы, чабреца, мелиссы, ромашки аптечной, жасмина и донника - по 5 г (по 2 чайные ложки), пустырника - 10 г (2 ст. ложки), полыни горькой - 3 г. Две горсти, или 70 г, этого сбора засыпаем в стеклянную посуду с завинчивающейся пробкой и настаиваем его на лечебных винах (кагор или мадера) (500 г) в течение 30 мин. на водяной бане.

Заметим, что это - незаменимое средство для больных гипертонией и ишемической болезнью. Если же нет полного набора упомянутых выше цветов, корней и плодов, то можно обойтись аптечными приготовлениями: взять настойки боярышника, пустырника и валерианы - по 15 капель, запивать их мятным чаем.

Кстати, при нарушениях сна и повышенной возбудимости вечером пьем зеленый чай, добавив в него щепотку сухих листьев пустырника и мяты (лучше лимонной, но можно перечной).

Валентин СЕРГЕЕВ,

канд. мед. наук, президент Института натуропатии (естественных методов оздоровления) "АиФ. Здоровье"



Консультирует врач

АТАКА СО ВСЕХ СТОРОН

Трихомонады относятся к царству паразитов, точнее, к одноклеточным паразитам, которые паразитируют в живом организме. Трихомонада - это сложная клетка, которая имеет свойство сама размножаться, питаться белками и микроэлементами человеческого организма, вызывая воспалительную реакцию в тканях, где находится непосредственно паразит. Трихомонада в процессе жизнедеятельности выделяет огромное количество токсинов, которые разрушают человеческие клетки. Они, как правило, живут на поверхности слизистых оболочек. 100 лет после его открытия паразит считался нормальной флорой, и только в начале XX века медицина признала его настоящим паразитом, то есть микроорганизмом (вернее, микроорганизмами), вызывающим серьезные заболевания. На сегодняшний день этой проблемой больше всего занимаются венерологи, в меньшей степени гинекологи и урологи, но нехватка глубоких знаний, а также определенный узкий профессионализм в этой области завели проблему в тупик. Лечение, которое проводилось на сегодняшний день, является слабоэффективным. Причина одна: **трихомоноз - заболевание не урогенитального тракта, а всего организма в целом.** Еще в начале XIX века определенная группа ученых доказала, что трихомонады присутствуют во всех частях человеческого организма, эта теория не получила дальнейшего развития из-за многих причин. Одним из них с того, как паразитическая инфекция

Итак, при попадании трихомонад в организм человека начинается борьба. Если иммунитет организма силен, то есть трихомонада на клеточном уровне не может развить нормальную жизнедеятельность за счет сопротивления "клеток-убийц" ("макрофаги", лейкоциты и др.), классическая трихомонада переходит в "атипичную форму" - становится невидимой для иммунной системы организма. Самое страшное, что в данном случае происходит медленное и незаметное на первых порах течение болезни.

Трихомонады могут сидеть в

ные инфекции, и поэтому очень сложно поддаются лечению заболевания, вызванные одновременно трихомонадами и другими инфекциями.

Хочу остановиться немного на клинических жалобах у мужчин. Я бы разделил больных на три группы. **Первая группа** - когда больной жалуется на бурные выделения из мочеиспускательного канала, с болями и режками в уретре. **Вторая** - очень скудные, порой прозрачные по утрам выделения из мочеиспускательного канала с незначительными режками и зудом. **И третья группа**, где нет

Взаимоотношения иммунитета человека и трихомонады до конца не изучены. Почему трихомонада проявляет себя в одних случаях очень бурно, а в других практически бессимптомно? В этом и есть задача современной медицины - узнать тайны этих всех цепей взаимосвязи. **Как же можно выявить или обнаружить трихомонаду?**

Все зависит от клинических проявлений данного заболевания. Если заболевание проявляет себя выделениями из мочеиспускательного канала, то паразита

микоплазмы, уреоплазмы, гарднереллы, гонококки. Трихомонады в своем роде являются носителями этих инфекций. Поэтому, когда поставлен диагноз "трихомоноз", лечащему врачу надо очень глубоко задуматься, верен ли этот диагноз и нет ли другой инфекции у больного. 100%-ной диагностики с первого раза на трихомонады не существует. **Следовательно, диагноз "трихомоноз" надо ставить, исходя из жалоб больного, правильно взятого анализа, включая лабораторный метод исследования.** Но хочу повторить, и, может быть, неоднократно, что очень многое в правильной постановке диагноза зависит от профессионального уровня врачей.

ЛЕЧИТЬ МОЖНО, НО КАК?

Когда к врачу обращается больной и ему поставлен диагноз "трихомоноз", то не надо забывать, что

Трихомоноз - это болезнь не только урогенитального тракта, а значит, курс 7 - 10 дней малоэффективен для выздоровления больного.

ТРИХОМОНОЗ. ПРОБЛЕМА ОСТАЕТСЯ

На сегодняшний день трихомоноз является проблемой решенной - так считала вчерашняя медицина. На самом деле проблема остается

открытой. Самое главное в этой проблеме - эффективное лечение. Попробуем рассказать о причинах этого заболевания.

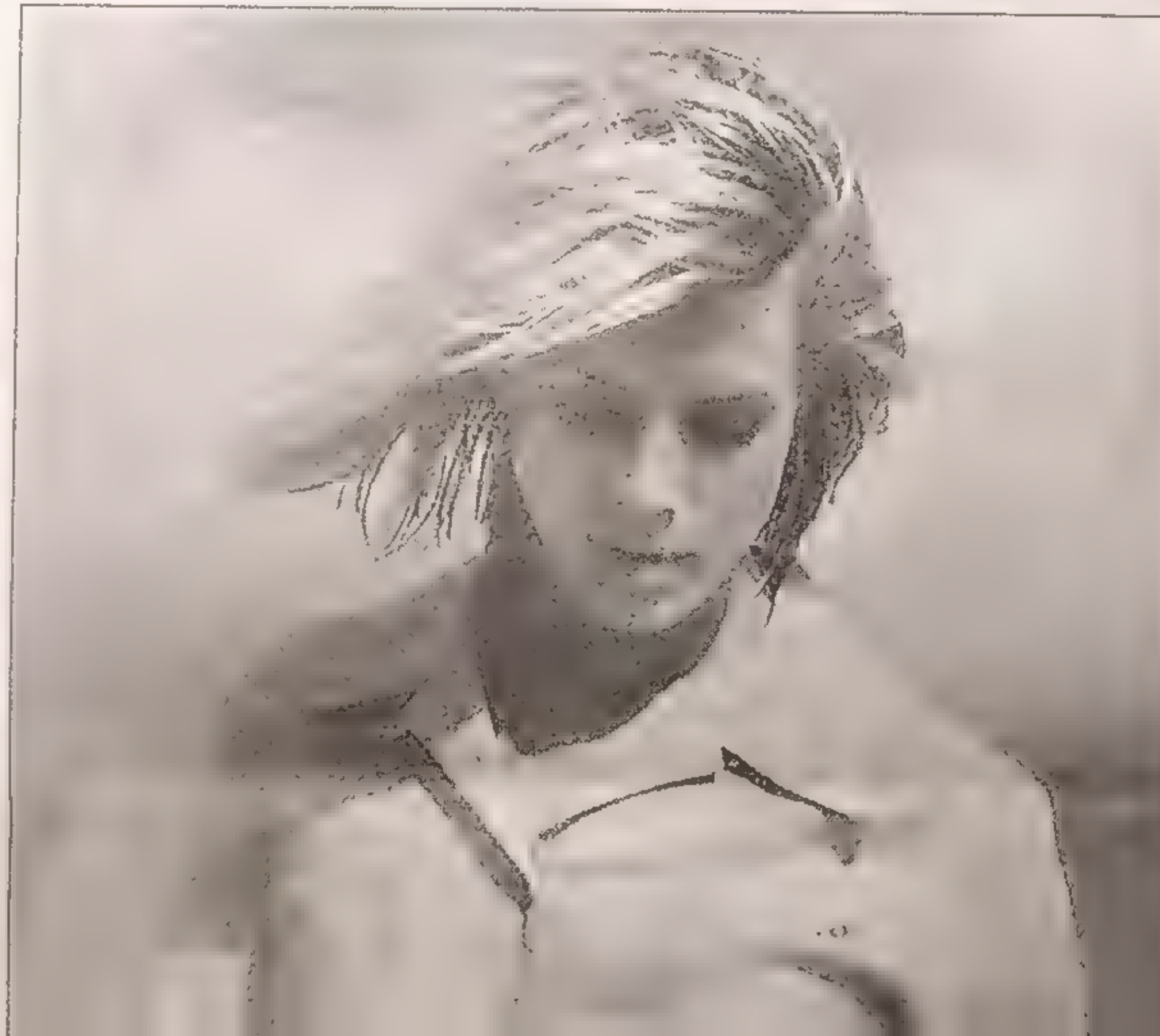
организме человека десятилетиями и только при наличии определенных факторов, таких, как половая распущенность, алкоголизм, наркомания, курение, запускают механизм заболевания

**Курящие женщины также
легко переносят болезнь, а
лечение слабоэффективно.**

У женщин трихомонады вызывают вагиниты (воспаление слизистых стенок влагалища), эрозии шейки матки, эндометриоз, непроходимость маточных труб, язвенные колиты, дуодениты, холециститы, пиелонефриты, циститы и т. д. У мужчин дела обстоят не лучше. Попадая на слизистую мочеиспускательного канала, трихомонады вызывают эрозивные уретриты. Они быстро размножаются и в соседние органы. Для мужчин самым главным органом является предстательная железа. Попадая туда, трихомо-

**Самый распространенный
путь заражения трихомонозом - половой.**

Следующий путь передачи - бытовой: постельное белье, туалетные принадлежности. И здесь хочу добавить, что американские биологи доказали



При длительном инфицировании организма трихомонадами и другими инфекциями у больного начинает развиваться синдром вторичного иммунодефицита: слабость, недомогание, субфебрилитет ($t^{\circ}C - 37,1 - 37,2$) - это наиболее тяжелые больные, и здесь требуется длительное лечение иммунными и дезинтоксикационными препаратами (лекарства, очищающие организм), правильно подобранными антибиотиками.

Хочу перечислить препараты для лечения трихомоноза. Самый известный и малоэффективный - трихопол (метронидазол в таблетках), тинидазол - который назначается короткими курсами, но ударными дозами, порой он тоже малоэффективен. В последнее время появилось очень много новых и дорогих препаратов, с хорошей рекламой. Хочу добавить, что практика показывает - эти новые препараты далеко ушли от старых и

пути заражения трихомонозом - половой.

Следующий путь передачи - **контактно-бытовой**: постельное белье, туалетные принадлежности, унитазы, ванны. И здесь хочу остановиться, добавив, что американские микробиологи доказали: трихомонада на поверхности унитаза сиденья выживает до 2 суток и может стать причиной инфицирования человеческого организма. Трихомонада также длительно жизнеспособна на вибраторах, спринцовках, стенках бассейнов и ванн. Часто инфицирование влагалищ у женщин происходит от фекалий при неправильном подтирании сзади вперед, вместо того чтобы делать наоборот - от вагины назад, поскольку паразит очень часто живет в кишечнике.

Следующий путь передачи трихомонадной инфекции - **при трансфузии донорской крови**. Другой способ передачи инфекции - **во время внутриутробного развития плода**. И следующий путь - **во время прохождения плода через родовые пути**.

НОРМАЛЬНАЯ ТРИХОМОНАДА ВСЕГДА ИДЕТ В ОБХОД

Теперь расскажем, как паразит воздействует на организм человека. Попадая в организм человека, трихомонада начинает встречать много препятствий. Как правило, первый ее соперник - это "макрофаги" (клетки, которые уничтожают чужеродные вещества: бактерии, трихомонады, гонококки, хламидии, уреаплазмы), но очень редко победа бывает за "макрофагами".

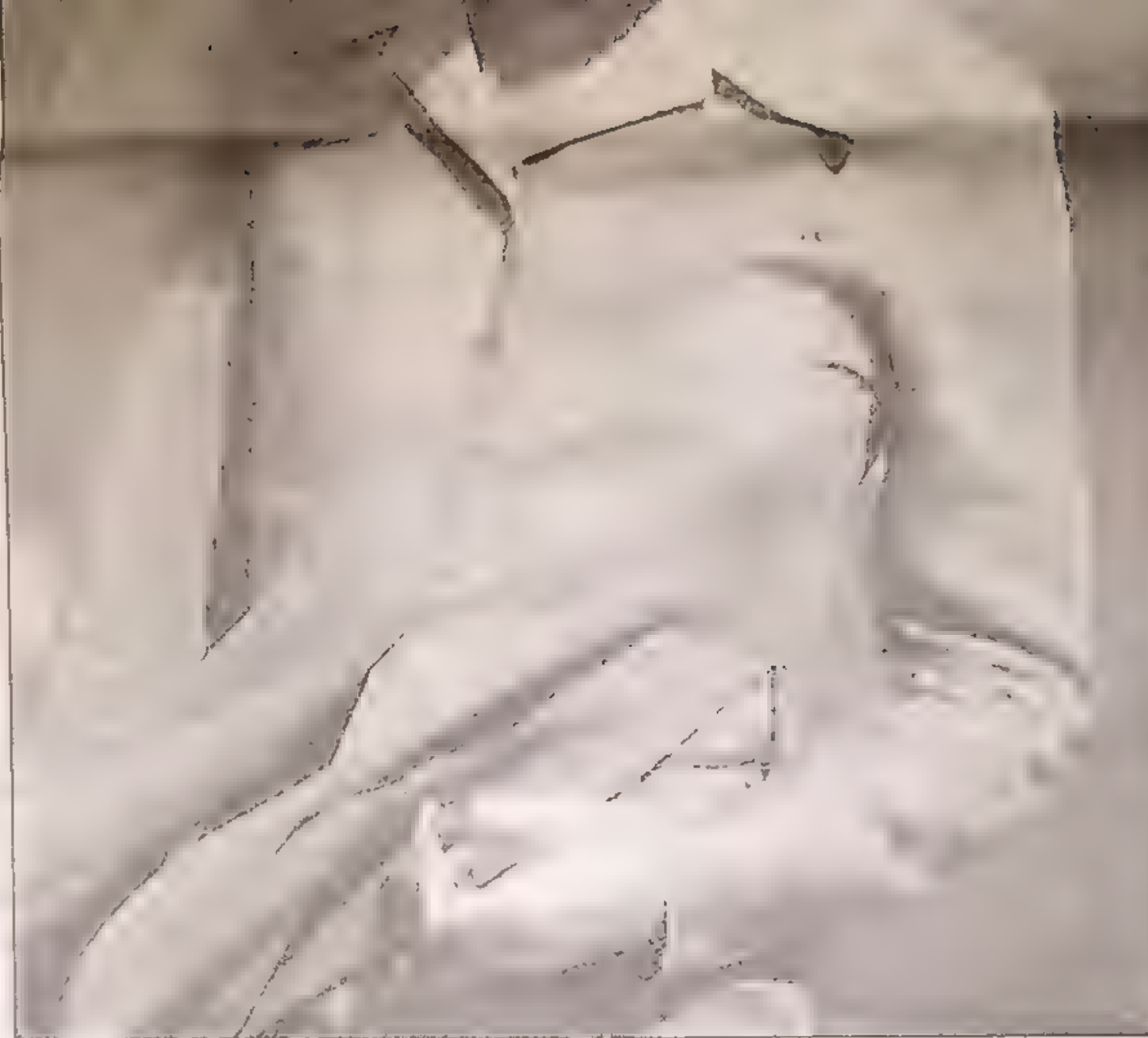
Нормальная классическая трихомонада имеет форму, по величине сравнимую с величиной эритроцита. У нее несколько жгутиков, напоминающих "антенны", благодаря которым трихомонада имеет свойство передвигаться в жидкой среде. Опознавать и распознавать ее довольно сложно. Остальные формы, так называемые "нетипичные", я не буду перечислять, так как их очень много, и для читателя знать их необязательно. Но самый коварный вид трихомонад - это "нетипичные формы", потому что они не вызывают бурных проявлений болезни.

ециститы, пиелонефриты, циститы и т. д. У мужчин дела обстоят не лучше. Попадая на слизистую мочеиспускательного канала, трихомонады вызывают эрозивные уретриты. Они быстро размножаются и в соседние органы. Для мужчин самым главным органом является предстательная железа. Попадая туда, трихомонады оседают на "дно". То есть, приобретая "нетипичную" форму, ожидают своего часа ("мина замедленного действия"). Абсцесс предстательной железы, уретриты, простатиты, воспаление яичек и их придатков, предраковые заболевания - вот к чему приводит трихомоноз.

Очень часто на прием ко мне приходят молодые люди, жалующиеся на выделения и дискомфорт в мочеиспускательном канале. Искренне говоря мне, что никаких связей в течение месяца у них не было. Это так называемый "беспричинный" трихомоноз. Если врач обладает большими знаниями в этой области, то при правильно собранном анализе выясняется следующая картина: или человек болел несколько лет назад этим заболеванием, или партнер(ша) являлся носителем или больным, но так как взаимодействие между трихомонадами и иммунной системой очень сложное, то болезнь может себя проявить спустя очень много времени после того, как в организм попал паразит.

МАСКИРОВКА И ЕЩЕ РАЗ МАСКИРОВКА

Еще одной из важных особенностей трихомонад является то, что они имеют свойства, похожие на свойства "макрофагов" (человеческих клеток), они питаются путем "проглатывания" микрочастиц, и, что самое главное и страшное, с этими микрочастицами попадают различные микробы, такие, как хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, гонококки. Попадая внутрь трихомонад, они очень долгое время находятся в безопасности, так как лекарства, которые влияют на хламидии, уреаплазмы, микоплазмы и гонококки, абсолютно не влияют на жизнедеятельность трихомонад, а лекарства, которые влияют на трихомонады, не влияют на вышеуказан-



практически никаких жалоб. Но только при очень грамотном обследовании, как клиническом, так и лабораторном, можно выявить косвенные признаки трихомоноза.

Если у одного из партнеров выявлен трихомоноз, то лечение надо проводить обоим партнерам, даже если у одного из них нет никаких жалоб, более того, хочу сказать, что лечение больного, у которого нет жалоб, требует очень высокого профессионального уровня врача, в связи с тем что именно такие больные являются потенциальными опасными носителями. **Я не отношу трихомоноз к заболеваниям, передающимся половым путем, так как трихомоноз не является специфической урогенитальной инфекцией.** С проблемой трихомонадной инфекции должен разбираться любой специалист в медицине - терапевт, хирург, лор-врач, офтальмолог, гастроэнтеролог и т. д. Очень часто пропускаются причины таких заболеваний, как конъюнктивиты, ларингиты, язвенные колиты, кишечные дисбактериозы, и врачи назначают неэффективное лечение в связи с невыявленной правильной причиной.

можно обнаружить под микроскопом, методом взятия мазка и обработки медицинскими красителями. Вторым методом - посев на специальных средах, в специальных условиях. Этот метод наиболее дорогой, но хочу сказать, что он очень часто уступает первому методу.

Следующее определение инфекции - **это определение антигенов к трихомонадной инфекции**. Этот метод не получил большого распространения в связи с его недостоверностью.

Следующий метод - **метод ПЦР или ДНК-метод**. Он находится в фазе развития и оставляет желать лучшего.

Вернемся назад. Только опытный врач-лаборант с большой практикой может под микроскопом найти трихомонады, и то не всегда, в связи с тем что трихомонады меняют свои формы и свойства. Порой приходится сдавать мазки на трихомонады опытному врачу-лаборанту несколько раз, чтобы установить правильный диагноз. Ко всему этому хочу добавить, что трихомонады, попадая в организм человека, всегда идут параллельно с такими инфекциями, как хламидии,

назначается короткими курсами, но ударными дозами, порой он тоже малоэффективен. В последнее время появилось очень много новых и дорогих препаратов, с хорошей рекламой. Хочу добавить, что практика показывает - эти новые препараты не далеко ушли от старых по эффективности.

Существуют противотрихомонадные препараты местного лечения. Это те же самые препараты, только в свечах. Наиболее эффективным из всех вышеперечисленных лекарств я бы назвал метронидазол для внутривенного введения. Длительность и схема лечения подбираются сугубо индивидуально для каждого больного. Обязательно в курс лечения входят препараты, восстанавливающие иммунную систему, а также препараты, которые восстанавливают функцию в органах, наиболее сильно пострадавших от инфекций. Противотрихомонадные курсы лечения повторяются в зависимости от состояния больного. Они всегда чередуются с восстанавливающими и реабилитирующими курсами лечения. Очень долгие годы трихомоноз рассматривался как болезнь, проблема которой давно решена, а это в свою очередь привело к тому, что детишки, которые рождаются сегодня, уже заражены различными инфекциями, в том числе и трихомонадами. Это приводит к тому, что дети начинают отставать в развитии, умственном и физическом, приобретают серьезные аллергические заболевания, кишечные дисбактериозы, происходят нарушения в иммунной системе, организм становится восприимчивым даже к банальным инфекциям. Любую болезнь можно победить. Нет непобедимых болезней. Все зависит от желания пациента излечиться и от профессионального уровня врача.

Игорь ЛУПУ,
уролог-андролог Московской
клинической центральной
бассейновой больницы
"АиФ. Здоровье"

МНОГОЛИКАЯ АНГИНА

Боль в горле, припухшие лимфоузлы, повышенная температура... «Наверное, ангина», - расстраиваемся мы. Вполне возможно, но наверняка определить это может только врач. Рассказать об этом столь распространенном заболевании мы попросили известного инфекциониста профессора В.В.НИКИФОРОВА.

АТАКУЕТ СТРЕПТОКОКК

Даже опытному врачу не всегда удается диагностировать ангину в первый день заболевания. Вначале она может быть сходна с другими острыми респираторно-вирусными инфекциями, и только через два-три дня картина окончательно проясняется.

Наиболее тяжелые формы ангины, протекающие с высокой (до 39°, а иногда и выше) температурой, - фолликулярная, лакунарная, флегмонозная. В последнем случае боль при глотании бывает такой сильной, что больные вообще отказываются от пищи, даже жидкой.

У страдающего катаральной ангиной температура может повышаться незначительно, иногда всего на несколько десятых градуса (субфебрильная), но это ни в коем случае не означает, что можно игнорировать заболевание и обойтись без лечения. Если не принять мер, «легкая» ангина может перейти в фолликулярную или лакунарную. Вообще в идеале любую ангину следовало бы лечить в больнице, чтобы врач имел возможность наблюдать течение заболевания, ведь заранее не предугадаешь, какие сюрпризы оно может преподнести. К тому же сходные симптомы могут быть и при других инфекциях - от брюшного тифа и дифтерии до лейкоза.

Передается ангина чаще всего воздушно-капельным путем,

трав (шалфей, ромашка) или орошения с помощью ингаляторов «Камфотен», «Каметон». В качестве симптоматической терапии подойдут ментол, стрепсил и другие препараты, содержащие мяту, ментол. Их надо держать под языком до полного рассасывания.

Но все эти средства обладают лишь местным действием, поэтому без антибактериальной терапии при ангине не обойтись. Это может быть пенициллин или эритромицин - их назначит врач. Иногда больные боятся принимать антибиотики, наслушавшись, что они обладают свойством подавлять иммунитет. На самом же деле микробы - возбудители ангины в этом отношении гораздо более опасны, особенно если с ними не бороться. Еще хуже, когда начинают принимать антибиотики, а через день-два, обрадовавшись, что температура снизилась, прекращают лечение. А возбудитель-то еще не побежден и с вашей помощью адаптируется к «тяжелым условиям». В итоге образуется устойчивая микрофлора, и в другой раз, когда вы заболите, лекарство может оказаться бесполезным. Придется подбирать новое, более сильное. Вот почему нельзя пренебрегать советом врача и принимать антибиотики меньше пяти дней.

НЕПРОШЕНАЯ ГОСТЬЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Самое страшное - не ангина, а осложнения, которые она может дать. Поговорите с пациентами ревматологических отделений - вряд ли из десяти вспомнят, что

НЕ НОСИТЕ ДЕШЕВЫХ КРОССОВОК - ЛЕЧЕНИЕ ДОРОЖЕ

Когда-то давно мне поставили диагноз - плоскостопие. Сейчас у меня быстро устают ноги, болят суставы ног, появились боли в спине, к врачам я не обращалась, но слышала, что мои жалобы могут быть связаны с плоскостопием. Так ли это?

Елена У., 45 лет.

Да, это так. Плоскостопие, то есть деформация стопы с уменьшением высоты ее свода, может возникнуть по разным причинам. Например, вследствие перенесенного в детстве рахита или из-за того, что человек долго носил некачественную обувь - совершенно плоскую, «без каблучка», или дешевые кроссовки - без предусмотренного моделью супинатора. Еще плоскостопие может возникнуть и в результате профессиональной деятельности - это у кого «стоячая» работа.

Плоскостопие рано или поздно приводит к перегрузке коленных и тазобедренных суставов и искривлению позвоночника. Но, кроме этого, очень опасным является смещение межпозвоночных дисков и защемление нервных корешков, происходящее в результате искривления позвоночника. Возникают сильные боли в разных участках тела, которые могут провоцировать болезни внутренних органов. Может произойти нарушение кровоснабжения органов, ведущее к развитию многих заболеваний. Так, в случае искривления позвоночника в шейном отделе, из-за нарушения притока крови к сосудам головного мозга, появляются постоянные головные боли, головокружения, понижается слух, появляется шум в ушах, наступает быстрая утомляемость. При искривлении позвоночника в верхнем грудном отделе могут появиться симптомы заболеваний легких, боли в области сердца, нарушения сердечного ритма. Для диагностики, лечения и профилактики необходим комплексный подход - то есть, если у вас появляются признаки какого-то из вышеперечисленных заболеваний, проверьте в том числе и на плоскостопие. Также следует обследоваться на плоскостопие, если у вас выявили изменения в позвоночнике.

При выявленном плоскостопии лечение должен вести в том числе и врач-ортопед или хирург-травматолог. Комплексное лечение включает в себя в пер-

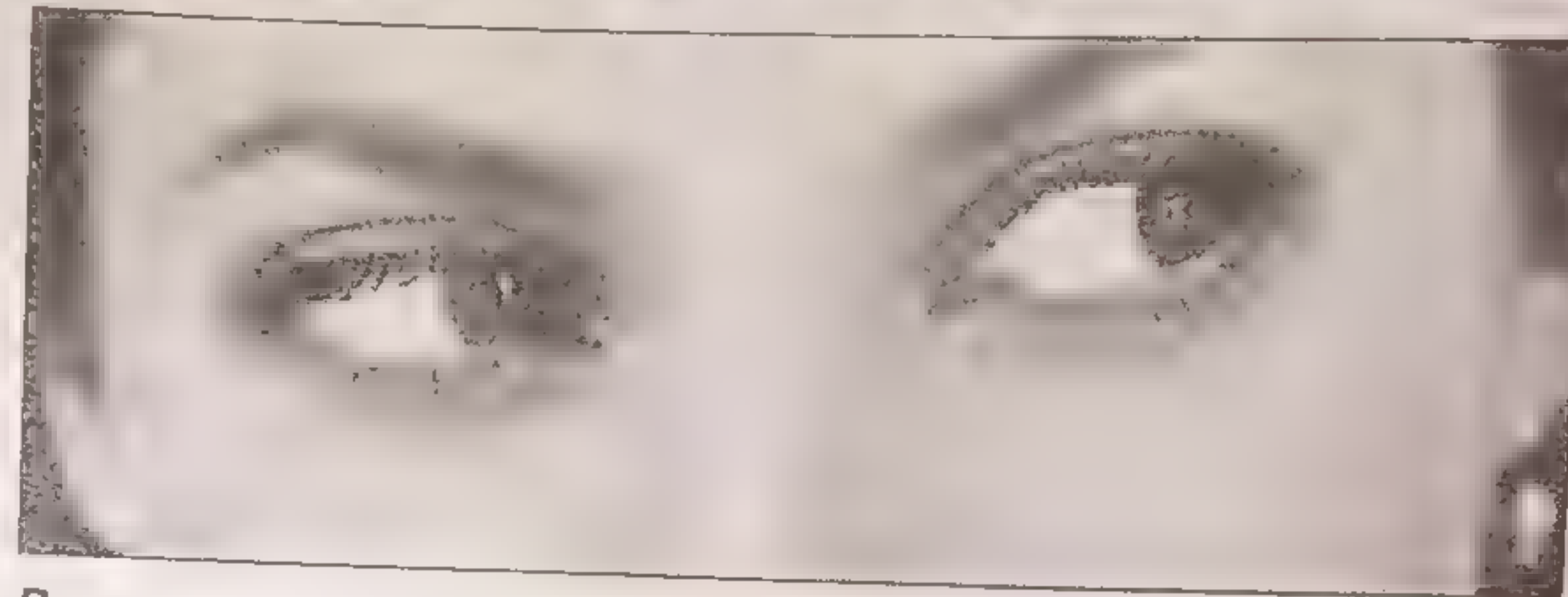


вую очередь использование стелек-супинаторов, позволяющих восстановить правильное распределение нагрузки на ногу. В лечении используются приемы мануальной терапии, физиотерапии, массаж и лечебная физкультура. Если плоскостопие обнаружено в детском или подростковом возрасте, то избежать его последствий и осложнений можно ношением супинаторов до периода полного окончания формирования скелета, т. е. до 20 - 23 лет.

Михаил ХЕЙФЕЦ
«Калининградская правда»

ОТ ЧЕГО ЖЕ ТЫ ПЛАЧЕШЬ, КРАСАВИЦА?

ОТ ЧЕГО ЖЕ ТЫ ПЛАЧЕШЬ, КРАСАВИЦА?



Время от времени глаза слезятся, наверное, у всех. Но есть люди, которые испытывают по этому поводу настоящие мучения: глаза слезятся и на ветру, и от резкого запаха, и от яркого света... Что это за заболевание? Как с ним бороться?

СЛЕЗОТОЧИВОСТЬ, - рассказывает Елена Владимировна ГЛАДКОВА, врач-офтальмолог поликлиники № 86, - наиболее частое клиническое проявление врожденной или приобретенной патологии слезотводящих путей.

Причинами болезни могут быть выворот нижних слезных точек, их сужение, неправильное положение; воспаление канальцев, слезного мешка, носослезного канала; рубцовое сужение или полное заращение на любом отрезке слезотводящего пути.

Какова функция слезотделения?

Секрет, вырабатываемый слезными железами, - слезная жидкость - обеспечивает нормальную деятельность глаза: тонкий слой слезной жидкости покрывает наружную поверхность роговицы, поддерживает ее нормальную преломляющую способность как части оптической системы. Кроме того, слезная жидкость способствует очищению конъюнктивного мешка от микробов и мелких инородных тел, попадающих на поверхность глазного яблока. Однако избыток слезы мешает зрению и нередко снижает трудоспособность.

А связана ли слезоточивость с возрастом?

Слезотечение возникает не только в связи с заболеванием слезной железы, но и из-за нарушения всасываемости слезной жидкости в слезотводящих путях. При возрастных изменениях слезотводящие пути просто не успевают всасывать слезу из-за слабости мышц нижнего века (атонии мышц), откуда и выражение "старички плачут".

Как можно объяснить то же явление у молодежи?

Молодые люди подолгу смотрят телевизор, работают за компьютерами. Глаза при этом устают, начинается воспалительный процесс, возможны частые обострения.

Бывают ли врожденные патологии?

Да, например, выворот слезной точки. Это заболевание слезотводящего аппарата, возникающее при вывороте нижнего века. Оно отстает от глазного яблока, буквально "висит", что приводит к смещению. В результате слезная жидкость не имеет выхода и, естественно, выкатывается. Обычно это бывает при ослаблении круговой мышцы глаза.

Что усугубляет слезотечение?

Гаймориты, риниты, полипы. Например, при полипе происхо-

дит механическое сдавливание слезотводящих путей, что и провоцирует слезоточивость. Поэтому в первую очередь надо лечить эти заболевания.

А что вы можете порекомендовать для профилактики слезоточивости?

Очень многое зависит от вашего образа жизни. От того, как вы спите, какая температура воздуха в комнате, удобна ли подушка. Не удивительно, что после 2 - 3 часов сна в душной комнате у вас могут начать слезиться глаза. Очень важно и то, как работает кишечник. Рези, дискомфорт, запоры или расстройства провоцируют слезотечение. Кроме того, не запускайте хронические конъюнктивиты: именно из-за них происходит выворот нижних слезных точек и сужение канальцев. Так что следите за собой, берегите глаза.

При слезотечении, сопровождающем воспалительные заболевания глаз, неплохо помогают народные средства.

1. Промывание глаз за 30 - 40 мин. перед сном отваром пшенной крупы.

2. Примочки при слезотечении и конъюнктивите из настоя цветков василька синего: 1 ст. л. цветков на 2 стакана кипятка.

3. При постоянном слезотечении закапывать в глаза отвар следующего состава: 1 ст. л. плодов тмина обыкновенного залить стаканом воды, варить 25 мин. К горячему непроцеженному отвару добавить по 1 ч. л. лепестков василька синего, листьев подорожника большого и травы очанки лекарственной. После этого посуду закрыть, дать настояться 10 - 12 часов в теплом месте, поставить на огонь на 10 - 15 мин., процедить.

Елена БАТЫРЕВА

НЕПРОШЕНАЯ ГОСТЬЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Самое страшное - не ангина, а осложнения, которые она может дать. Поговорите с пациентами ревматологических отделений - девять из десяти вспомнят, что все их беды начались с ангины. Она служит пусковым механизмом развития не только хронических заболеваний суставов, но и гломерулонефрита, миокардита. Сердце страдает больше всего при частых повторных ангинах. Могут быть и такие осложнения, как тонзиллярный или перитонзиллярный абсцесс, флегмона шеи, менингит.

Недолеченная ангина бывает причиной хронического тонзиллита. Лимфоидная ткань при этом заболевании замещается соединительной, из-за чего миндалины перестают выполнять свою защитную функцию. Кстати, тонзиллит часто путают с ангиной, но это вовсе не одно и то же.

Иногда спрашивают: что такое частые ангины? Примерно раз в два года мы "имеем право" болеть ангиной, а вот если это происходит один-два раза в год, говорят о повторных, частых ангинах. В некоторых случаях избавиться от них помогают промывание миндалин, орошение лекарственных препаратами. Если терапевтическое лечение неэффективно, прибегают к тонзиллэктомии. Но и она дает стопроцентную гарантию лишь в отношении тонзиллита, ведь воспалительный процесс при ангине может локализоваться и в области гортани, небных (глоточных) валиков, аденоидов.

Совет, которым я хочу завершить эту статью, может показаться банальным, но поверьте, он действительно помогает сохранить или восстановить здоровье. Я имею в виду закаливание. Нынешнее лето дало нам прекрасный шанс использовать для этого природные факторы, да и последние солнечные сентябрьские деньки будут хороши для прогулок, воздушных ванн, влажных обтираний и обливания. Не упустите время!

"Здоровье"

при других инфекциях - от брюшного тифа и дифтерии до тейлоза.

Передается ангина чаще всего воздушно-капельным путем, иногда - алиментарным, например, если поест сметаны, выпить молока, зараженных стафилококком. Поэтому нестерилизованное молоко надо обязательно кипятить, а сметану покупать только в магазине, куда она поступает после санитарно-гигиенической проверки.

Вызвать ангину может и аутоинфекция. Имеется в виду, что причиной заболевания становится собственная флора. У каждого из нас на слизистой оболочке дыхательных путей имеется микрофлора, которая включает и стрептококки, и стафилококки. При неблагоприятных для организма условиях (переутомление, стресс, переохлаждение и т. д.), сопровождающихся снижением иммунитета, эти микроорганизмы, до толе безобидные, могут "пойти в атаку".

НЕ ТАК СТРАШЕН АНТИБИОТИК, КАК...

Итак, что же делать, если вы заболели ангиной? Главное, что надо знать: болезнь "захватила" не только горло, но и весь организм. Отсюда слабость, разбитость, ломота в суставах, учащенное сердцебиение, головная боль. Поэтому постельный режим обязателен! Слишком часто полоскать горло не советую - это утомляет и не приносит большой пользы. Трех-четыре раза в день достаточно. Для полосканий можно использовать поваренную соль (чайная ложка на стакан теплой воды), пищевую соду (1/2 чайной ложки на стакан), отвары шалфея, ромашки. Побольше пейте: теплый чай с лимоном, молоко, кисель. Это и облегчает боль в горле, и помогает выводить токсические вещества с мочой.

Можно сделать согревающий компресс на шею, но прежде надо спросить лечащего врача, нет ли у вас противопоказаний к этой процедуре.

Во всем случае ничем не смазывайте миндалины: вы можете травмировать нежные, чувствительные ткани и способствовать распространению инфекции.

Полезны ингаляции из отваров



СТАНЬ ИНДЕЙЦЕМ "ЗОРКИЙ ГЛАЗ"

Эти упражнения для лечения близорукости американские офтальмологи разработали на основе методики совершенствования зоркости североамериканских индейцев.

- Держа в вытянутой руке карандаш, по широкой амплитуде многократно перемещайте его вправо, влево, вниз, вверх.
- Неотрывно следите за карандашом глазами, не поворачивая голову.
- Встаньте у стены большой комнаты и, не поворачивая голову, быстро переводите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторите это не менее 50 раз.
- В течение 3 секунд смотрите на яркий

свет, потом закройте глаза рукой и дайте им отдохнуть. Повторите 15 раз.

● При утомлении глаз делайте "затяжное дыхание": глубоко вдохните, а затем через сжатые губы выдохните с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного выдоха.

Эти упражнения надо выполнять 2 раза в день. Спустя месяц сделайте паузу на 2 - 3 недели, а потом начинайте все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

"Здоровый город"

КЛАПАННАЯ ГИМНАСТИКА

РИТМИЧЕСКОЕ напряжение и расслабление так называемых клапанов (сфинктеров), расположенных в малом тазе, существенно влияет на состояние всего организма.

Согласно древнеиндийским учениям, это объясняется следующим образом. Человеческое тело излучает и пропускает через себя энергию (прану), вибрации которой не улавливаются нашими органами зрения или слуха. По всему телу, от пальцев ног до пальцев рук прана проходит по каналам (меридианам), связанным с внутренними органами. На ее пути снизу вверх, от копчика до макушки, встречается семь крупных нервных узлов, где эта энергия как бы уплотняется, усиливается, образуя чакры. Если вибрации энергии в чакрах и меридианах резонируют между собой - человек здоров. Если они резонируют еще и с вибрациями Земли - человек счастлив.

Хотя слова "энергетика", "биополе", "меридианы", "чакры" у всех на слуху, объяснение, почерпнутое из йоговского учения, звучит не слишком убедительно для современного европейца. Эти понятия носят мистический характер и принимаются без доказательств.

Попробуем объяснить достижение гармонии (или, наоборот, ее отсутствие) с помощью науки. В здоровом организме все органы (сердце, легкие, кишечник и т. п.) работают слаженно. Эти вибрации должны быть согласованы друг с другом. Вибрациями можно считать и смену сна бодрствованием, напряжения организма - его расслаблением. Чем

мышц. Ребенок может неожиданно помочь или наложить в штаны.

Разные приемы, основанные на напряжении и расслаблении промежности, вслед за йогами используют многие целители. Это и мышечные зажимы, и дробное мочеиспускание, и гинекологический массаж, и массаж прямой кишки, которыми лечатся простатит, цистит и другие заболевания.

На этом основана и клапанная гимнастика, при которой ритмично напрягаются и расслабляются сфинктеры, сжимающие каналы прямой кишки, мочевых и половых органов. А в результате восстанавливается гармония энергетических вибраций организма.

Различают шесть таких клапанов: нижний анальный, верхний анальный, верхний мочевого, нижний мочевого, нижний половой у женщин и половой у мужчин, верхний половой у женщин.

Именно в такой последовательности и выполняются упражнения. Напрягать и расслаблять надо каждый сфинктер в отдельности. Проблема в том, как отличить один клапан от другого. Именно из-за этой трудности на освоение клапанной гимнастики у многих уходит не один месяц. Требуются большая сосредоточенность и терпение.

Итак, приступим. Чтобы задать ритм сокращения, вам потребуется какая-нибудь считалка. Но сначала попытаемся освоить упражнения без ритмического сопровождения: пока наша задача - научиться различать сфинктеры и почувствовать, как работает каждый из них в отдельности.

нала) можно отличить, вызвав воспоминание о том, как во время мочеиспускания вдруг приходилось прервать этот процесс. После вдоха и выдоха, на задержке дыхания напрягайте и расслабляйте этот клапан. Следите, чтобы одновременно не сокращались другие сфинктеры.

Напряжение полового сфинктера у мужчин (мышца предстательной железы) связано с ощущением задержки семяизвержения, с оргазмом.

Женщины легко отличают сокращения нижнего полового сфинктера (кольцевой мышцы входа во влагалище). Отдельно осваивайте напряжение и расслабление этого сфинктера.

Сокращение верхнего полового сфинктера, существующего только у женщин (это мышца шейки матки), соотносится у них с ощущением сексуального наслаждения. Вдохните, выдохните и, задержав дыхание, старайтесь сокращать только эту мышцу.

Научившись поочередно напрягать и расслаблять каждый сфинктер в отдельности, переходите к выполнению всего комплекса в строгой последовательности упражнений. Ритмическое последовательное обеспечение удобная для вас считалка, простенькое стихотворение или песенка. Например, "Во саду ли, в огороде". В одном ее куплете 16 ударных слогов. На ударный слог сокращайте сфинктер, на безударный - расслабляйте. Трехкратного повторения куплета достаточно для тренировки каждого сфинктера.

Эту незаметную для постороннего глаза гимнастику можно выполнять везде, даже в транспорте. При приобретении навыка она займет

ОСТАНОВИСЬ, ИКОТА!

Обычно она настигает нас в самый неподходящий момент. Что же это за напасть такая?

ИКОТА - результат ритмически повторяющихся сокращений диафрагмы - перегородки, разделяющей брюшную полость и грудную клетку. Обычно, когда мы делаем вдох, диафрагма, сокращаясь, облегчает попадание воздуха в легкие. При выдохе диафрагма расслабляется, способствуя выходу воздуха. Если же нервные окончания, контролирующие диафрагму, раздражены, они провоцируют спазматические сокращения. При этом голосовая щель неожиданно открывается, вызывая характерный звук, появляющийся из-за внезапного прекращения доступа воздуха.

Вызвать икоту способно сильное эмоциональное возбуждение или стресс, раздражение горла или желудка, алкоголь или еда всухомятку. Чаще всего она проходит сама собой через несколько минут. Только в редчайших случаях, при устойчивой, продолжительной икоте, необходимо вмешательство врача. Длящаяся часами, днями или возникающая с заметной повторяемостью, она может быть симптомом заболеваний кишечника, легких или нервной системы. В этих случаях нужно обязательно обратиться к специалисту.

С обычной же икотой можно бороться весьма простыми средствами.

● Задержите как можно дольше дыхание.

● Медленно, маленькими глотками выпейте стакан холодной воды.

● Вдыхайте и выдыхайте через бумажный пакет.

Органы (сердце, легкие, кишечник и т.п.) работают ритмично. Эти вибрации должны быть ритмичными друг с другом. Вибрациями можно считать и смену сна бодрствованием, на протяжении организма - его расслаблением. Чередование времен года - тоже своего рода вибрации, на которые откликается наш организм. Гармония с миром предполагает согласованность всех этих вибраций.

Ритмически напрягая и расслабляя определенные мышцы в такт (или кратно) сердечному ритму или ритму дыхания, можно добиться слаженной работы всего организма.

В области малого таза находится ряд мощных сфинктеров, или клапанов-распределителей, которые, сокращаясь, посылают энергию к внутренним органам, подпитывая их. Непроизвольное сокращение этих мышц происходит, когда человек испытывает сильные эмоции. В этот момент мышечные сфинктеры резко сжимаются - происходит то, что называют мышечным замком. Например, в состоянии острой тревоги произвольно сжимаются мышцы промежности. Ощущение сильного страха или сильной радости может сопровождаться (особенно в детстве) не только сжатием, но и расслаблением этих

Итак, приступим. Чтобы задать ритм сокращения, вам потребуется какая-нибудь считалка. Но сначала попытаемся освоить упражнения без ритмического сопровождения: пока наша задача - научиться различать сфинктеры и почувствовать, как работает каждый из них в отдельности.

Сделайте глубокий вдох (лучше - животом), затем выдохните и задержите дыхание. Во время задержки дыхания сжимайте и разжимайте нижний анальный сфинктер. "Опознать" этот клапан легче всего, поскольку его сокращения нам знакомы по процессу дефекации. Сосредоточьте свое внимание на том, чтобы одновременно не сокращались другие сфинктеры.

Переходим к верхнему анальному сфинктеру. Он находится на 5 - 7 см выше нижнего. Вдохните, выдохните, задержите дыхание и начинайте сжимать и разжимать этот мощный, сдвоенный жом. Следите, чтобы нижний анальный клапан при этом не сокращался.

Верхний мочевой сфинктер (мочевого пузыря) легко распознается по хорошо знакомому ощущению. Мы испытываем его, когда приходится сдерживать позыв к мочеиспусканию. Вдохните, выдохните и на задержке дыхания тренируйте этот жом отдельно от других.

Нижний сфинктер (мочеиспускательного ка-

куплете 16 ударных слогов. На ударный слог сокращайте сфинктер, на безударный - расслабляйте. Трехкратного повторения куплета достаточно для тренировки каждого сфинктера.

Эту незаметную для постороннего глаза гимнастику можно выполнять везде, даже в транспорте. При приобретении навыка она займет всего двадцать минут. Хорошо освоив каждое упражнение, вы легко, словно четки, сможете "перебирать" клапаны своего организма и благодаря этому добиться значительного улучшения работы внутренних органов, оздоровить психику.

Если вы не научитесь поочередно напрягать каждый из клапанов, не огорчайтесь. Ритмическое сокращение всей промежности в течение двадцати минут тоже дает отличный оздоровляющий эффект. А этим приемом овладеть может каждый.

Клапанная гимнастика включает процессы естественной саморегуляции организма. А согласно йоговскому учению, при этом очищаются меридианы и чакры, прана свободно насыщает организм.

"Будь здоров!"

дыхание.

● Медленно, маленькими глотками выпейте стакан холодной воды.

● Вдыхайте и выдыхайте через бумажный пакет.

● Рассосите под языком кусочек сахара.

● Выпейте чайную ложку лимонного сока.

● Попробуйте чихнуть.

● Спровоцируйте неожиданный испуг.

● Приложите кусочек льда к горлу.

● Легко постучите икающему по спине.

Мария БЕЛЯЕВА
"Здоровье и мы"

В КАКОМ УХЕ ЗВЕНИТ?

Для профилактики и лечения ушных болезней в домашних условиях необходимо иметь веретено (или подобный ему такой же формы и размера хорошо отшлифованный деревянный стерженек), ленту неокрашенную хлопчатобумажную шириной около 3 см, а длиной в полметра и немного воска.

Перед тем как приготовить свечу, ленту покрывают воском. Для чего ее одним концом погружают в растопленный воск и спокойно, не спеша протаскивают в нем с одного конца до другого, следя за тем, чтобы она не помялась и равномерно покрылась воском. Ленту, когда воск на ней немного остынет, в виде спирали наматывают на веретено, начиная с тонкого конца. Чтобы она плотнее прижилась, веретено несколько раз прокатывают между ладонями. Свеча готова, но как снять ее с веретена, не измаяв? В этом случае, пока воск окончательно не остыл, веретено осторожно не водногратно провертывают на одном месте и почувствовав, что свеча отошла (т. е. свеча не липнет), вынимают его из свечи. Вот и все. Свеча полностью готова к применению.

Свечу вставляют в ухо (больной лежит на боку) так, чтобы она вошла в слуховой проход, и, прикрыв лицо, зажигают ее.

Довольно часто бывает, когда краешки нижнего конца подвертываются и прикрывают проход внутрь свечи. Тогда пользы от нее будет мало.

Чтобы избежать этого, мы в нижний конец свечи стали вставлять небольшой кусочек пластиковой трубки, которая легко входит в слуховой проход и надежно держится в нем.

Когда свеча догорит до основания, разверните остаток ленты и вы увидите, сколько шлаков скопилось в вашем ухе. С новой свечой приступайте ко второму уху.

Не так часто, но бывает, когда свеча, не догорев до конца, преждевременно гаснет. Причина одна: шлаков поднялось по ней так много, что они перекрыли путь пламени. Это указывает на то, что начатую операцию по очистке ушей необходимо повторить. Попробуйте, не пожалеете.

Арсений СЧАСТЛИВЫЙ
"Сельская жизнь"

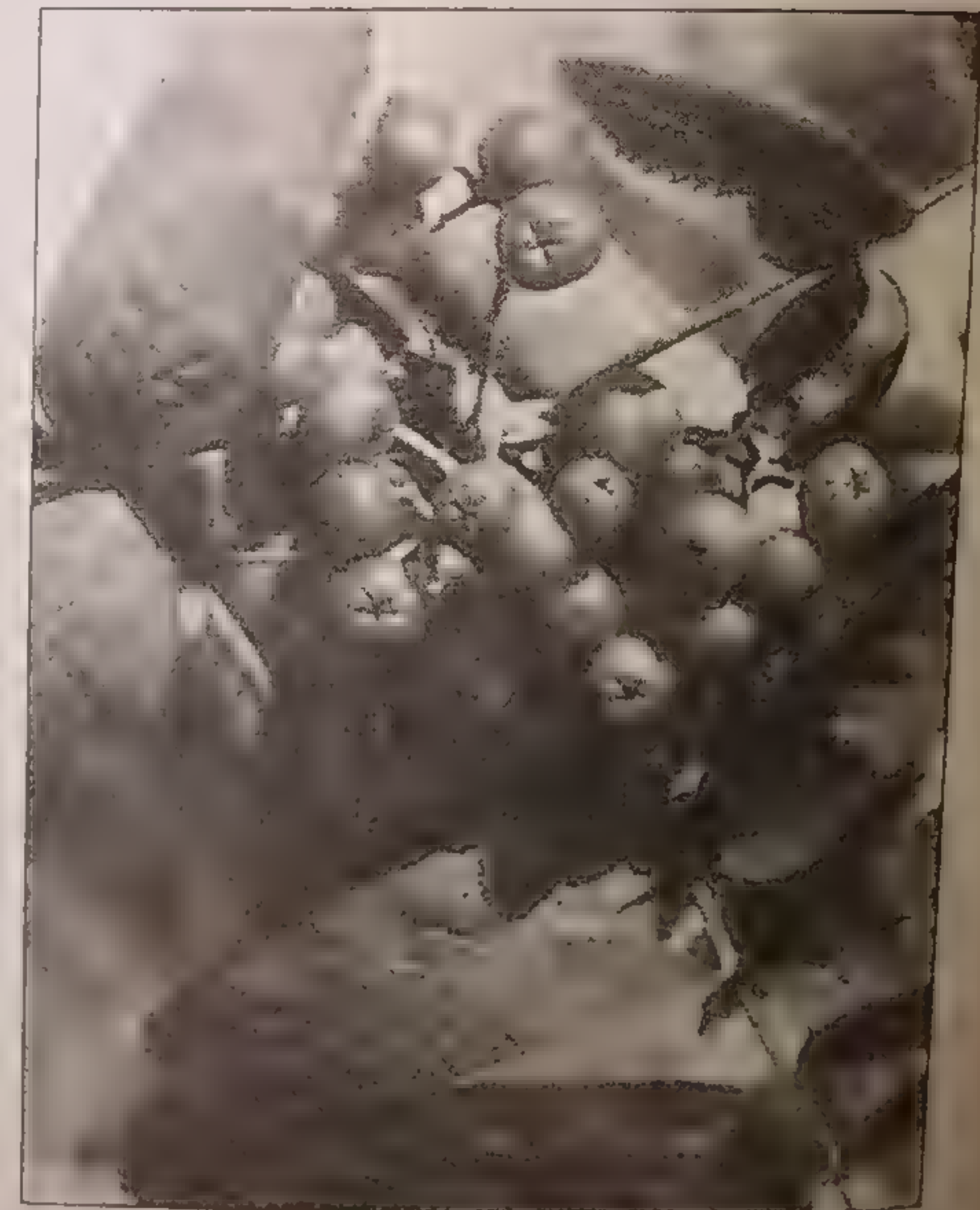
ЗАПАСИТЕСЬ КАЛИНОЙ

...ЛЕТОМ ешьте больше овощей и фруктов: тыкву, кабачки, картофель, помидоры, огурцы, петрушку, укроп, арбузы, дыни, яблоки, груши, салаты, лимон с чаем, пейте чай из смородины.

Поздней осенью, зимой и ранней весной вам полезно ежедневно употреблять сок тертой моркови и столовой свеклы в соотношениях 4:1 до 250 г в день. Это улучшает кровь и оказывает противоопухолевое действие. Для поддержания нормальной перистальтики надо принимать с пищей зубчик чеснока. Ежедневно пить простоквашу или кефир - по стакану на ночь.

Осенью и всю зиму вас будет поддерживать лечебный состав, который надо принимать перед едой. Готовьте его так. 1,5 кг лимонов вымыть, обдать кипятком, пропустить через мясорубку вместе с кожурой и поместить в 3-литровую стеклянную банку (посуду предварительно простерилизовать на пару над чайником). Массу залить одним литром натурального меда. Если мед вызывает аллергию, заменить его 1,5 кг калины с сахаром (взятых поровну). Смесь хорошо размешать, банку хранить в холодильнике под капроновой крышкой.

Этот состав действует целебно на мышцу сердца, сосуды приобретают эластичность, приходит в порядок нервная система, появляется бодрость, восстанавливается работоспособность.



Константин ФИЛИППОВ
"Сельская жизнь"

ЛЮМБАГО

Люмбаго - острая боль в поясничной области, возникающая главным образом вследствие перегрузки мышц позвоночника (при подъеме тяжестей или неловком движении). Предрасполагающим фактором является общее переохлаждение организма или местное охлаждение поясничной области. Люмбаго нередко может быть одним из проявлений радикулита, заболеваний позвоночника и др.

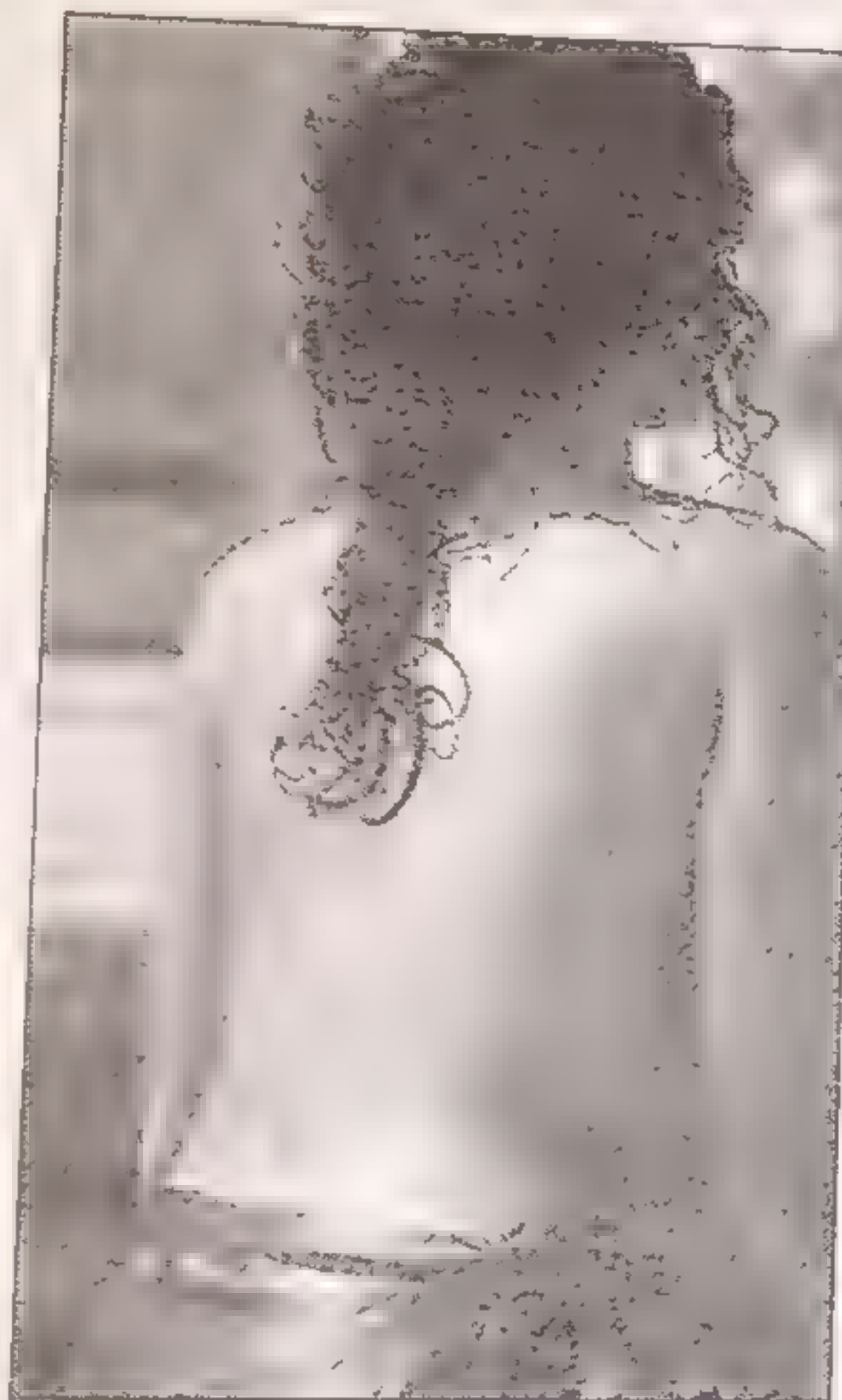
БОЛЕЗНЬ обычно начинается внезапной острой простреливающей болью в пояснице, реже она начинается с нерезкой боли, которая через несколько дней переходит в острую. Больной не может разогнуться, мышцы спины напряжены, болезненны; малейшее движение, физическое напряжение, чихание, кашель обостряют боли; движения туловища ограничены. Боль чаще всего бывает односторонней. Надавливание на поясницу причиняет сильную боль.

Болезнь встречается у людей молодого, среднего и пожилого возраста, бывает она почти у каждого человека, но обычно проходит бесследно. Как правило, она продолжается от нескольких дней до 2 - 3 недель. Лечение назначает врач. В первую очередь рекомендуется постельный режим в течение нескольких дней. Целесообразно лежать на спине, подняв согнутые ноги на подушки или свернутые одеяла. В таком положении ног расслабляются крупные мышцы позвоночника. Постель должна быть ровной и жесткой.

Советы для ослабления болей при простреле:

Иногда можно заставить исчезнуть боль так же быстро, как она появилась комбинацией надавливаний и потягиваний вдоль позвоночника. Но подобным воздействием поддаются не все прострелы. Для излечения большинства из них требуется только по-

...и ...лечиться более ...попробовать, по- ...осторожно пово-



рачивать поясницу направо и налево. Обычно это ослабляет, а иногда даже полностью снимает боль. Если данный способ не помогает, лучше полежать несколько дней в покое.

Хорошо помогают «горячие ванны», а также сухие банки в области поясницы, растирания едкими мазями.

Также помогает, но слабее, если привязать на поясницу тертый хрен; снять его надо, когда станет припекать.

Очень хорошее средство - перцовый пластырь. Его нужно прилепить на поясницу, где он может оставаться несколько дней без вреда телу.

ЗДОРОВЬЯ НЕ БЫВАЕТ МНОГО

Современная медицинская статистика рисует отнюдь не радужную картину состояния здоровья населения в нашей стране. Так, по данным президента Российской академии медицинских наук В. И. Покровского средняя продолжительность жизни продолжает сокращаться - в настоящее время она составляет у мужчин 57 лет, у женщин - 72 года.

Большую тревогу вызывает ухудшение питания россиян, недостаток в их рационе

витаминов и микроэлементов. По данным Института питания до 90% обследованных жителей России имеют сниженную концентрацию витамина С, у 25% понижен уровень витаминов группы В. У большинства населения снижена концентрация кальция и других микронутриентов, в том числе селена, железа, йода. Одним из путей выхода из сложившейся ситуации является использование соевых продуктов. Каковы же их основные достоинства?

СЕМЕНА сои содержат в среднем 40% белка. Всемирная организация здравоохранения не случайно рекомендовала сою как наиважнейший продукт для преодоления белкового голода. В концентратах соевых белков содержится в 3,5 раза больше белка, чем в курином мясе, в пять раз больше, чем в яйцах. Причем соевый белок усваивается лучше других растительных белков. Известно, что соя богата микроэлементами и витаминами, она вообще не содержит холестерина.

И зарубежными, и отечественными учеными подтверждено, что соевые продукты - эффективное естественное средство для профилактики и лечения аллергии, диабета, раковых, сердечных и почечных заболеваний, остеопороза и желчнокаменной болезни. Эти продукты можно использовать в питании как здоровых, так и больных людей. Особенно полезны они пожилым людям, страдающим гипертонией и ишемической болезнью сердца.

Следует упомянуть способность сои выводить тяжелые металлы из организма и излечивать лучевую болезнь.

За счет чего достигаются такие поразительные результаты?

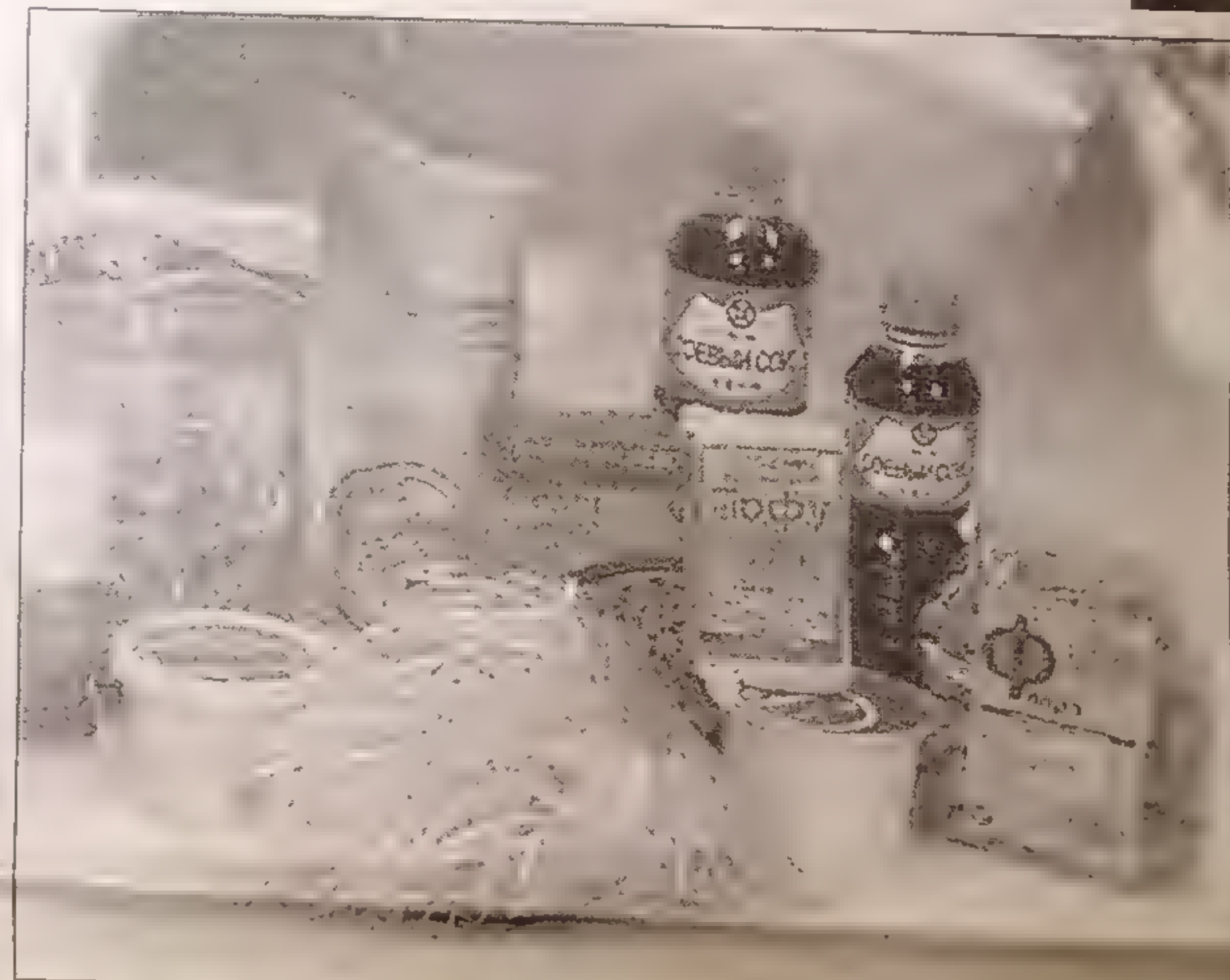
Соевые продукты - кладовая ценных веществ. Например, так называемые соевые сапонины подавляют чувство голода и предотвращают развитие гастрита. Соевые изофлавоны предотвращают развитие холестериновых

отложений на стенках кровеносных сосудов. Соевые гликозиды генистеин и даидзеин снижают вероятность образования почечных камней, нормализуют кальциевый обмен, предотвращают развитие онкологических заболеваний молочных желез у женщин и болезни простаты у мужчин. Соевые бифосфонаты предотвращают резорбцию костей, т. е. препятствуют развитию остеопороза.

Отмечено благоприятное влия-

ние соевых продуктов на течение хронических артритов; у лиц пожилого возраста удается снизить повышенный уровень паратиреоидных гормонов; нормализующее воздействие соевые продукты оказывают и при кожных заболеваниях, помогают лечению розовых угрей.

Владимир Курашвили,
доктор медицинских наук
«Vita»



При желании лечиться более активно можно попробовать, повиснув на двери, осторожно по-

ПРИМИТЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Собрать полосу (мякину), завязать в мешочек и прокипятить под крышкой. Затем этот мешочек с половиной очень горячим прикладывать к больному месту по нескольку раз в течение часа. Боль утихает.

РЕДЬКА ЧЕРНАЯ

Очистить, натереть на терке; на хлопчатобумажную или льняную ткань намазать нетолстый слой редьки и покрыть другим куском ткани. Наложить на больное место, сверху положить кальку или пергамент и завязать теплым. Держать такой компресс до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого прогревания. Иногда достаточно сделать так несколько раз, и боль отступает. Наружно тертую редьку употребляют также для растирания при радикулите, ревматизме, подагре, при простудных заболеваниях.

НАСТОЙКА КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Налить настойку в блюдце, намочить в ней марлю или тряпочку, наложить на больное место и сделать компресс; держать, пока хватит терпения.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Экстракт шалфея развести водой 1:5 или сделать настой шалфея и поставить в морозилку. Потом этим льдом натирать больное место.

ЛОПУХ

Свежий лист лопуха смочить холодной водой, нижней стороной наложить на больное место и привязать. Хорошее обезболивающее средство. Летом можно заранее нарвать листьев лопуха и высушить. Зимой достаточно намочить их в теплой воде и применять, как указано выше.

ЛИСТЬЯ АГАВЫ АМЕРИКАНСКОЙ

Натереть на мелкой терке лист агавы; полученную мезгу втирать на ночь. Растертые места обвязать чем-нибудь теплым и укрыться одеялом. Иногда после втирания на коже возникают ожоги, даже пузыри, и появляется сильный зуд с болью. Бояться такой реакции не следует. Повторить втирание можно лишь после того как кожа успокоится. Неприятных последствий и осложнений обычно не бывает, и тот, кто перенесет такое лечение, выздоравливает обязательно. Чтобы уменьшить раздражение кожи, свежую мезгу перед натиранием можно процедить через двойной слой марли, а на другой день после втирания сока к больному обожженному месту время от времени прикладывать тонким слоем свежий творог или присыпать ожоги крахмалом.

На 1 - 2 втирания достаточно 200 - 300 г листьев 4 - 5-летней агавы. Чтобы сохранить мезгу для последующих процедур, остатки ее следует залить спиртом и этой смесью пользоваться дальше.

КИЗИЛ

Свежих плодов кизила завернуть в марлю и прикладывать к месту

"Кавказская здравница"

Соевые продукты - кладезь ценных веществ. Например, так называемые соевые сапонины подавляют чувство голода и предотвращают развитие гастрита. Соевые изофлавоны предотвращают развитие холестерина

ЖЕЛЕЗНАЯ СПИНА

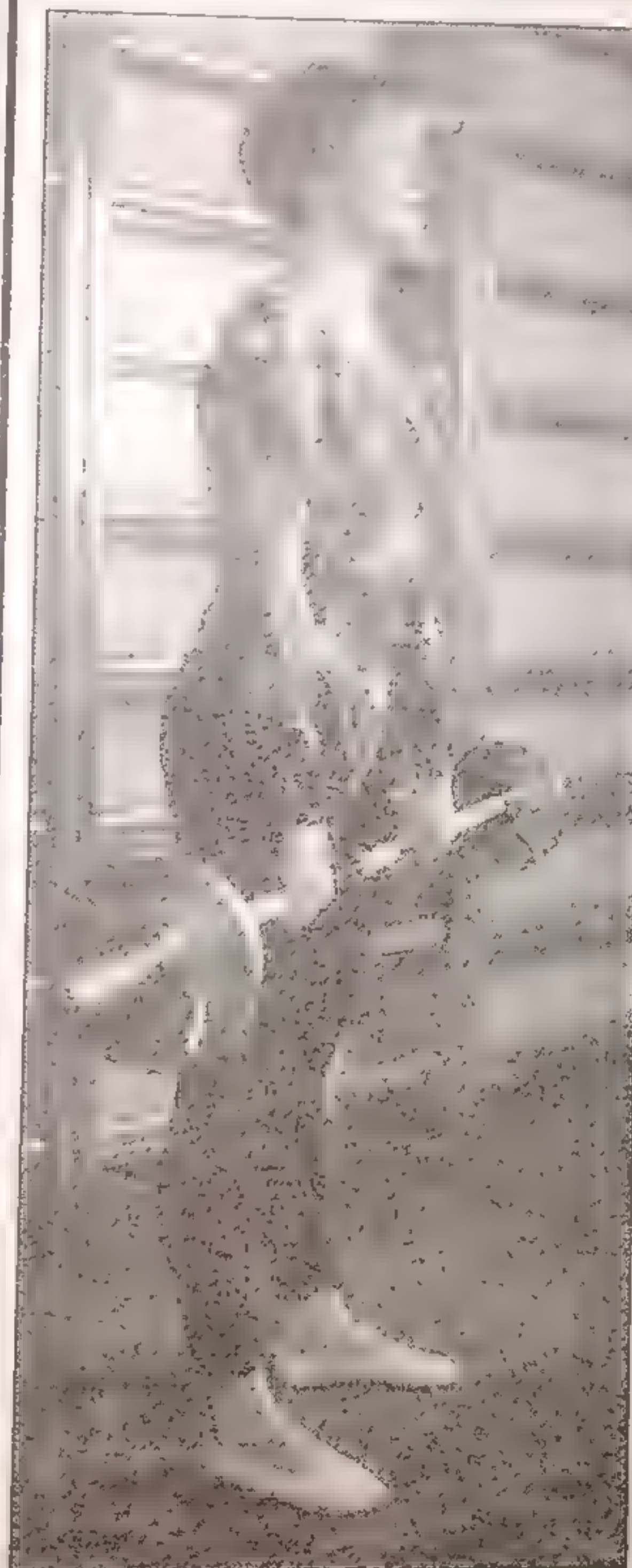
Верх спины

Тяга на блочном устройстве к подбородку узким хватом в положении стоя. Локти вверх, в верхней фазе отвести плечи вверх-назад. Тяга на блочном устройстве в положении сидя.

Движения сверху вниз к груди.

Средняя часть спины

Подтягивание широким хватом на перекладине до касания ее затылком.



Тяга на блочном устройстве сверху широким хватом по направлению за голову в положении стоя. В положении сидя тяга на блочном устройстве сверху узким хватом к животу, отклоняя туловище назад. Отведение выпрямленных рук в стороны - вверх, в положение стоя в наклоне; возможна опора лбом, из того же положения вдоль тела - вверх.

Низ спины

Наклоны и выпрямления туловища до положения - параллельно полу в позиции лежа бедрами поперек скамьи (либо используя специальное приспособление) лицом вниз, ступни закреплены, руки за головой.

Помните, что при подтягивании на перекладине (любым хватом) ваш собственный вес рано или поздно окажется недостаточным для обеспечения необходимой нагрузки. В этом случае надо начинать использовать дополнительные отягощения, закрепив их с помощью ремня или специального пояса с крюком.

И еще. Упражнения-тяги, особенно когда вес штанги подходит к околопредельному, выполняйте только после тщательной разминки. Тягу нельзя выполнять с расслабленной округлой спиной и рывком.

Проверьте свою силу

Если вы подтягиваетесь на перекладине 10 раз; 20 раз отжимаетесь в упоре, лежа на полу; 30 раз поднимаете туловище из горизонтального положения, лежа на спине, и 10 раз приседаете на одной ноге, то вашу силовую подготовку можно оценить удовлетворительно.

Отличные результаты выйдут соответственно так: 13, 40, 50 и 20 раз.

"Семейный совет"

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ

В РАЗГАР лета лучшее время для солнечных ванн - с 8 до 11 часов утра. Позже, к концу лета и осенью, - с 11 до 14 часов. Рекомендуется принимать их в определенном режиме: в первый день обнажаться на солнце не более, чем на 10 - 15 минут, затем увеличивать это время ежедневно на 10 - 15 минут, доведя постепенно до 1,5 - 2,5 часов.

Помните, что загар "пристает" быстрее на воде, так как она отражает ультрафиолетовые лучи. На травке темнеть вы будете гораздо медленнее: ее зелень сама поглощает энергию солнца.

На солнце нельзя пить много воды и пользоваться дезодорантами и духами. Лицам, предрасположенным к варикозному расширению вен, не рекомендуется долго находиться на солнце. Продолжительное облучение ультрафиолетом может резко ухудшить самочувствие и тех, кто лечится препаратами, содержащими зверобой.

Следует помнить о том, что, если после длительного лежания на солнце сразу войти в воду, особенно прохладную, может наступить резкая слабость от перепада температур. Врачи в таких случаях советуют перед заплывом немного побыть в тени.

И наконец от частях тела, вероятность "сжечь" которые наиболее велика. Вечером после принятия первых солнечных ванн обратите внимание на состояние кожи на руках, груди, плечах, бедрах и икрах. Если она хотя бы чуть-чуть порозовела, намажьтесь увлажняющим кремом на ночь, чтобы не было ожога. И делайте так каждый раз.

Ирина СУРОВЦЕВА
"Помоги себе сам"

Есть люди, которые специально провоцируют нас на срыв и раздражение, ибо только так можно забрать нашу жизненную силу. Эти люди - вампиры, они вытягивают, вытряхивают и сосут нашу психическую энергию всеми доступными им способами. Вампиризм - это энергетическое мародерство. При этом вампиру всегда становится легко и хорошо, а донор, или жертва вампира, всегда остается разбитой и больной.

СЕМЕЙНЫЙ ВАМПИРИЗМ

Пожалуй, самым большим бедствием для людей является семейный вампиризм. В большинстве семей есть доноры и вампиры.

Первым показателем вампиризма среди супругов является ревность. Это один из приемов вампира держать свою жертву в постоянном психическом напряжении и на грани срыва. Скандалы на почве ревности почти всегда приводят к распаду семьи. А пока супруги вместе, вампир-супруг через ревность провоцирует донора-супруга для своей энергетической подпитки. Очень трудно одному из супругов жить в вечном напряжении, постоянно доказывая свою любовь и преданность. Ревность - это болезнь глухого, слепого и черствого человека. Вампир не видит и не слышит объекта своей любви, пока не потряхнет его энергетически. И только после этого может распинаться в своих лживых чувствах.

Второй показатель семейного вампиризма - постоянные упреки и придирки одного из супругов, вызывающие обиду и раздражение. Здесь вампир крепко и постоянно держится за донора-супруга. Плохо, когда в семье не с кем поделиться, поговорить, а если пытаешься, то как оплеуху получаешь град упреков. Трудно жить без эмоциональной поддержки близкого человека. Такие отношения обычно приводят к развитию шейного остеохондроза.

Очень часто роль вампира в семье выполняют теща и свекровь по отношению к тем, кого их дети считают себе в супруги.

После лекции ко мне пришла молодая женщина и сказала, что только сейчас поняла, что ее свекровь - настоящий вампир. Я попросил ее больше ничего не говорить и сам подробно рассказал, как ведет себя в семье настоящий вампир. После чего женщина...

может вас погладить и попросить прощения, делается тихой, как мышка, и ласковой, как кошка. Вы ей все прощаете, но силы на исходе.

Если бы хоть один раз на ее слова, горькие и обидные, вы ответили: «Да, я такая!» - и с гордо поднятой головой прошли мимо нее в квартиру, то ваша свекровь, выплеснувшая остаток своей силы и не получившая взамен ничего, рухнула бы тут же, бесчувственно размякнув у порога.

— Господи, - поразила женщину, - один раз так и было. Я

проигнорировала ее грубость, улыбнулась и пошла в комнату. Слышу, что-то упало, обернулась, а это свекровь лежит у двери и не шевелится. Вызвали «скорую помощь». Ее увезли в больницу, где она пролежала два месяца.

Тут я высказал предположение, что если у нее есть еще сын или дочь, то после больницы она должна была уехать жить к кому-нибудь из них, а к вам больше не возвращаться.

— Да, - ответила женщина, - она действительно уехала жить к другому сыну, к другой невестке.

Другая женщина рассказала мне, что только теперь поняла, почему каждый год, когда она уезжает на все лето на дачу, ее свекровь, лишившись донора, попадает в больницу...

СОСЕДИ-ВАМПИРЫ

Соседи-вампиры под разными предлогами навязывают себя в дружбу. Они приходят к вам в гости запросто, по-соседски, посиживают, поплачутся, наливаются рюмочкой и уходят. Мы устаем от их навязчивости, нас утомляет

во, взвинтит весь коллектив, отобьет все желание работать. А после планерки отходит, похлопывает всех по плечу, просит не обижаться, ведь старается якобы для общего дела, говорит, что если вас не понукать, то и работать не будете.

Хорошо, если начальник заряжается от вас на всю неделю только по понедельникам, а если это происходит каждый день, если он болеет, пока не проведет свою вампирическую «пятиминутку»?

Бороться с начальником-вампиром бесполезно, от этого он еще лучше будет заряжаться вашей энергией. Вы для него «стрелочник», «козел отпущения», он рад вас видеть каждый день, ищет встречи с вами, вы для него - бесценная находка, он жить без вас не может, вы его личный донор.

и т. п. вдруг входит человек, которого вы не любите или, как некоторые выражаются, терпеть не можете. Так вот, этот человек нарочито игриво или нарочито шумно начинает маячить перед вами или заговаривает с кем-либо из присутствующих, делая вид, что вас это совсем не касается, но на самом деле это и есть скрытый прием, с помощью которого вампир получает изрядную долю вашей энергии.

При появлении этого человека вас сразу начинает «колотить»: учащенно бьется сердце, дыхание останавливается или переходит в носовую часть. При этом ноздри нервно вздрагивают, зубы и губы судорожно сжимаются, горло перехватывают спазмы, руки и ноги нервно дергаются. Считая себя человеком культурным, вы даже вида не подаете, не обнажаете те

Еще один скрытый прием, который используют вампиры, - они требуют доказательств. Вы их никогда ни в чем не переубедите, они все равно останутся при своем мнении. А сколько нервов вы при этом попортите и каким опустошенным будете чувствовать себя после этих разговоров! Здесь вампиру важен конфликт, он провоцирует на энергетическое столкновение. Мы раздражаемся, пытаемся что-то доказать, а он наливается довольством. Помните, мудрый никому ничего не доказывает.

И последнее. Замечено, что в скрытые ловушки вампиров чаще попадают люди с завышенной самооценкой.

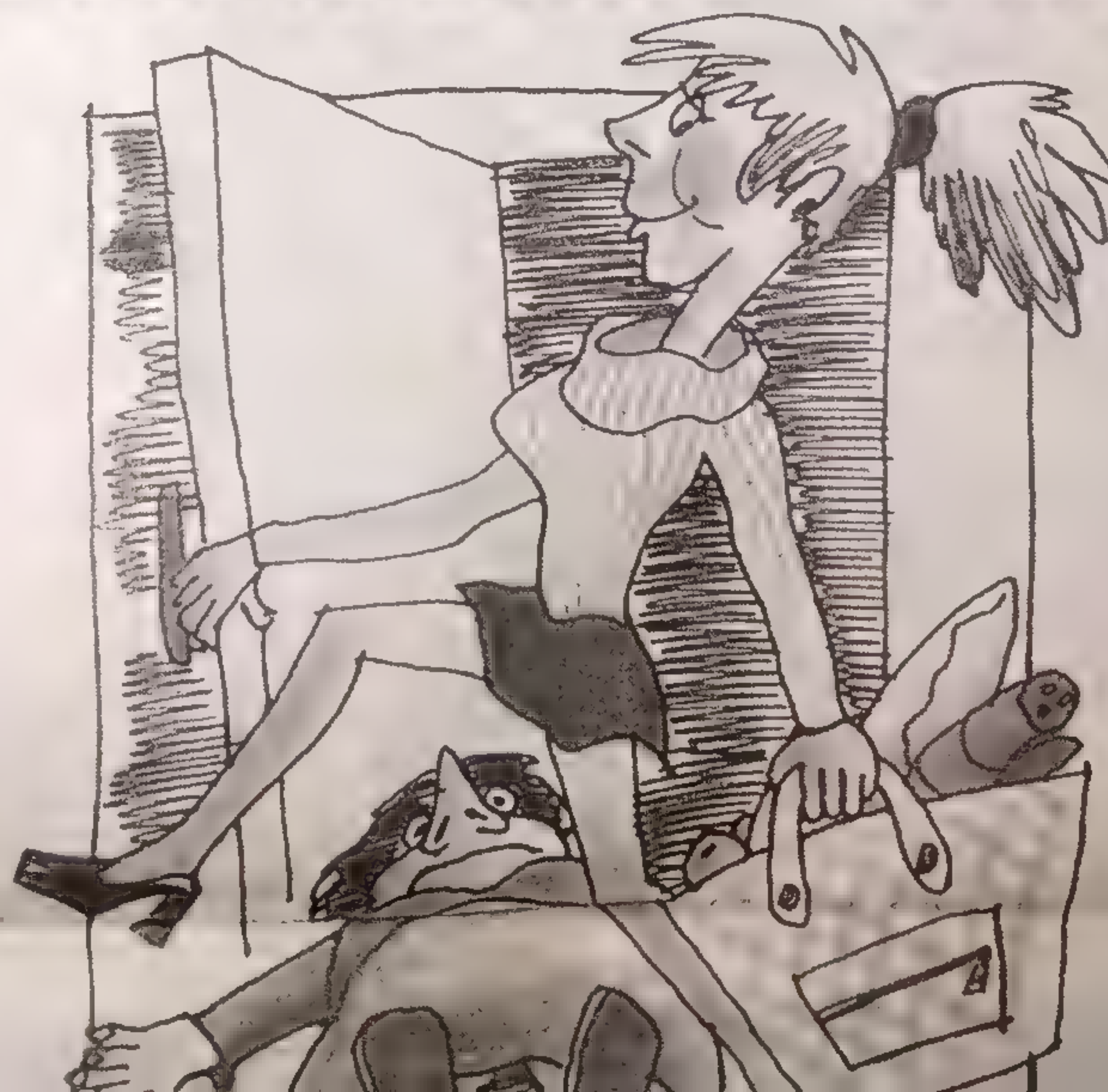
ЗАЩИТА ОТ ВАМПИРОВ

Если вас оскорбляют, а это всегда обидно, постарайтесь

улыбнуться и сказать: «Да, я такая! А еще такая, такая и такая-то! Не нравится, поищите другую, а ко мне не приставайте!» Чтобы это получалось естественно, потренируйтесь перед зеркалом. Добейтесь того, чтобы ни один мускул не дрогнул на вашем лице. При этом надо широко открыть глаза и поднять брови. Это действует сильнее, нежели вы будете прищуриваться. Тренируйтесь артистично управлять руками и телом. Вампиры этого не перенесут и оставят вас в покое.

Смотрите на жизнь проще. «Будь проще - проживешь дольше», - гласит народная мудрость. Учитесь в том, что вам не нравится, увидеть положительную сторону или совсем не обращать на это внимание. Только спокойствие, только наполненная радостью душа человека может противостоять психическим атакам. Она почувствует их заранее и защитит вас.

Известно, что молчание - это тоже хорошая энергетическая защита. Есть замечательная поговорка: «Молчи, как рыба». Приходит как-то старушка к сыну



Сначала после лекции ко мне подошла молодая женщина и сказала, что только сейчас поняла, что ее свекровь - настоящий вампир. Она не говорит и сам подробно не рассказывал, как ведет себя в семье ее свекровь. После чего женщина заметила, что у нее появилось чувство, будто я прожил в их квартире много лет. Вот вкратце эта история.

Каждый день, когда вы приходите домой с работы, вас обязательно у входной двери встречает свекровь. Она бросает такие слова, от которых вы взрываетесь. Поводов и причин всегда достаточно: что-то не так сделала, положила, убрала. Главное зацепиться, включить пусковой механизм ваших чувств, вызвать всплеск эмоций и раздражение. И это ей легко удается. При этом, открыв рот, причмокивая, она глотает вашу бросовую энергию. Все. Конфликт исчерпан до конца следующего дня, когда вы вновь придете с работы. Весь вечер и на следующее утро свекровь на вас не кричит, не ругается. Она

СОСЕДИ-ВАМПИРЫ

Соседи-вампиры под разными предлогами навязывают себя в дружбу. Они приходят к вам в гости запросто, по-соседски, сидят, поплачутся, наливаются рюмочкой и уходят. Мы устаем от пустых разговоров, нас утомляет и раздражает их навязчивое присутствие. Но вампиру только это и нужно.

Характерная деталь: вампиры никогда не приглашают к себе в гости, а норовят сами прийти попить чайку.

Как правило, соседи-вампиры приходят ежедневно в одно и то же время, как на работу. Найдите повод не впускать их в свой дом. Не будет для вас большой беды, если вы разорвете с ними всякие отношения.

ВАМПИРЫ НА РАБОТЕ

Довольно частое явление, когда вампиром бывает начальник. По понедельникам он собирает своих подчиненных и начинает распекавать. Каждого достанет "до печенки", каждому найдет обидное сло-



Проведите эксперимент: не среагируйте на грубость начальника, улыбнитесь, скажите что-нибудь о погоде, и вы увидите, как он вдруг покраснеет, побагровеет, затрясется и схватится за сердце. Вы не дали ему своей энергии, и налицо симптомы вампиризма: крик - от бессилия, грубость - от невоспитанности, ярость - от злобы.

СКРЫТЫЕ ПРИЕМЫ ВАМПИРИЗМА

Представьте себе такую ситуацию. В комнату, кабинет, на кухню

чувства, которые захлестнули все ваше существо.

Вампир целенаправленно использовал против вас скрытый прием, а вы проявили скрытое раздражение. Чем импульсивнее была ваша реакция, тем быстрее и лучше вы подпитали вампира. Через некоторое время вампир выходит, а вы хватаетесь за сердце, голову, таблетки и начинаете громко возмущаться. Сразу становится понятно, что из всех присутствующих донором для вампира стали вы. А если это повторяется каждый день?

ну или совсем не обращать на это внимание. Только спокойствие, только наполненная радостью душа человека может противостоять психическим атакам. Она почувствует их заранее и защитит вас.

Известно, что молчание - это тоже хорошая энергетическая защита. Есть замечательная притча. Приходит как-то старушка к священнику и говорит: "Батюшка, помоги, нет сил со стариком, он меня совсем загрыз, пилит и пилит". - "Это просто, - отвечает тот, - вот тебе святая водичка. И как только муж начнет тебя пилить, возьми в рот святой водички, а когда он закончит, проглоти". Приходит старушка через неделю, приносит курочку, мед, яйца: "Спасибо, батюшка, золотой дед стал".

Думаю, эта нехитрая притча послужит вам хорошим примером защиты от вампиров. Она проста и мудра, а потому и действенна.

Александр АСТРОГОР
"Vita"

ПОКОЙ НАМ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Все мы живем под своеобразным "стрессорным прессом". Лавина пугающей, устрашающей, будоражащей и тревожащей информации обрушивается на нас ежедневно и ежечасно.

ОДНАКО не все одинаково реагируют на стрессовые ситуации, отнюдь не каждый заболевает от них. Объясняется это особенностями характеров, их "самонастройкой", устойчивостью их психологической защиты.

Предлагаем вашему вниманию специально разработанный тест, который покажет, в какой степени вы подвержены стрессорным воздействиям и в какой мере должны опасаться вредоносного их воздействия. Постарайтесь искренне, не лукавя перед собой, ответить на все предлагаемые вопросы, давая один из четырех возможных вариантов ответов: а) почти никогда; б) редко; в) часто и г) почти всегда.

ТЕСТ: "ВЫ И СТРЕССЫ"

1. Меня легко раздражают мелочи, пусть даже незначительные.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
4. Когда слышу критику, выхожу из себя.

5. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

6. Если в транспорте меня кто-нибудь толкнет, отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. На встречу всегда прихожу заранее или вовремя.

8. Все свое свободное время чем-нибудь занимаю.

9. Не умею терпеливо выслушивать,ставляя реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. По утрам чувствую себя неважно.

12. Бываю беспокоен без видимых причин.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. У меня бывают боли в спине и в шее.

16. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу - покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы

меня хвалили за то, что я делаю.

19. Считаю себя во многом лучше других, но никто этого не признает.

20. Не соблюдаю диету, мой пищевой рацион крайне непостоянен.

Критерии оценок: а) 1 очко; б) 2; в) 3; г) 4.

А теперь подсчитайте набранные вами очки и оцените вашу степень подверженности стрессам.

Если набрано до 30 очков, это может означать, что вы живете спокойно, размеренно и разумно, успевая справляться с проблемами, которые возникают в вашей жизни. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо проверить ваши ответы с человеком, который вас хорошо знает, - люди, набравшие такую сумму, часто видят себя в розовом цвете.

Если у вас оказалось от 31 до 45 очков, это может свидетельствовать, что ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то достичь). По всей видимости, вы не измените свой образ жизни, но постарайтесь оставлять хотя немного времени и для себя, и для укрепления своей психологи-

ческой защиты (не забывая пользоваться для этого известными вам приемами психической саморегуляции).

Если же у вас от 46 до 60 очков, значит, ваша жизнь - беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о солидной карьере. Для вас мнение других чрезвычайно важно, и это держит в постоянном напряжении. Если вы будете продолжать в том же духе, то многого сумеете добиться, только вот вряд ли это доставит вам радость. Постарайтесь избегать лишних споров, усмирять свой гнев, вызываемый мелочами, не пытайтесь в обязательном порядке добиваться максимального результата, срочно берите на вооружение любые методы психической саморегуляции, на забывая и о лекарственных успокаивающих травах!

Ну а если у вас оказалось более 61 очка, то вы, похоже, живете, как водитель машины, который одновременно жмет на тормоз и на газ. Срочно поменяйте подобный образ жизни. Стрессы, которым вы весьма подвержены, угрожают вашему здоровью, вашему будущему! По-видимому, вам уже пора обращаться за лечебной помощью к соответствующим специалистам (в первую очередь к психотерапевтам)

Евгений ТАРАСОВ.
врач-психотерапевт
"Врачебные тайны"

СТОИТ ЛИ ТРАТИТЬСЯ НА МАЛИНУ?

В летнее время каждому из нас есть резон поправить здоровье полноценным питанием, в котором преобладали бы овощи и фрукты, столь богатые всевозможными витаминами и минеральными солями. Послушаем советы главного диетолога Санкт-Петербурга профессора Владимира Антоновича ДОЦЕНКО.

СВЕДЕНИЯ об использовании целебных свойств овощей и фруктов можно найти в памятниках древнейшей культуры - китайской, греческой, латинской... А древние египтяне даже составили своеобразный сборник советов на папирусе под названием "Книга приготовления лекарств для всех частей тела". Первая китайская книга о лечебных травах была написана в 2600 году до н. э.

В наше время научные исследования показали исключительную терапевтическую ценность многих плодово-ягодных и овощных растений. Давайте вспомним полезные свойства некоторых из них

Абрикосы. Полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях и малокровии. Семена косточек применяют для лечения воспалительных процессов в почках, а мякоть спасет кожу от солнечных ожогов.

Баклажаны. Пригодятся тому, кто борется с атеросклерозом: они усиливают выведение холестерина из организма. Большое содержание калия благо-

творно влияет на работу сердца. Полезны при мочекаменной болезни. Особенно баклажаны показаны пожилым людям

Виноград. Его издавна используют в диетических и лечебных целях. Он оказывает желчегонное, мочегонное, послабляющее, общеукрепляющее и потогонное действие, понижает кислотность желудочного сока, усиливает обмен веществ. Его применяют при болезнях печени, катарах желудка, в начальных стадиях

гипертонической болезни. Правда, перед употреблением винограда надо бы запломбировать больные зубы, так как кислоты, содержащиеся

в нем, могут способствовать их разрушению. Противопоказан виноград и в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при тяжелой сердечной недостаточности и гипертонии.

Грейпфруты. Рекомендуются как антисклеротическое средство, а также при физическом и умственном переутомлении.

Груши. Сок и отвары плодов обладают выраженным мочегонным и антимикробным действием. Его пьют для утоления жажды при лихорадке и для ослабления приступов кашля.

Дыня. Применяют при запорах, при заболеваниях печени. Имеются данные о положительном действии дыни при геморрое. В небольших количествах - при нарушении функций сердечно-сосудистой системы. Для лечения почечных недугов рекомендуется употреблять мякоть дыни или настой семян. Оказывает успокаивающее и общеукрепляющее действие на центральную нервную систему. Но злоупотребление плодами вызывает боли в животе и понос.

Малина. Ягоды улучшают аппетит, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Снижают давление. Обладают противорвотным, обезболивающим, противовоспалительным действием. Однако содержат много пуринов и потому не рекомендуются при болезнях почек.

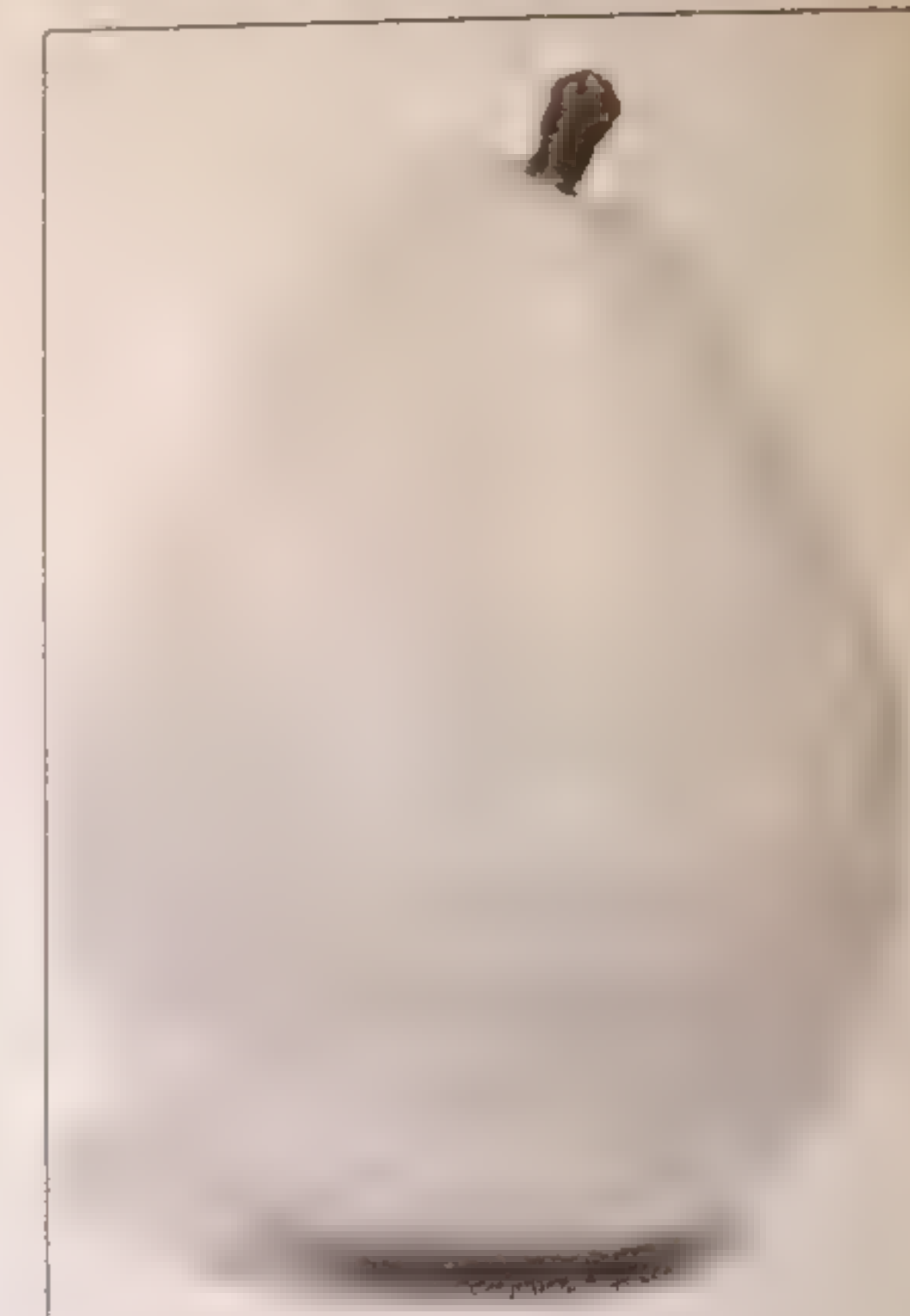
Огурцы. Повышают аппетит и секрецию пищеварительных соков, улучшают процессы всасывания жиров и белков. Огуречный сок, смешанный с медом, снимает боли при желудочно-кишечных коликах. Выводят из организма продукты обмена.

Персики. Способствуют улучшению процессов пищеварения.

Яблоки. Снижают артериальное давление. При заболеваниях сердца и гипертонической болезни рекомендуется съедать килограмм свежих сладких яблок в день. Яблоки, сок и отвар из них рекомендуются при болезнях печени. При заболеваниях желудка яблочный сок рекомендуют пить натощак. Считается, что одно зеленое кисло-сладкое яблоко, съеденное на ночь, укрепляет сон и способствует пищеварению. А сок "Антоновки" губительно действует на микробы, вызывающие дизентерию.

«Санкт-Петербургские ведомости»

"ЛАМПОЧКА" В ВЕСНУШКАХ



Груша - фрукт лечебный. При высокой температуре утоляет жажду. Сырая груша помогает при дизентерии, простатите и легочных болезнях. Вареная - при сильном кашле. При ожирении, сахарном диабете и повышенном сердцебиении можно смело объедаться грушами.

В ГРУШЕ много витаминов группы В, необходимых для крови, а также витамина С. А еще в ней скрыты залежи меди, фтора, йода и полным-полно цинка. Словом, груша тот еще фрукт. Главное - уметь его выбрать. На прилавке ее следует и осмотреть, и обнюхать. Сильный аромат - груша свежая. А если фрукт не пахнет - значит, его сорвали недозрелым, а потом морили в газовой камере. Вкус и аромат она при этом теряет. Груша, прошедшая газовую камеру, на вид - зеленая, на ощупь - сухая и твердая.

Зрелый плод тает во рту. На ощупь он маслянистый. Продается весной, летом и ранней осенью. Все остальное время на

СУП... С РЕПЕЙНИКОМ

ПИЩА должна быть лечебной, и наши лечебные средства -

жалению, этим коротким списком и ограничивается применение диетических и лекарственных растений в

исландский мох (смягчающее и отхаркивающее средство), клевер луговой (отхаркивающее, мочегонное, в сушеном клевере, кста-

минут до окончания варки. Не следует сочетать растония щелочного свойства (мать-и-мачеха, исландский мох и т. п.) с кислыми (кислицей, ревенем и т. д.). Полезно добавить лавровый лист, душистый перец, другие приправы в зависимости от состояния

СУП... С РЕПЕЙНИКОМ

ПИЩА должна быть лечебной, а наши лечебные средства - пищей", - завещал Гиппократ. В природе свыше 500 тысяч видов растений, многие из которых весьма питательны и целебны. В России произрастает свыше 150 растений целебных и съедобных. Из них более 50 можно использовать для приготовления первых блюд. Щи из свежей крапивы, сныти, лебеды, заячьей капусты, борщевика давно "прописались" в народной кухне. К со-

жалению, этим коротким списком и ограничивается применение ди-корастущих целебных растений в первые блюда. А жал!

В супы, щи и борщи можно добавлять листья березы, липы, лещины (лесного ореха). Для первых блюд в отличие от салатов их можно заготавливать не только в начале лета, но и в конце его - в августе. Они годятся в сушеном виде.

Борщевик, горец птичий (спорыш, гусятник), иван-чай (листья),

исландский мох (смягчающее и отхаркивающее средство), клевер луговой (отхаркивающее, мочегонное, в сушеном клевере, кстати, белка больше, чем в мясе), репейник (корни с их кровоочистительным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным свойствами), мальва лесная (отхаркивающее, мочегонное), манжетка обыкновенная (вяжущее, противораковое), мать-и-мачеха (отхаркивающее, противовоспалительное), медуница (отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное), мокрица (противовоспалительное при болезнях суставов), корни пырея ползучего (кровоочистительное, отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное), рогоз широколистный - корневище (при сахарном диабете), хвощ полевой (противовоспалительное, отхаркивающее, мочегонное, вяжущее) и другие растения можно использовать для приготовления первых блюд.

Сначала в суп закладывают корневища и корни, требующие кипячения в среднем 10 минут, потом - почки, а листья - за 3 - 5

"Санкт-Петербургские ведомости"

минут до окончания варки. Не следует сочетать растения щелочного свойства (мать-и-мачеха, исландский мох и т. п.) с кислыми (кислицей, ревенем и т. д.). Полезно добавить лавровый лист, душистый перец, другие приправы в зависимости от состояния желудка, печени и почек.

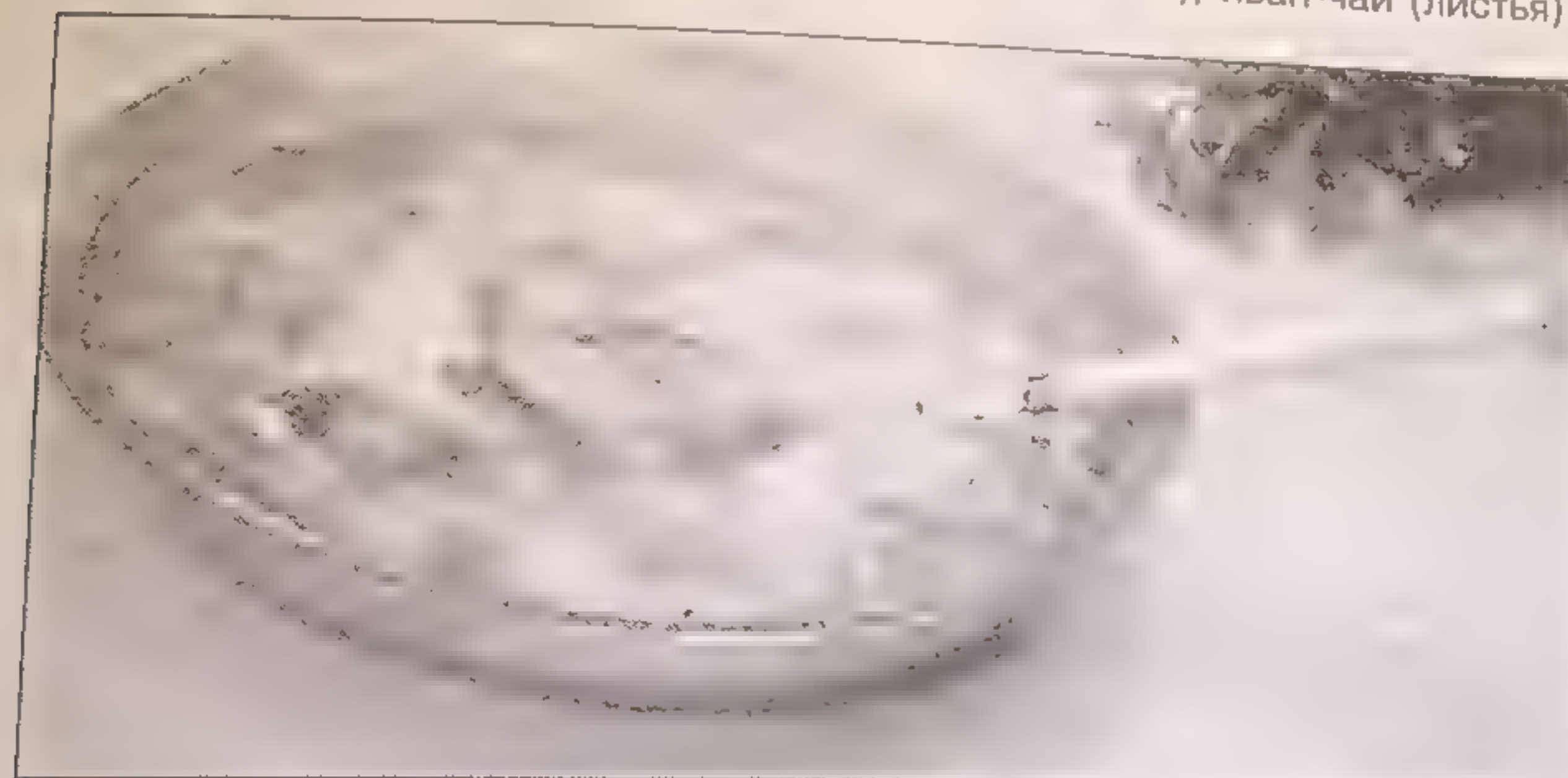
Набор лечебных растений определяется видом заболевания. Так, при гастрите с пониженной кислотностью и склонностью к атонии кишечника к щам из квашеной капусты добавляют ревеня, кислицу, заправляют их лимонным соком и сметаной. При повышенной же кислотности добавляется мать-и-мачеха, корни пырея, а при отложении солей - спорыш (гусятник), корни репейника. При болезнях печени и желчного пузыря - корни одуванчика. При бронхите - листья мать-и-мачехи, сныть, иван-чай, корни пырея. При болезнях мочевыводящих путей - клевер, лебеда, хвощ полевой.

Валентин СЕРГЕЕВ,
кандидат медицинских наук.
Институт натуропатии, г. Истра
"Молот"

осмотреть, и обнюхать. Сильный аромат - груша свежая. А если фрукт не пахнет - значит, его сорвали незрелым, а потом поместили в газовую камеру. Вкус и аромат она при этом потеряла. Груша, прошедшая газовую камеру, на вид - зеленая, на ощупь - сухая и твердая.

Зрелый плод тает во рту. На ощупь он маслянистый. Продается весной, летом и ранней осенью. Все остальное время на прилавках лежат жертвы газовых камер. Самая тающая из маслянистых и самая маслянистая из тающих - груша по имени "Вильямс". С виду она грубообтесанная, внутри - веснушчатая. Груша по прозвищу "Любимица Клапа" по вкусу не отстает от "Вильямса". А по форме больше всех остальных сортов напоминает лампочку. Но "Вильямс" и "Клапа" быстро портятся - за 1 - 2 дня. Хорошо хранятся груши "Оливье де Сер" и "Чижовского". "Оливье де Сер" - приплюснутой формы - похожа на яблоко. Груша "Чижовского" вытянутая, изящная, с румянцем на одной щеке. Только что сорванными их не едят. Сочными, вкусными и желтыми они становятся через неделю.

Надежда ПРАВДИНА
"Впрок"



РЫБИЙ жир - самый богатый источник витаминов Д и А, которые оберегают детей от рахита. В XIX веке было обнаружено полезное влияние солнца при лечении этой болезни. Оказывается, что эргостерол нашей кожи под действием солнца превращается в витамин Д. У детей и молодежи нехватка его приводит к рахиту, а у взрослых - к размягчению и пористости костей, именуемой остеопорозом. Последнее ведет к частым переломам.

Боли в костях появляются обычно зимой у тех людей, которые редко бывают на солнце. Небольшие запасы витамина Д, накопленные летом, уже исчерпались и организм начинает страдать от его нехватки. Ультрафиолетовые лучи или просто использование таблеток с кальциферолом (витамин Д₂), согласно предписанию врача, устраняет это недомогание. Известный эксперт по минеральному метаболизму костей д-р Людвик В. Авиоли утверждает, что после 35 лет на протяжении последующих десяти об-

ВИТАМИН, РОЖДЕННЫЙ СОЛНЦЕМ

щая масса костей у женщин уменьшается на 10 процентов, а у мужчин - на 5. Когда скелетная структура человека с возрастом стареет, развивается пористость костей и возникают боли, с этим связанные. Лучшие лекарства от этого - кальций и витамин Д.

В зависимости от возраста норма витамина Д в сутки колеблется следующим образом в е. м. (международных единицах): недоношенные младенцы - 1400, весом менее 2,5 кг - 700, нормальные грудные дети - 500, дети от 5 до 14 лет - 300 - 600, молодежь - 300 - 600, взрослые - 700, кормящие и беременные женщины - 700, люди "весьма среднего" возраста - 300.

Самым богатым и натуральным источником витамина Д является солнце, но в среде чистого воздуха, не загрязненного выхлопными газами, пылью и отходами производства. Колоссальное количество кальциферола содержит жир различных морских рыб: трески от 8 до 30 тыс. е. м., а тунца в среднем 4 млн. е. м. витамина Д в 100 г.

В следующей табличке показаны самые богатые источники витамина Д в е. м. (не считая рыбьего жира, который является лекарством, а не продуктом питания) в 100 г:

сардины	- 1800
лосось консерв.	- 200 - 800
сельдь	- 294 - 1676
макрель	- 304 - 505
печень говяжья	- 45
желтки	- 45 - 390

грибы	- 83 - 125
масло слив.	- 10 - 150
печень птицы	- 55
печень свиная	- 44

Потребность в витамине Д может значительно возрасти у жителей задымленных городов - "воздушная грязь" пропускает ультрафиолет очень незначительно. Кроме того, как показали исследования, воздух в наших квартирах бывает более загрязнен, чем на улице.

(На основании зарубежных источников.)

Подготовил Евгений БУКОВСКИЙ,
член Ассоциации
народных целителей России
"Калининградская правда"

Здоровье потребителя

ПРИБАМБАСЫ ДЛЯ ЛЫСЫХ

КРАСИВЫЕ пышные волосы украшают не только женщину. Мужчины чаще и в большей степени бывают озабочены своим внешним видом, в котором, казалось бы, все благополучно, и костюмчик как надо сидит, а вот шевелюра редет и редет. Да и женщинам зачастую приходится в буквальном смысле бороться за эстетичность и здоровье своих волос. Порой все мы используем массу средств по уходу за волосами, а эффект равен нулю. Причина в том, что мы очень мало знаем о свойствах своих волос и необходимых им косметических средствах.

Оказывается, волосы у мужчин растут в полтора раза медленнее, чем у женщин, обладая при этом более прочной грубой структурой. Самые толстые волосы у азиатов. Самые тонкие и мягкие - у немцев. Средняя толщина волоса среднестатистического русского - 80 микрон. К сожалению, с возрастом количество волос у женщины уменьшается до 15 - 25%. Для того чтобы сохранить до пожилого возраста густую шевелюру в условиях современной экологии, нужны эффективные лечебно-косметические средства.

Чтобы ваши волосы блестели и сияли красотой и здоровьем, вам потребуются средства, содержащие силикон. Обычно это бальзамы. Например, легкая водно-силиконовая эмульсия Jacques Dessange. Ее не надо смывать водой, и она с первого раза делает неузнаваемыми ослабленные длинные волосы. Цена колеблется от 45 до 60 рублей за флакон. Чуть менее эффективна пена-кондиционер из серии Wella-Sunara с фруктовым воском. Но она хорошо защищает волосы от статического электричества и быстрого загрязнения. Стоит 35 - 40 рублей. Протеины заключают волосы в невидимую защитную пленку,



которая их как бы цементирует и увеличивает в диаметре. Результат - осязаемая масса волос. Его могут обеспечить средства Boost Bonasure от Schwarzkopf.

Укрепляют межклеточную структуру кератины, близкие по составу к натуральным липидам. Для этой цели идеально подходит весь ассортимент Elseve, L'Oreal - 38 - 120 рублей. Кератины присутствуют в шампунях, бальзамах и даже в средствах для укладки. Смена температур, ветер, ультрафиолет могут сделать волосы блеклыми и ломкими. Тут вам пригодится подпитка масел авокадо и жожоба в продуктах Aqua Oleum, Kerastase или питательного бальзама, содержащего репейное и касторовое масла от «Риза Мед». Первые обойдутся в сумму от 40 до 60 рублей, а отечественное средство - в 25 - 35 рублей.

Многие жалуются на пересушенные, сеченные концы волос, это можно легко исправить, используя восстанавливающую сыворотку Sorium Revitalisant Intensive, Pantene Pro-V и крем-

кондиционер Thick-Ends, Sebastian.

Для придания желанного объема волосам средства можно комбинировать, но очень осторожно. Не стоит экспериментировать перед выходом в свет. Максимально возможный набор - шампунь, бальзам и спрей. В противном случае ваши волосы будут выглядеть неопрятными и грязными.

Активное летнее солнце сушит кожу головы, поэтому зимой почти у всех наблюдается выпадение волос. Именно сейчас самое время обзавестись шампунем Vichy с витаминами PP, PP₅, B₆ для ослабленных, склонных к выпадению волос. Цена - 35 рублей, она окупится в сто крат, поскольку вы сумеете укрепить больные пряди волос.

Если вы постоянно пользуетесь феном, обязательно приобретите теплоактивный шампунь. Скажем, Sunsilk Thermasilk. Его формула начинает работать при воздействии горячей струи воздуха. Увлажнит и придаст блеск сухим волосам спрей Volunateur Traitant, Rene Furterer, а эластичность обеспечит лак Schwarzkopf Professionnel. Это дорогостоящие продукты, облегчающие кошелек на 100 - 130 рублей, но эффект изумителен.

Ну а если вы все же решили сэкономить на разных косметических прибамбасах, народные средства тоже вещь хорошая, просто они не дают моментального результата. Тут проблему нужно решать комплексно. Важно и хорошее питание, и необходимый организму набор витаминов, и травяные настойки для мытья волос.

Кстати, недавно в Интернете появилась новость, что американские биологи нашли наконец ген, угнетающий рост волос. Как знать, может быть, это открытие избавит нас сразу от всех мучений?

Мария Рунова
«Мир новостей»

ЖЕЛЕЗО ИЛИ КЕРАМИКА

ДО недавнего времени русских узнавали во всем мире по лихорадочному блеску железных коронок. Отличались они высокой прочностью и долговечностью. Потом пришла мода на золото. А недавно придумали напыление нитридом титана. Потом выяснилось, что напыление вызывает сильнейшие аллергические реакции.

Настоящие золотые коронки, конечно же, полезнее стальных. И тем более напыленных. Но золото - гораздо мягче и быстрее стирается (особенно если жевательную поверхность изнутри не залить более твердым припоем). Одно утешение, что обмануть пациента с пробой коронки практически невозможно. Коронки из золота не 850-й - 900-й пробы просто не отштамповать - будут трескаться сразу.

Пластмасса впитывает в себя все запахи, пигменты, органику.

На смену штампованным коронкам пришли цельнолитые. А их стали облицовывать пластмассами. Появилась так называемая металлопластмасса. Но пластмасса - они и есть пластмасса. И темнеет, и откалывается, и стирается. Правда, зуб не гниет под литым каркасом.

У металлокерамики же металлический каркас облицован фарфоровой массой. Фарфоровые зубы не темнеют со временем, не стираются, ничего не впитывают, ни с кем не вступают ни в какие реакции и живут столько же, сколько зубы под этими коронками. Недостаток - довольно большая обработка зуба из-за толщины самой коронки. Часто зуб приходится при этом депульпировать (удалять из него нерв).

Алла ЗЕЛЬЦЕР
«Впрок»

КРЫШКА ДЛЯ УКУПОРКИ

загрязнения. Стоит 35 - 40 руб-
Протеины заключают волосы
в невидимую защитную пленку,

утствуют в шампунях, бальзамах
и даже в средствах для укладки.
Смена температур, ветер, осад-
ки могут сделать волосы блеклы-

шенные, сеченые концы волос,
это можно легко исправить, ис-
пользуя восстанавливающую сы-
воротку Serum Revitalizant
Intensive, Pantene Pro-V и крем-

Мария Рунова
"Мир новостей"

Алла ЗЕЛЬЦЕР
"Впрок"

Некоторые хозяйки повторно используют в быту пластиковую упаковку из-под продуктов питания. О том, стоит ли это делать, рассказывает кандидат химических наук, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по чрезвычайным ситуациям и гигиенической экспертизе Минздрава РФ Людмила Люшировна КОЧЕРГИНА.

— Людмила Люшировна, из чего делаются все эти баночки, бутылки, формочки и стаканчики, в которые упаковываются продукты, и почему ими нельзя долго пользоваться?

— Пластиковая посуда изготавливается из разных полимерных материалов. Каждый из них предназначен для конкретных продуктов. Все эти упаковки рассчитаны на разовое использование, так как у этих материалов короткий срок службы. Со временем они стареют из-за воздействия многих факторов, в том числе ультрафиолетовых лучей и тепла. В них могут образовываться и накапливаться вредные вещества. Они будут переходить в продукты питания, оказывая тем самым негативное влияние на организм. И если в вашем хозяйстве залежались пожелтевшие пластиковые кружки или крышки, выбрасывайте их не жалея.

Бывшие упаковки не стоит использовать не по назначению. Например, в полимерные бутылки из-под фанты или пепси-колы нельзя наливать горячую жидкость. Эти бутылки предназначены и разрешены только для холодных безалкогольных напитков. Горячие же могут спровоцировать образование и переход вредных веществ в содержимое бутылки.

— Можно ли в полиэтиленовые пакеты класть сливочное масло, а в полимерные бутылки из-под воды наливать подсолнечное?

— Нельзя, так как выбор материала для упаковок определяется свойствами упаковываемого продукта, условиями его расфасовки и хранения. То есть для жирных продуктов подбирается жиростойкий материал. Если же продукт расфасовывается в горячем виде, то для упаковки берется термостойкий материал. А если продукт рассчитан на длительное хранение, то выбирается материал, который надежно за-

КРЫШКА ДЛЯ УКУПОРКИ

щищает его от внешних факторов и обеспечивает нужный период хранения. Поэтому не следует, например, в пакет из-под молока наливать растительное масло. Материал этого пакета будет впитывать в себя масло, постепенно разрушаясь. К тому же сам продукт испортится. Он изменит свой вкус и запах. Испортятся также сливочное масло и колбаса, если вы положите их в полиэтиленовый пакет. Эти продукты хранить лучше всего в пергаменте или специальных емкостях.

Полимерные упаковки, в которых в магазинах продают растительное масло, сделаны из специального материала. Он-то и обеспечивает сохранность этого масла. Но это вовсе не означает, что эти упаковки можно использовать по несколько раз. Купленное масло в розлив лучше всего хранить в стеклянной таре.

— Как узнать, для каких именно продуктов предназначены покупаемые в магазине полимерные пакеты или емкости?

— На самих изделиях должна быть маркировка. Например, "для холодных пищевых нежирных продуктов". Это означает, что в такую емкость нельзя класть горячую пищу, сливочное масло. Информация может находиться на этикетке, листке-вкладыше. В магазине также должен быть гигиенический сертификат с интересующими вас сведениями.

Что касается пластиковой посуды, то информация о ней также содержится на донышке или этикетке. Если написано, что посуда одноразовая, то, конечно же, повторно пользоваться ею не нужно.

Хочется сказать еще об одном важном моменте. Многие хозяйки для консервирования используют пластиковые крышки. Их тоже нужно различать. Есть крышки для консервирования, сделанные из специального материала, и крышки для укупоривания. Если вы, к примеру, захотите из железной банки переложить зеленый горошек в стеклянную и накрыть пластиковой крышкой, то подойдет любая из них. А вот уже крышку, предназначенную для укупоривания, для консервирования использовать

нельзя. Так как вещества из нее под воздействием горячей температуры могут перейти в содержимое банки.

В общем, хозяйкам нужно быть внимательнее и применять полимерные упаковки только по назначению. На дне или сбоку таких упаковок ставят маркировку в виде небольшого треугольника с латинскими буквами. Они-то и указывают свойство материала. А в хозяйстве лучше всего пользоваться фарфоро-фаянсовой посудой. Она гигиенична, да и моется легко.

Татьяна РЕШЕТНИКОВА
"Женское здоровье"



КОНФЛИКТНЫЙ РЕЗУС

Чем грозит будущей маме и ее ребенку отрицательный резус, рассказывает кандидат медицинских наук, главный врач Центра планирования семьи и репродукции Комитета здравоохранения г. Москвы Марк Аркадьевич КУРЦЕР.

ЧТО аборт опасен и могут вызвать непоправимые последствия, знают практически все женщины. В медицинском учреждении, где производят аборт, могут и не проверить кровь женщины на наличие резус-фактора. Возможно, что он окажется отрицательным. И если женщина с резус-отрицательной кровью захочет забеременеть еще раз, чтобы родить ребенка, ее могут ожидать большие проблемы.

Большая часть людей имеет в своей крови эритроциты, обладающие антигеном резус. В этом случае их кровь резус-положительна. У кого этого антигена нет - резус-отрицательна. На здоровье человека как наличие, так и отсутствие резус-фактора совершенно не влияет. Зато это имеет значение для женщин при наступлении беременности. Если у будущей матери положительный резус или у обоих родителей отрицательный, осложнений не возникает. Но когда ребенок зачат от резус-отрицательной мамы и резус-положительного отца, он может унаследовать резус-фактор отца. Тогда появляется вероятность возникновения резус-конфликта.

Различие резус-факторов будущей мамы и ребенка в первую беременность при нормальном ее течении, как правило, осложнений не просит. Эритроциты матери с отрицательным резусом, попадая через плаценту к резус-положительному плоду, на его кровь не оказывает плохого влияния. А вот эритроциты ребенка, попав в резус-отрицательную кровь мамы, могут вызвать в ней резкую реакцию на "чужое" вещество. Обычно плацента надежно защищает кровеносные сосуды женщины от такого проникновения. Но при малейшем ее повреждении плацентарный барьер нарушается. Организм матери в качестве иммунной

защиты начинает производство антител. Они проникают через плаценту и разрушают красные кровяные тельца в крови ребенка, что может вызвать у него осложнения. Тогда мамина кровь становится источником опасности для ее малыша. К счастью, такие случаи происходят редко.

Обычно антитела начинают вырабатываться у женщины во время родов, аборт и выкидышей. Этот процесс называется сенсибилизацией, и его интенсивность увеличивается, когда даже маленькое количество крови ребенка попадает в кровоток матери. Во время первых родов антитела не успевают причинить вреда ребенку. Не представляют они опасности и для женщины. До тех пор, пока беременность вновь не наступит. При последующих беременностях они могут попасть через плаценту в кровь плода. В случае, если плод окажется резус-положительным, антитела множатся и начинают действовать, разрушая его эритроциты.

От количества антител зависит, сможет ли плод восполнить потерю красных кровяных телец. Если их число в крови матери невелико, они вызывают у младенца легкую форму малокровия. При их увеличении организм плода не успевает вырабатывать новые эритроциты. Тогда анемия у ребенка протекает в более серьезной форме. Может возникнуть гемолитическая болезнь плода. Печень и селезенка усиливают производство эритроцитов. Работа этих органов нарушается, они увеличиваются в размерах. Как более тяжелые проявления заболевания могут возникнуть отеки тканей и мозга.

Заболит ли ребенок с положительным резусом крови, зависит не только от количественного состава антител у резус-отрицатель-

ной мамы, но и от их качества. Не все они в состоянии проникнуть через плаценту и причинить вред плоду. Тогда ребенок рождается здоровым или с легкой формой заболевания.

В нашем центре гемолитическая болезнь плода определяется еще в утробе матери с помощью ультразвуковых исследований. Если печень ребенка оказывается увеличенной уже в 20 недель беременности, проводятся дополнительные диагностические исследования. Затем производится внутриутробное переливание крови. А в 28 - 30 недель дети с тяжелыми формами гемолитической болезни появляются на свет с помощью кесарева сечения. Их выхаживают в детской реанимации. Лечат всеми существующими в настоящее время средствами. В особо тяжелых случаях проводится заменное переливание крови. Его делают только тогда, когда идет речь о сохранении жизни ребенка. Бывало, что новорожденному требовалось до шести таких переливаний.

Сенсибилизации и во время и по окончании беременности можно избежать. Тогда значительно уменьшится опасность осложнений при повторном вынашивании ребенка. Для этого сразу после родов, абортов или выкидышей вам нужно провериться на наличие антител. Если они появились, вам необходимо сделать инъекцию антирезус-иммуноглобулина. Он предотвращает выработку антител. При кровотечениях во время беременности необходимо ввести иммуноглобулин. С помощью антирезус-иммуноглобулина удастся снизить опасность заболевания детей гемолитической болезнью почти в 10 раз.

Евдокия САХАРОВА
"Женское здоровье"



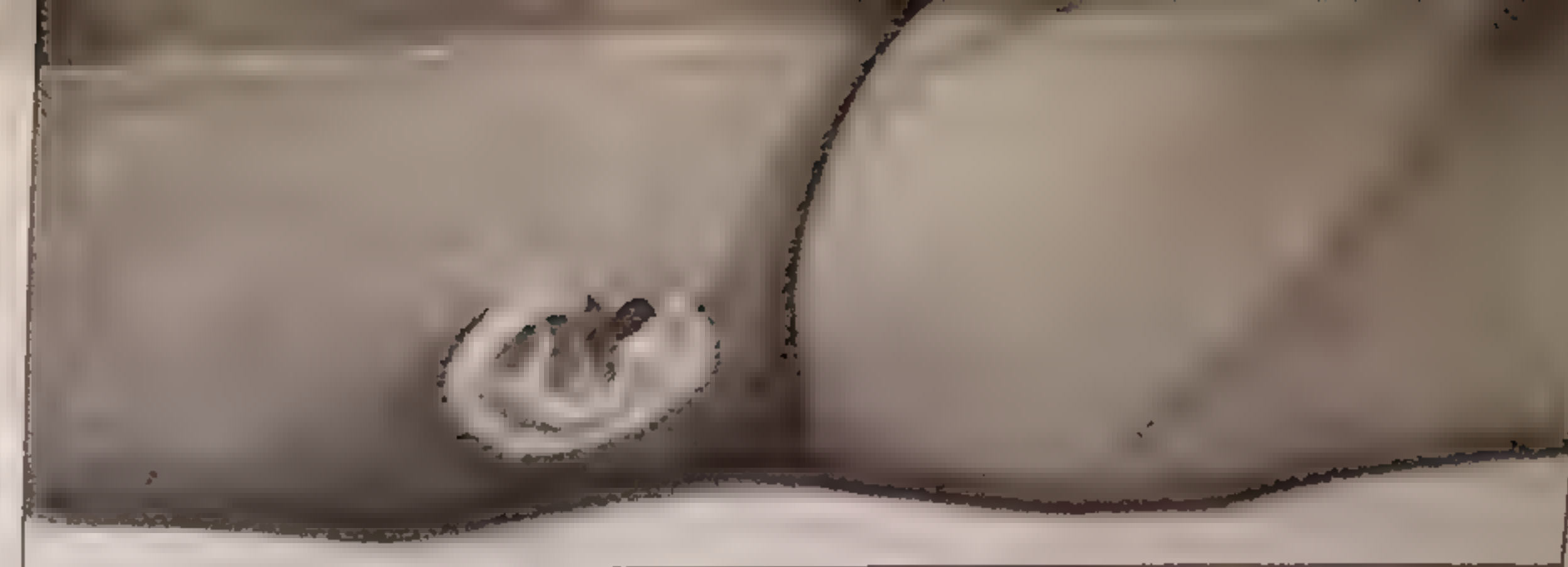
...ребенка, попав в ре-
зус-отрицательную кровь мамы,
могут вызвать в ней резкую реак-
цию на "чужое" вещество. Обычно
плацента надежно защищает кро-
веносные сосуды женщины от та-
кого проникновения. Но при ма-
лейшем ее повреждении плацен-
тарный барьер нарушается. Орга-
низм матери в качестве иммунной

...и селезенка усиливают про-
изводство эритроцитов. Работа
этих органов нарушается, они
увеличиваются в размерах. Как
более тяжелые проявления забо-
левания могут возникнуть отеки
тканей и мозга.

Заболеет ли ребенок с положи-
тельным резусом крови, зависит
не только от количественного со-
става антител у резус-отрицатель-

Он предотвращает выработку ан-
тител. При кровотечениях во вре-
мя беременности необходимо
ввести иммуноглобулин. С помо-
щью антирезус-иммуноглобулина
удается снизить опасность забо-
левания детей гемолитической
болезнью почти в 10 раз.

Евдокия САХАРОВА
"Женское здоровье"



НЕ ТАК УЖ БЕЗОБИДНА СВИНКА

Что это за заболевание и в чем опасность, рассказывает
заведующая отделением капельных инфекций ЦГСЭН
кандидат медицинских наук Т. А. Коваль

ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ паротит
(свинка, заушница, паротит-
ная вирусная инфекция) из-
вестен с глубокой древности. Еще
за 400 лет до нашей эры Гиппок-
рат дал его описание. С течением
времени убедились, что это не
местное заболевание околоушных
слюнных желез, а болезнь, в ко-

торую вовлекаются многие орга-
ны и системы человека.

Ранее эпидемический паротит
считался детским заболеванием,
так как наибольшее число боль-
ных приходилось на возраст от 2
до 15 лет, однако в последние
годы эта болезнь "повзрослела".
В прошлом и нынешнем годах

чаще болели школьники 7 - 11-х
классов, учащиеся СПТУ, технику-
мов, колледжей, вузов.

Основной путь передачи инфек-
ции - воздушно-капельный. Для
заражения здорового человека
необходим довольно длительный
и тесный контакт с больным.

По прошествии 2 - 3 недель
(чаще через 18 дней) после зара-
жения у 85 - 90 процентов забо-
левших повышается температура
тела, припухает околоушная
слюнная железа (с одной или
двух сторон). Больной жалуется
на боль при жевании, головную
боль. Припухлость располагается
впереди уха и под ним, припод-
нимая мочку уха, болезненна при
ощупывании, тестообразная или
плотная на ощупь. В случае, если
припухлость располагается в од-
ной стороны, через 2 - 3 дня
припухает железа и на другой
стороне. Заболевание длится 9 -
14 дней.

Сравнительно часто у мальчи-
ков заболевание осложняется
воспалением яичек (орхитом).
Оно проявляется через 1 - 2 не-
дели от начала заболевания и со-
провождается припуханием и бо-
лезненностью яичек. Боли рас-
пространяются в пах, промеж-
ность, поясницу. В ряде случаев в
результате воспаления развивает-
ся атрофия яичка, что может при-
вести к бесплодию. У девочек па-
ротит иногда сопровождается по-
ражением наружных половых ор-
ганов, у женщин - воспалением
яичников, что может стать причи-
ной непроходимости маточных

труб и, как следствие этого, нару-
шения детородной функции.

Причин роста заболеваемости
паротитом несколько. Во-первых,
общее снижение иммунитета у
населения, даже у привитых де-
тей. Во-вторых, не всегда време-
ня распознается это заболева-
ние, в результате чего несвоевре-
менно изолируются заболевшие.

Специфического лечения этого
заболевания нет. Для поддержа-
ния тепла на область слюнной же-
лезы накладывают слой ваты в
виде повязки. Полезны частые по-
лоскания полости рта теплым
чаем или отваром ромашки. При
орхите необходимо обратиться к
врачу.

Больные паротитом подлежат
обязательной изоляции. При ле-
чении на дому больному необхо-
димо давать большое количество
жидкости в виде соков, чая, ми-
неральной воды. Большое значе-
ние должно придаваться гигиени-
ческому уходу за полостью рта.
Больному необходимо соблюдать
постельный режим в течение 10
дней, ограничить физическую на-
грузку. Пища должна быть жидкой
или полужидкой, богатой витами-
нами (особенно витамином С).
Для увеличения слюноотделения
необходимо употреблять сырые
тертые фрукты, мед, леденцы,
молоко. При тяжелом течении па-
ротита необходима госпитализа-
ция больного в стационар.

Александр ПАЩЕНКО
"Калининградская правда"

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

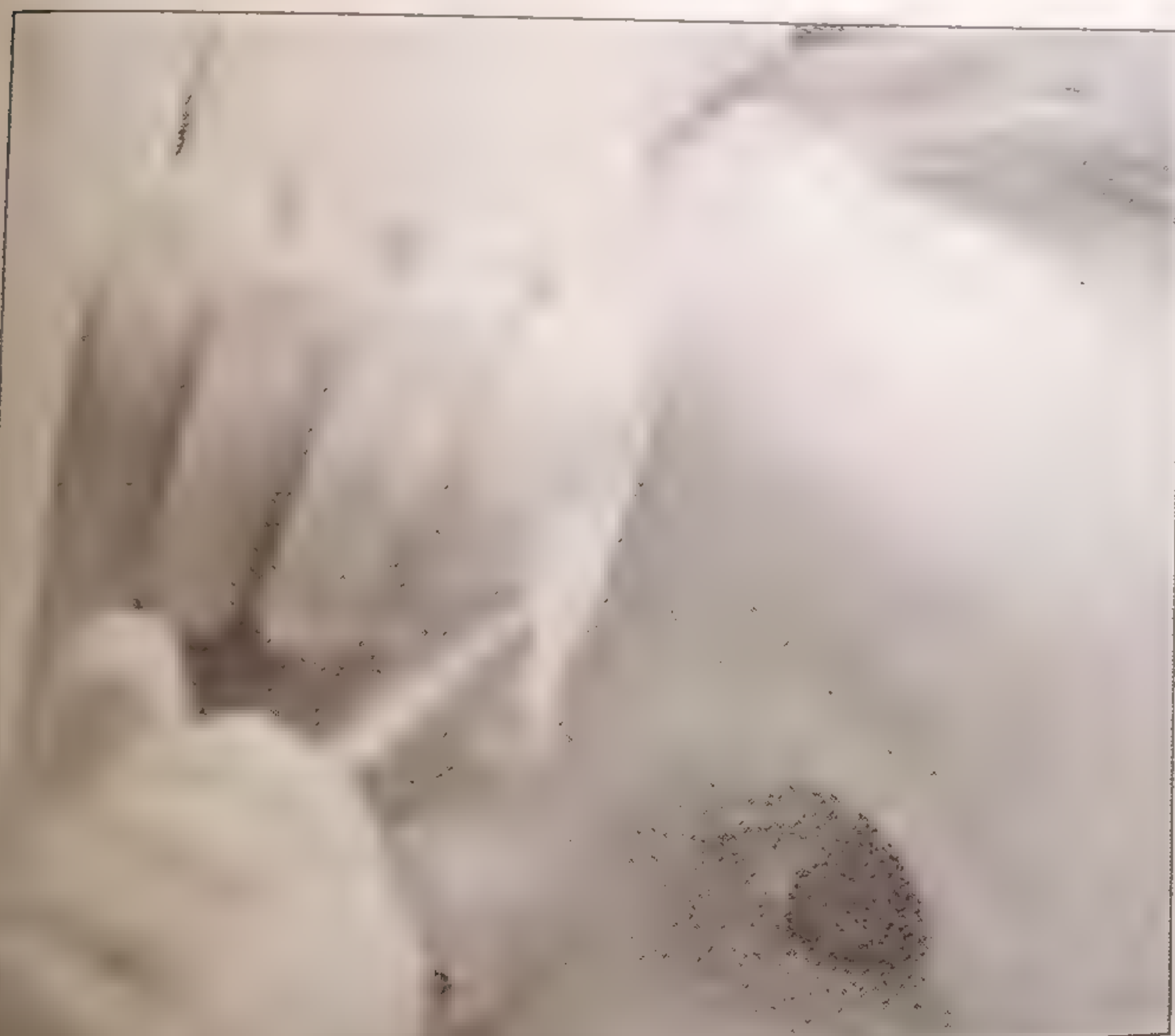
Совершенно неожиданно энергичный и здоровый молодой человек падает замертво - бейсбольный мяч ударил ему в грудь. Нелепость подобных трагедий, а они случаются не только на бейсбольных, но и футбольных полях, в залах для занятий карате и на хоккейных площадках, заставила медиков вплотную заняться исследованием причин этих внезапных смертей.

ОКАЗАЛОСЬ, что даже относи-
тельно слабый удар в грудь ту-
пым предметом может непо-
правимо нарушить работу сердца.

Дело в том, что момент удара,
его сила и место попадания та-
ким образом совпадают с сер-
дечным сокращением, что произ-
водят редкий, но трагический
эффект - сотрясение сердца.
Сердечные мышечные волокна
вместо того, чтобы действовать
согласованно, в едином ритме,
начинают беспорядочно сокра-
щаться, лишая сердце возможно-
сти перекачивать кровь. Дети же
наиболее уязвимы из-за того, что
их грудная стенка тонка и еще
недостаточно защищает внутрен-
ние органы.

Конечно, далеко не каждый удар
в грудь может иметь смертельный
исход, тем не менее родители и
тренеры должны использовать в
игре с детьми как можно более
эластичные безобидные мячи.

"Здоровье и мы"



СОРОК - ЭТО СОВСЕМ НЕ СТРАШНО

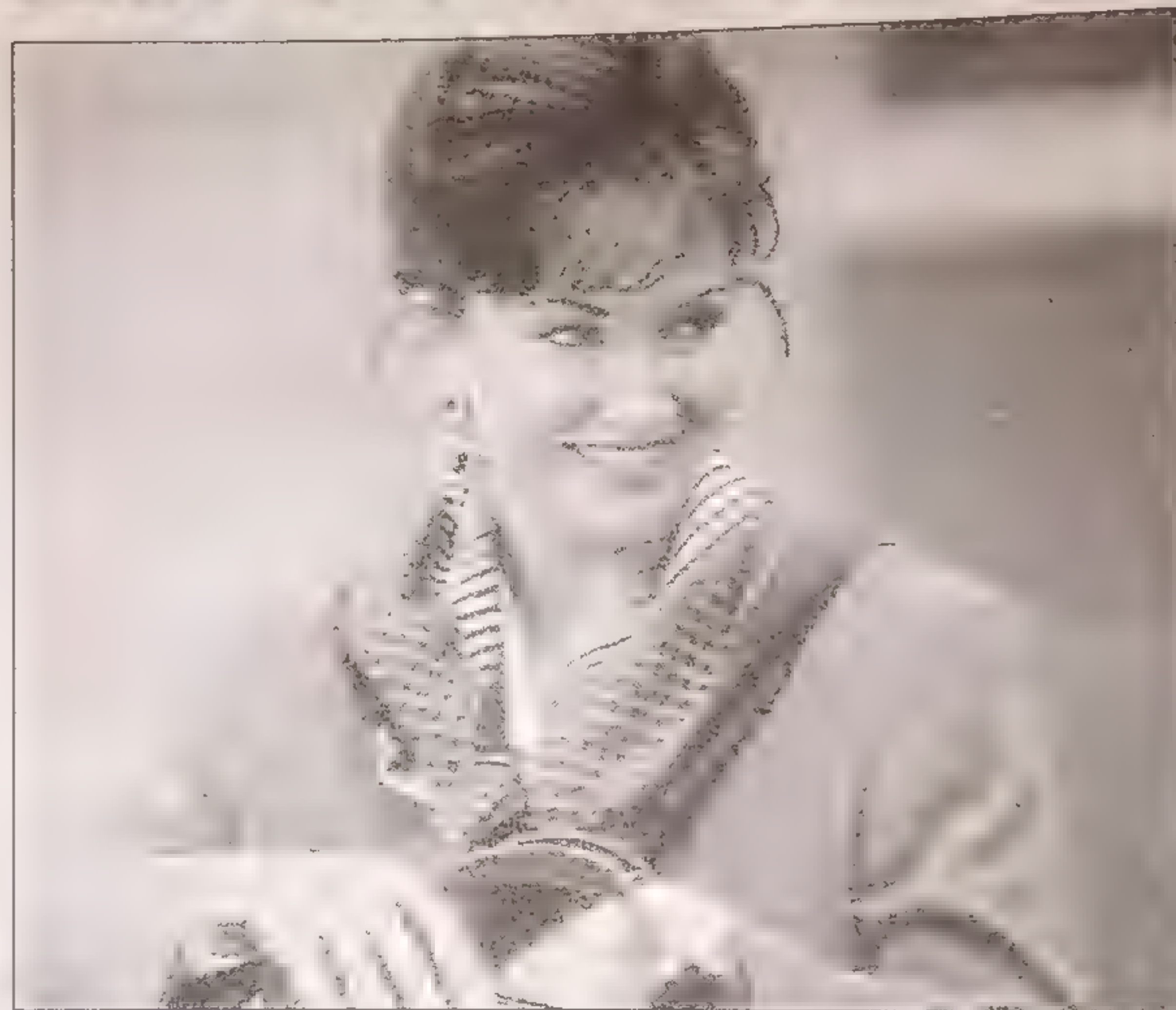
Многие женщины с тревогой ожидают этой даты. Им кажется, что все уже позади: любовь, карьера, успех... Но на самом деле все обстоит совсем не так!

СОГЛАСНО проведенному в Париже опросу, 70% женщин полагают, что в сорок лет еще не поздно «начать жизнь сначала», 72% не сожалеют о том, что им уже не двадцать, 90% считают: сейчас они привлекательны как никогда. Словом, после сорока наступает лучшее время в жизни женщины.

ЧЕМ СТАРШЕ - ТЕМ МОЛОЖЕ

Я с чувством ужаса ждала своего сорокалетия: мне казалось, что все лучшее осталось позади: молодость, любовь, красота... Конечно, рядом был родной и близкий человек - муж. Но работа поглощала его полностью, и потому вместе мы бывали нечасто. Дочь выросла, стала студенткой. Я же уволилась с работы три года тому назад, чтобы побольше времени уделять семье, быть рядом с дочерью, помочь подготовиться к выпускным экзаменам в школе и поступить в институт. Я наняла ей преподавателей из института, в который она собиралась поступать, добросовестно следила за ее питанием, помогала во всем. И вот она стала студенткой, у нее появился круг интересных знакомых и друзей, появились новые заботы и увлечения, а я как бы осталась не у дел. На меня навалилась тоска, а тут еще это сорокалетие! За это время я успе-

ла порастерять всех своих друзей и знакомых. Оставалось одно давнее увлечение, одна страсть - театр. Но и туда выбираться удавалось редко. Надо было встретить вечером дочку и мужа. Так что на душе было не очень уютно. Хотелось общения, чего-то нового... И совершенно неожиданно однажды вечером раздался телефонный звонок. Это оказался мой очень давний знакомый. Он уже несколько лет издавал русских писателей в Америке. Дела его шли в гору, и теперь он собирался открыть офис в Москве. Он предложил мне поработать с ним, я нерешительно согласилась. И с этого момента у меня началась совершенно новая жизнь: я отбирала на свой вкус наиболее интересные произведения молодых русских прозаиков, компоновала будущую книгу и представляла своему американскому коллеге. Жизнь моя забурлила, закипела, наполнилась глубоким смыслом. Я стала часто бывать за рубежом, встречаться с представителями западных и американских издательских компаний, меня стали приглашать на всевозможные презентации и встречи... Я почувствовала, что многим необходима, меня многие ценят (я действительно имела богатый опыт редакторской работы в крупном, тогда еще советском издатель-



стве). И я вдруг совершенно забыла, сколько мне лет. Я всегда любила хорошо одеваться, а теперь, достаточно зарабатывая, имея стимул, мне это стало особенно приятно. Муж и дочка стали смотреть на меня с каким-то особым чувством гордости. Сама же я стала испытывать от работы такое огромное чувство удовлетворения, которого не испытывала никогда прежде. Воспитание ребенка, семья всегда были у меня на первом пла-

не. Времени у меня никогда не хватало на полноценную работу. И теперь я с чувством глубокой радости отдалась увлекательному делу. Сегодня я уверена, что сорок лет - это и есть самый счастливый, самый плодотворный, самый пикантный возраст женщины. Надо только вовремя поднять голову, взбодриться, улыбнуться, и будет все замечательно!

Наталья, Москва

Я ВЕРЮ В БУДУЩЕЕ

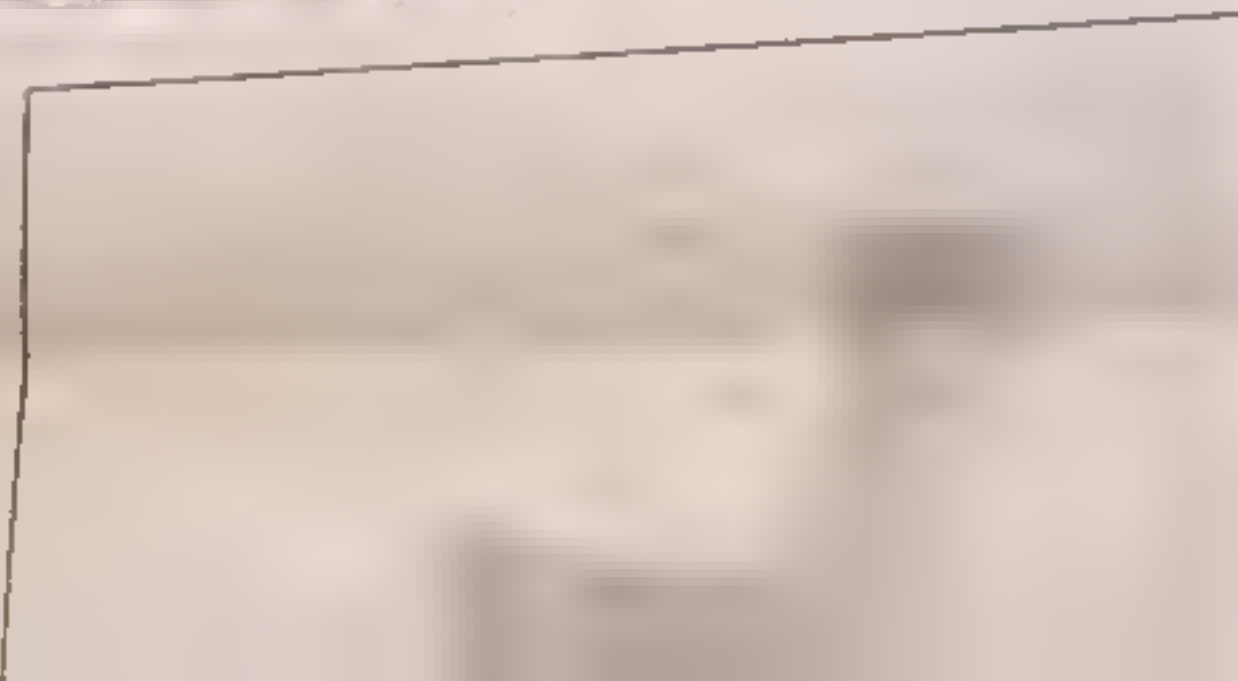
Мне сорок три года, с мужем развелась. У меня двое сыновей, старшему двадцать. Пока дети были маленькие, я с грехом пополам терпела мужа-пьяницу. Но с годами горечь обид накапливалась, и я решила на развод. Живется мне и сейчас не очень легко, но на душе у меня стало легче, проще, кончились постоянные пьяные скандалы, и я ощутила себя человеком. Теперь я уверена, что поступила правильно. У меня в жизни появился просвет, надежда. У меня есть работа (я работаю бухгалтером), сыновья меня любят. И я чувствую себя совсем не старой. Хочется радоваться жизни, быть красивой, увидеть другие города, а может быть, и страны. Ведь сейчас съездить за рубеж не проблема - были бы деньги. А я неплохо зарабатываю. Когда я жила с мужем, мне казалось, что совсем скоро стану старухой, а теперь я научилась мечтать, мурлыкать песенки и даже улыбаться мужчинам. Правда, прожитые с мужем годы еще сильно давят, угнетают, иногда заставляют замыкаться в себе, но я думаю, что это пройдет. Я очень постараюсь забыть бессонные ночи, побои, ругань, оскорбления и обман. Ведь это все уже, к счастью, в прошлом. А у меня сейчас только настоящее и будущее!

Людмила, Астрахань

«Лиза»

МОЗОЛИ

Мозоли - штука очень некрасивая и доставляет массу дискомфорта. Раньше в аптеках продавался мозольный пластырь. Не могу сказать, что очень действенное средство, но теперь и он пропал. Что же

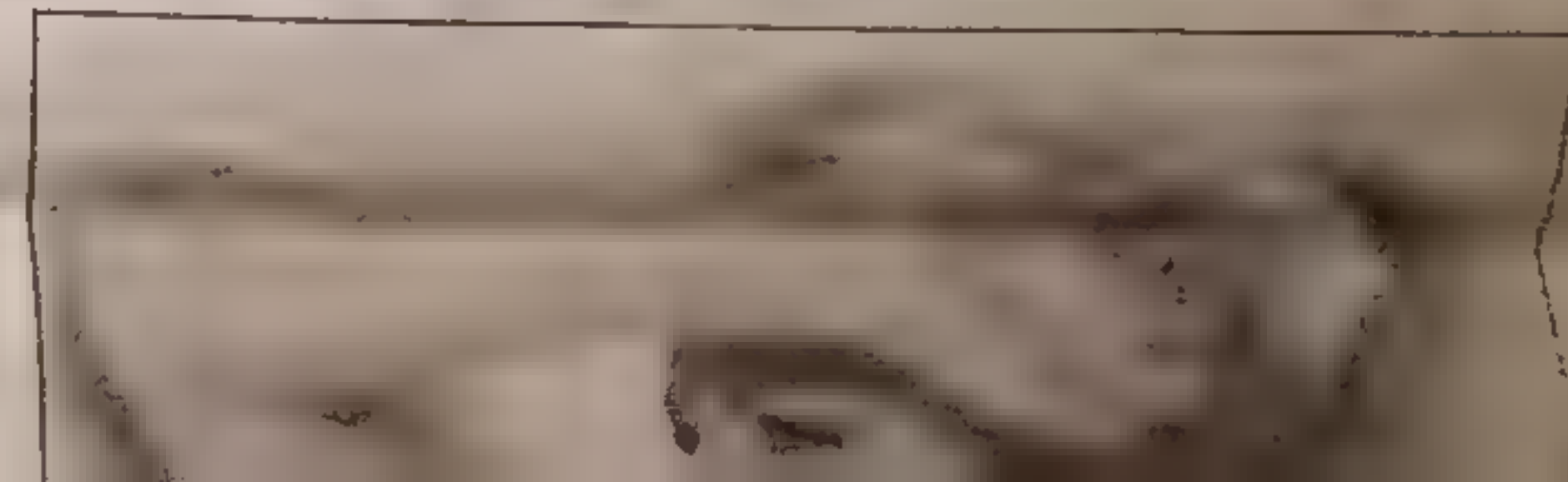


ПОЧЕМУ БРОСАЕТ В ПОТ

«Лето для меня - ужасная пора: ни блузку красивую не надеть, ни платье - сильно потею. Может быть, это заболевание? Есть ли какие-нибудь средства, чтобы меньше потеть?»

Тамара К., Краснодар».

На письмо отвечает врач-терапевт и косметолог из московского VIP-центра эстетики и косме-

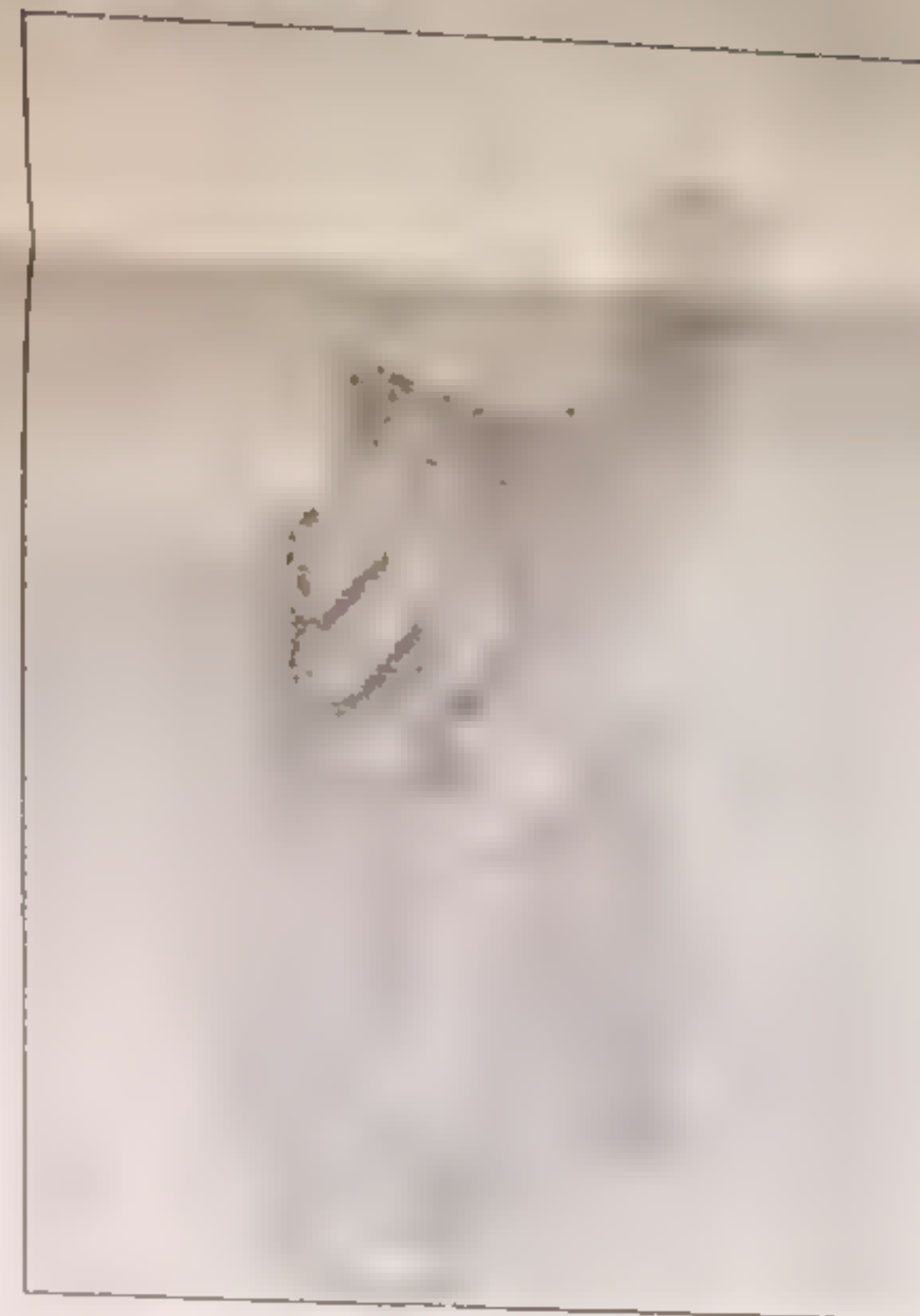


МОЗОЛИ

Мозоли - штука очень некрасивая и доставляет массу дискомфорта. Раньше в аптеках продавался мозольный пластырь. Не могу сказать, что очень действенное средство, но теперь и он пропал. Что же делать? Срезать их, что ли?

Галина Борисовна, г. Саратов

НИ в коем случае не срезать! Никакой домашней хирургии! Нужно нарезать зубчик чеснока тоненькими пластинками, при помощи пластыря закрепить их на мозоли и оставить на ночь. Повторить процедуру несколько раз до исчезновения мозоли, а затем сделать припарку или смазать кожу глиняной пастой, особенно если на месте мозоли появилось раздражение.



РАННЯЯ СЕДИНА

Мне еще нет тридцати, но уже стала появляться седина. Я не могу понять, отчего это происходит, у моей мамы меньше седины, чем у меня?

Татьяна, Москва

КАК шерсть у животных, волосы человека являются красноречивым показателем здоровья. Любое ухудшение состояния ваших волос, будь то внезапное потемнение, появление мертвых волос и ранней седины - это повод срочно обратиться к врачу. Появление ранней седины может быть вызвано повышенной кислотностью, недостатком ферментов, расстройством половых функ-

ций, перенапряжением организма, диабетом и недостаточным снабжением сердца кровью. Сосредоточьтесь, что здесь простой окраской волос проблему решить нельзя. При первых же признаках появления ранней седины надо резко сократить, а то и вовсе отказаться от потребления соли.

"Молодая привлекательная"



ПОЧЕМУ БРОСАЕТ В ПОТ

"Лето для меня - ужасная пора: ни блузку красивую не надеть, ни платье - сильно потею. Может быть, это заболевание? Есть ли какие-нибудь средства, чтобы меньше потеть?"

Тамара К., Краснодар"

На письмо отвечает врач-терапевт и косметолог из московского VIP-центра эстетики и косметологии Анна ГОНЧАРОВА.

СКОРЕЕ всего, лето ни при чем, необходимо выявить причину. Повышенное потоотделение, или гипергидроз, вещь неприятная и симптоматичная. Чаще всего это свидетельство неполадок в организме. Самая очевидная и распространенная причина - ваши лишние килограммы, организм не справляется с нагрузкой и обмен веществ дает сбой. К сожалению, жир плавится не слишком интенсивно и похудеть таким образом не удастся.

Потеют с избытком чаще всего те, кто страдает гиперфункцией щитовидной железы, особенно если она осложнена вегетососудистой дистонией. Пневмония, бронхит, туберкулез, болезни сердца и сосудов тоже заявляют о себе через пот. Если заметили, что вместе с необычным потением появились слабость, одышка, поспешите к врачу.

Ведает потоотделением гипоталамус, в нем находится центр терморегуляции. В нормальном режиме он "работает" ровно и без авралов, это естественный физиологический процесс, которого мы даже не замечаем. Но стресс, болезнь и жара заставляют организм набирать обороты. Против 500 мл пота в сутки, выделяемых в обычном порядке, форс-мажорные обстоятельства могут выкачать из нас до 12 литров. Понятно, последствия обезвоживания не могут быть благоприятными, потому не нервничайте по пустякам. Вместе с потом вы теряете с десятков ценных минеральных веществ: кальций, калий, магний, фосфаты. Их нехватка быстро приводит к нарушению водно-солевого баланса, а это уже путь к функциональным нарушениям в работе всего организма. Например, потеря жидкости в размере всего 2 процентов от вашего веса заметно влияет на работоспособность. Поэтому хотя бы пейте побольше, пусть жидкостный обмен совершается непрерывно.

Только надо знать, что пить: ледяная вода совсем не полезна, она задерживается в желудке, вместо того чтобы скорее включиться в обменный процесс, поэтому в жару лучше всего пить минеральную воду не холоднее 20°, идеально - горячий чай. Тем самым вы застрахованы от теплового удара: потоотделение идет полным ходом и температура тела остается в норме.

Способность к потению можно тренировать, если вести активный образ жизни, регулярно посещать сауну, интенсивно заниматься спортом. Тогда механизм терморегуляции отлаживается сам собой, пот становится менее насыщенным, мы теряем меньше ценных минералов и даже большая потеря жидкости не нарушает водно-солевой баланс. Конечно, потеть в спортивном зале или сауне полезно и приятно, но пятна от пота на любимой блузке способны испортить настроение после самой плодотворной тренировки.



Пятна на одежде - полбеда, но запах! Собственно, пот в нем не виновен, он на 99 процентов состоит из воды, всю картину портят бактерии. Разлагая воду, они придают поту запах от неприятного до отвратительного. Выход один: места усиленного потоотделения мыть с мылом несколько раз в день, не давая бактериям никакой жизни. Не пользуйтесь горячей водой, она только стимулирует работу потовых желез, лучше всего теплая или прохладная.

Для тех, кто потеет сильно, бактерицидного мыла явно недостаточно. Помылись - хорошенько присыпьте кожу тальком, подойдут специальные дезодоранты с тальком и обычные жженые квасцы из аптеки. Они подсушат кожу и избавят вас от беспокойства за внешний вид. Испытанные подсушивающие средства - паста Теймурова, цинковая мазь - не менее эффективны, особенно если нанести мазь на ночь, а утром смыть теплой водой с мылом. Окончательно устранить запах помогут дезодоранты-антиперспиранты, к тому же они уменьшают потоотделение. Выбирая одежду на весь день, откажитесь от нейлоновых вещей в пользу натуральных тканей, найдите возможность почаще переодеваться, поменьше пейте кофе, исключите острую пищу и алкоголь. Тогда целый день вы будете на высоте - никто не догадается, что вы вообще потеете.

Елена ЩЕГЛОВА
"Женское здоровье"

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВ - УМЫВАЙСЯ!

ПЕРЕД нанесением макияжа тщательно умойтесь. Обтирание льдом, умывание ледяной водой тонизирует кожу и снимает отечность.

Перед тем как приступить к макияжу, примите расслабляющую ванну. Промойте глаза некрепким настоем ромашки, липы, василька или хорошо заваренным чаем. После прилягте на несколько минут в затемненной комнате, подложив под шею твердый валик, чтобы улучшить отток венозной крови и избавиться от отеков век. На закрытые глаза наложите охлажденные ломтики огурца или чайные компрессы - на 10 - 15 минут. Можно брызнуть в глаза ледяной водой - это улучшит циркуляцию крови в глазных сосудах. Убрать отечность с нижних век поможет тертый сыр или тонкие кружки сырого картофеля. На заплаканные глаза наложить компрессы из завернутых в ткань кубиков льда. Хотя самое лучшее средство от покрасневших глаз - конечно, сон. Расслабит мышцы лица и мгновенно разгладит морщинки подтягивающая маска (лифтинг). Для этого взбейте пену из чайной ложки лимонного сока, яичного желтка и белка. Наложите массу плотным слоем на очищенную кожу. Через 20 минут ополосните лицо теплой водой и нанесите жирный питательный крем. Вместо скраба для отшелушивания омертвевших клеток можно использовать кашку из 2 столовых ложек перемолотого геркулеса и 4 столовых ложек молока.

Кожа светлеет, появляется румянец. Жирную кожу быстро «приведет в себя» смесь из 1 ч. ложки творога, 2 ч. ложек сливок и 20 г дрожжей, заправленная 3%-ной перекисью водорода. Маска стягивает поры и освежает цвет лица. Смывается теплой водой. Сухую кожу «питает» теплое картофельное пюре с молоком (или сливками), маслом и яичным желтком. Если вы понервничали, лицо покраснело или покрылось пятнами, сделайте успокаивающую маску или компресс. Красноту и шелушение снимет теплое растительное масло (оливковое, кукурузное), разогретое на водяной бане. Намажьте им лицо и оставьте на 15 - 20 минут, затем смойте.

Вдруг вскочивший прыщик подсушите лосьоном, содержащим салициловую кислоту. И ни в коем случае не выдавливайте его - закамуфлировать ранку или красное пятно неизмеримо труднее. Протрите пораженный участок кожи кубиком льда вечером накануне и еще раз за час до нанесения макияжа. Другие погрешности замажьте маскирующим карандашом, потом нанесите тональный крем, а затем еще один слой маскирующего карандаша.

При насморке тонкий слой увлажняющего крема без запаха под крыльями носа защитит кожу от покраснения и растрескивания. Легкое раздражение можно заретушировать тональным кремом. Пудру лучше не использовать - она только подчеркнет сухость кожи.

После каждой «водной процеду-

ры» (уборки, мытья посуды и т.д.) смазывайте руки и ногти жирным кремом. Нет специального крема - используйте любой другой, сливочное масло или топленый свиной жир.

Покрасневшим сухим рукам рекомендуется успокаивающая ванночка с отрубями. Избавиться от трещин помогает эликсир из равных пропорций глицерина, спирта и воды или ванночка с нашатырным спиртом (столовая ложка на литр воды). После процедуры намажьте руки питательным кремом и натяните перчатки.

Пятна на ногтях от слишком частого употребления лака устранить за один день, к сожалению, невозможно. Отрастающие пожелтевшие участки вы сможете постепенно состричь. А скрыть их можно с помощью лака розовых оттенков. В будущем же никогда не забывайте наносить на ногти слой бесцветного базового лака перед тем, как нанести цветной.

Потрескавшиеся губы необходимо очистить от кусочков омертвевшей кожи и обильно увлажнить. Накануне вечером почистите губы зубной щеткой, щедро смазанной вазелином. На следующий день увлажните губы специальным кремом для губ, гигиенической помадой или жирным блеском. Повторите процедуру увлажнения несколько раз в течение дня. Можно протереть губы огурцом, медом. Помаду или блеск накладывайте в самый последний момент.

«Впрок»



ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗКИ

лать в косметическом кабинете. Если вы все же делаете это самостоятельно, то проводить процедуру надо с особой осторожностью. В эти места лучше нанести...

2-3 ложки перемолотого герку-
деса и 4 столовых ложек молока.

она только подчеркнет сухость
кожи.
После каждой "водной процеду-

"Впрок"

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗКИ

Глаза обладают поистине магической силой - большие и яркие, они любую женщину делают красавицей, а тусклые, отекающие, окруженные сетью морщинок, они могут свести на нет все усилия выглядеть красивой. Так устроено природой, что эта самая значительная составляющая женского очарования требует особенно грамотного и осторожного ухода. Наш постоянный консультант Рената **БАРДИНА** рассказывает о том, как сохранить очарование прекрасных женских глаз.

ДЕМАКИЯЖ

Снятие декоративной косметики с лица - демакияж - вообще имеет первостепенное значение в уходе за кожей. И первой заповедью в уходе за кожей при использовании косметических средств для глаз является очищение кожи. Тем более что глаза (ресницы, веки) обычно щедро "разрисовывают" декоративной косметикой. Оставлять ее на ночь не только неэстетично, но и вредно. Хотя качественная косметика не на-

носит коже вреда, но если она остается на ней на ночь, возможно раздражение кожи, появление отека, иногда гнойничков. **Никогда не ложитесь спать с несмытой косметикой.**

Смывают макияж ежедневно на ночь с помощью ватного тампона, смоченного в каком-либо очищающем средстве. С век и подбровного пространства косметику смывают легкими, скользящими круговыми движениями от переносицы к вискам и вновь к переносице. Ресницы смывают снизу вверх, нижние (если и на них нанесена тушь) - от височной стороны к носу.

Для смывания косметики с кожи вокруг глаз используют только специальные очищающие средства.

Очищающее молочко. Небольшое количество очищающего молочка нанесите на кожу вокруг глаз кончиками пальцев или при помощи ватного тампона. Нежно помассируйте легкими круговыми движениями, чтобы лучше очистить лицо от загрязнений. Затем удалите молочко ватным тампоном, смоченным тоником. Можно промокнуть ваткой, затем использовать увлажняющий тоник.

Жидкие средства для снятия косметики с глаз. Намочите препаратом ватный тампон. Прижмите его к закрытым векам и немного подержите, затем легкими смахивающими движениями снимите макияж с глаз.

Очищающие эмульсии. При использовании эмульсиями следует знать, что их обычно перед применением взбалтывают. Эмульсия наносится на ватный тампон, макияж аккуратно снимается с закрытых глаз сверху вниз. Если с первого раза косметика не снялась полностью, процедуру повторяют.

МАССАЖ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

Кожа век вокруг глаз очень нежная. Поэтому массаж лучше де-

лать в косметическом кабинете. Если вы все же делаете его самостоятельно, то проводить процедуру надо с особой осторожностью. В эти места лучше нанести эмульсионный крем и очень легкими, воздушными движениями или мягкими прикосновениями пальцев (движения напоминают прикосновение пальцев к клавишам фортепиано, но лишь прикосновение), не растягивая кожу, массировать от висков к носу. Неграмотное проведение процедуры массажа может привести к обвисанию кожи вокруг глаз и морщинам.

ПРИМОЧКИ И МАСКИ

Липа и ромашка. Смешать цветки липы и ромашки (по 1 столовой ложке) и залить кипятком (200 мл). Охладить до комнатной температуры и процедить. Ватный тампон (марлевая салфетка, бинт) смочить в полученной жидкости и приложить к глазам на 10 минут. Такие примочки помогают сохранить блеск глаз, очистить веки и глаза от декоративной косметики.

Петрушка. При усталости глаз или их воспалении от недосыпания можно сделать примочку из петрушки. Сделать мешочки из марли, положить в них мелко нарезанную зелень петрушки, опустить в горячую воду. После того как жидкость стечет и мешочки слегка охладятся, приложить их к закрытым глазам на 3 - 4 минуты. Затем приложить к глазам тампоны, смоченные в холодной воде.

Огуречная маска. При очень уставших глазах на веки можно наложить два кружка свежего огурца на 15 минут.

Картофельная маска. Натрите на мелкой терке картофель и наложите на закрытые глаза на 10 - 15 минут.

Можно приготовить маску для глаз из картофеля с другими продуктами. Смешайте 2 чайные ложки сырого, натертого на терке картофеля с пшеничной мукой и кипяченым молоком (тоже по 2 чайные ложки). Время процедуры также - 10 - 15 минут.

"Женские секреты"

ИНФАРКТ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА

ГОД от года инфаркт миокарда стремительно «молодеет». Еще недавно этот недуг был уделом пожилых. Сегодня он все чаще настигает тридцатилетних, и даже более молодых людей. Подавляющее большинство «инфарктников» - мужчины. Неудивительно, что после болезни у них возникают чисто мужские проблемы. Конечно, есть и другие, но «женский вопрос» нередко выходит на первый план.

Что же это за проблемы и в чем их причина? Для начала кратко о самой болезни. Суть инфаркта в том, что сердечная мышца - миокард - внезапно остается без кровоснабжения (а значит, без кислорода - главного источника энергии). Предшественником болезни часто бывает приступ стенокардии - сильной боли за грудиной, возникающей при физической нагрузке. Именно поэтому люди после инфаркта миокарда очень переживают, как в дальнейшем нагрузки будут сказываться на их здоровье.

Особенно беспокоят отношения

с женщинами. Ведь во время секса на сердце падает дополнительная нагрузка: оно бьется с предельной скоростью, повышается артериальное давление. Понятно, что у людей, перенесших инфаркт, часто возникает страх, что секс станет причиной возвращения болезни. А если сексуальные отношения сопровождаются страхом, то о каком удовольствии может идти речь? И страдают от этого оба партнера. Иногда дело даже заканчивается разводом.

Есть, правда, и другие проблемы. Некоторые люди долго «отходят» от инфаркта и какое-то время после него находятся в состоянии депрессии. У них может снижаться половое влечение, появляются проблемы с эрекцией, возникает преждевременная или, наоборот, затянувшаяся эякуляция. Тут поможет не только грамотная консультация врача, но также внимательное и заботливое отношение окружающих, в первую очередь - сексуальной партнерши.

Но чаще все-таки именно страх повторного инфаркта, страх смер-

ти заставляет людей ограничивать свою сексуальную активность. А жаль. Ибо во многом эти опасения беспочвенны. Вот данные, которые в 1996 году опубликовали американские исследователи. Они провели опрос почти 1800 «инфарктников». Полученные результаты удивили многих. Оказалось, что всего лишь у девяти человек из тысячи (0,9 процента), возможно, существует связь между инфарктом и сексуальной активностью. А для абсолютно здоровых людей шанс того, что сердечный приступ будет спровоцирован сексом, просто мизерный - один на миллион.

Значит, не все так страшно. Конечно, инфаркт миокарда - заболевание очень серьезное. После него человек должен относиться к своему здоровью с особым вниманием. Но ему вполне доступны многие радости жизни, в том числе и секс. Как же сделать так, чтобы и после инфаркта сексуальные отношения приносили только удовлетворение? Главное - советоваться с лечащим врачом. Только он может дать необходимые рекомендации. Очень важно преодолеть ложный стыд и не стесняться спрашивать об ЭТОМ. Но кроме сугубо индивидуальных особенностей существуют общие правила. О них необходимо помнить, чтобы уменьшить риск повторного сердечного приступа.

Итак, первый вопрос - с кем? Учеными доказано, что любовные отношения в браке безопаснее, чем «на стороне». Вот так, оказывается, адюльтер вреден для здоровья. Каждая новая партнерша - это новые волнения, повышенные эмоции, а значит, больший риск сердечного приступа. Поэтому для людей, перенесших инфаркт, в сексе полезно придерживаться привычек. Другой вопрос -

первый раз. А когда в постели оказываются трое - он, она и его тревога, - ничего хорошего не выйдет. Именно поэтому многие мужчины, чтобы расслабиться, пропускают рюмочку-другую. Хорошо ли это? Однозначно ответить трудно. Но достоверно известно, что алкоголь, даже в небольшой дозе, препятствует успешному завершению полового акта, продлевая его. Это значит, что сердце работает в усиленном режиме дольше, чем обычно. Так что лучше прислушаться к совету древнегреческого философа Демокрита: «Отказывайся от всякого удовольствия, которое не полезно».

Впрочем, к сексу это не относится. Если после болезни врач не ограничивает вашу сексуальную активность, то нужно только радоваться. Но, радуясь, надо помнить слова другого мудреца - Сократа. «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Но как следить за своим самочувствием? Если учащается сердцебиение, чувство усталости, затрудненное дыхание сохраняются более 10 минут после окончания полового акта, значит сердцу трудно переносить «сексуальные» нагрузки. На более серьезные проблемы указывает боль за грудиной, к сожалению, хорошо знакомая большинству людей, перенесших инфаркт миокарда.

Боль и другие симптомы - это серьезный повод обратиться к врачу. Но чтобы избавиться от лишнего с ним общения, не забывайте о советах, которые вы сейчас прочитали. Радости любви заставляют человека забыть о болезни, однако лучше о ней не забывать, чтобы продлить радости любви.

Алексей Эрлих, врач

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Врачи не ограничивают привычную сексуальную жизнь пациентов после инфаркта, если человек:

- может пройти в среднем тем-

КТО КАК ЦЕЛУЕТСЯ

По глазам человека судят о его намерениях, а по губам можно определить эмоциональность и чувственность партнера. Не случайно поцелуй является барометром интимных отношений, а в манере целоваться проявляются скрытые особенности характера.

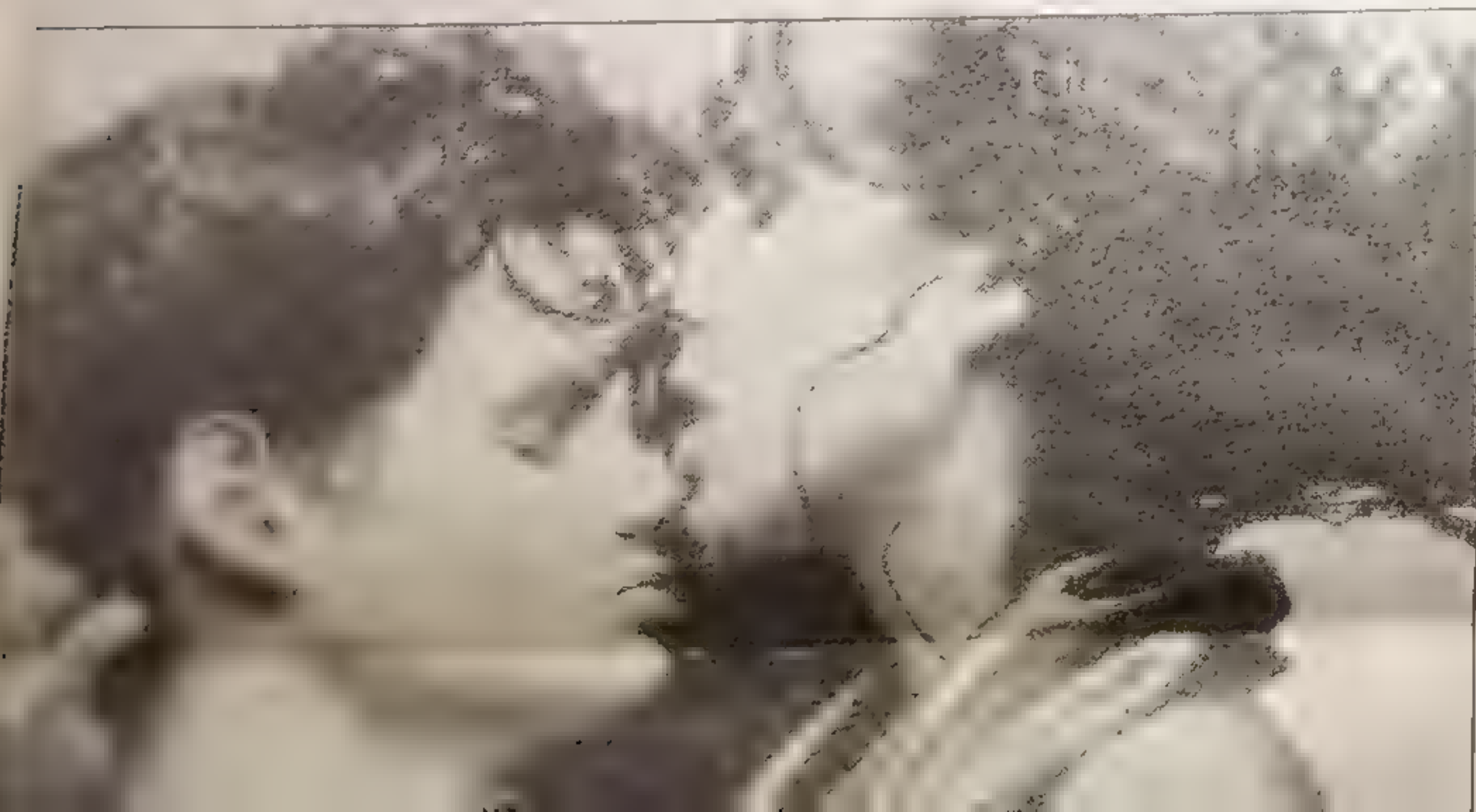
Реалист целуется с открытыми глазами, что свидетельствует о чрезмерно серьезном отношении к жизни, к ее радостям. Самым главным достоинством такой человек считает умение своевременно обуздать эмоции и чувства. К сожалению, ему все ясно и понятно уже в тот момент, когда у партнера (партнерши) только начинает пробуждаться интерес.

Романтик целуется с закрытыми глазами. Отгораживаясь от происходящего, он полностью отдается любовным фантазиям, поэтому с одинаковой легкостью попадает под влияние как радужных иллюзий, так и горьких разочарований. И это его (ее) не страшит - напротив, больше всего привлекает в близких отношениях.

Собственник должен крепко за что-нибудь держаться, чтобы чувствовать себя в безопасности, и именно поэтому во время поцелуя стремится основательно заключить партнера в объятия. Скорее, он (она) еще и ярый сторонник частной собственности вообще.

Артист. Ему (ей) гораздо большее удовольствие доставляют поцелуи на людях! Кажется, что окружающие завидуют, хочется этого, на этом строятся взаимоотношения с другими! На самом деле такое поведение - компенсация за те времена, когда он (она) страдал от застенчивости и одиночества.

Формалист. Тщательно под-





вается, адюльтер вреден для здоровья. Каждая новая партнерша - это новые волнения, повышенные эмоции, а значит, больший риск сердечного приступа. Поэтому для людей, перенесших инфаркт, в сексе полезно придерживаться старых привычек. Другой вопрос - как? Похоже на школьную задачу по физике. Надо получить то же удовольствие, совершив меньшую работу. Ответ напрашивается сам собой - надо выбрать правильную позу. Перелистаем медицинскую "Кама сутру". Самая популярная поза - "мужчина сверху" - после инфаркта подходит далеко не всем. При ней резко повышается нагрузка на сердце. Наиболее приемлемой врачи считают позу в положении партнеров на боку. Физическая нагрузка при этом минимальная, а значит, риск возврата симптомов болезни крайне мал.

О чем еще необходимо помнить, чтобы обезопасить любовные отношения? Прежде всего о том, что не следует слишком затягивать сексуальные игры. Ведь не только лишняя физическая, но и чрезмерная эмоциональная нагрузка тяжела для больного сердца. Обильная трапеза, предшествующая сексу, также может неблагоприятно отразиться на самочувствии.

Хорошим подспорьем для сердца может стать таблетка нитроглицерина, принятая непосредственно перед сексуальным контактом.

Немного подобнее надо поговорить о спиртных напитках. Ведь после инфаркта все как будто в

Алексей Эрлих, врач

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Врачи не ограничивают привычную сексуальную жизнь пациентов после инфаркта, если человек:

- может пройти в среднем темпе от 500 до 1000 м, не испытывая неприятных ощущений в области сердца;

- может не торопясь, без возникновения болезненных симптомов, подняться по лестнице на второй этаж.

Помните: сочетание виагры и нитроглицерина смертельно опасно.

В ПОСТЕЛИ С ЖЕНОЙ

Психологи утверждают, что пережившая вместе с мужем его инфаркт женщина гораздо бережней относится к физическому и психологическому состоянию супруга во время занятий сексом, чем случайная подруга:

- проведенные европейскими медиками исследования показали, что, когда мужчина занимается любовью с женой, частота пульса у него не превышает 100 ударов в минуту и сокращения сердца происходят ритмично. Если же в роли партнерши выступает любовница, пульс становится неравномерным и средняя его частота повышается до 130 ударов в минуту;

- собранная в Японии статистика показала, что более 80% мужчин, умерших во время сексуального контакта, провели свой последний час в обществе любовницы.

"Здоровье и мы"

ружающие завидуют. Хочется этого, на этом строятся взаимоотношения с другими! На самом деле такое поведение - компенсация за те времена, когда он (она) страдал от застенчивости и одиночества.

Формалист. Тщательно полощет рот и чистит зубы после каждого поцелуя. Абсолютная уверенность, что секс - это незастенчиво. Такая склонность к чистоте часто маскирует неумение проникнуться переживаниями другого, и все - из-за чрезмерного внимания к собственной персоне.

Разговорчивый. Разрывается между желанием физической близости и стремлением сохранить контроль над своим поведением. Разум не дает свободы телу. Даже между поцелуями ухитряется говорить так много, что партнеру трудно вставить слово.

Не любящий целоваться. Поцелуй - форма бессловесного эмоционального общения. Отказ от него означает, что - увы! - он (она) не находит, что сказать даже близкому человеку. Притом, без сомнения, это люди, любящие жизнь, ее радости не меньше других. Вся беда в том, что они хотят получить удовольствие, не утруждая себя процессом. А чувства, лишённые эмоций, погибают так же, как засыхает дерево без ветвей.

Узнали? И под конец: любители поцелуев - оптимисты в жизни и добиваются больших успехов!

"Семейный совет"

СЯДУТ ЛИ МУЖЧИНЫ НА КОНТРАЦЕПТИВЫ?

К МУЖСКИМ гормональным противозачаточным средствам оказались не готовы и мужчины, и женщины. Мужчин пугает не столько ответственность, сколько сами гормональные препараты. Что же это такое?

Рассказывает **Олег Супряга**, профессор Российского университета дружбы народов и известный специалист по вопросам репродуктивной эндокринологии: "Суть мужских гормональных контрацептивов достаточно проста. Их главный компонент - гормон из группы гестагенов, содержится и в женских противоза-

чаточных таблетках. В организме мужчин он блокирует выброс двух гормонов - медики кратко их называют ФСГ и ЛГ. Первый необходим для созревания нормальных сперматозоидов, второй - для синтеза мужского гормона тестостерона. Благодаря первому эффекту и оказывается контрацептивное действие - развитие мужских половых клеток тормозится и в семенниках постоянно недостает сперматозоидов, необходимых для оплодотворения. Второй эффект скорее негативный - тестостероны нужны обязательно, от них во многом зависят как вне-

шние, так и внутренние мужские качества. Поэтому в препарат и добавляют немного тестостерона, чтобы восполнить его недостаток в организме".

Пока мужчина "сидит" на контрацептиве, количество сперматозоидов очень маленькое: под диктовку гормонов семенники работают не в полную силу, они даже немного атрофируются и сокращаются в размерах. Но, когда действие лекарства прекращается, нормальное развитие сперматозоидов постепенно возвращается. Уже в этом году, скорее всего, начнется мощное зондирование общественного мнения по про-

блемам мужской гормональной контрацепции.

Недоверие прекрасного пола к слабому фармацевты преодолеют, наверное, без проблем: новые препараты скорее всего, будут представлять собой не таблетки, требующие скрупулезного ежедневного приема, а инъекции, которые будут вводить один раз в несколько месяцев. С мужским упрямством не все так просто. Но вода камень точит.

Александр Телегин
"Мир новостей"

Нынешний сентябрь - месяц во многих отношениях неустойчивый. Отнюдь не случайными будут капризы погоды, перепады атмосферного давления и неожиданные изменения состояния биосферы Земли. Не исключены социально-общественные потрясения, которые будут чередоваться с позитивными сдвигами в жизни общества. Поэтому каждого из нас неудача может постигнуть так же внезапно, как может грянуть и счастливое озарение.

В старину сентябрь прозвали ревуном за дожди и непогоду, от рева осенних ветров и зверей, особенно оленей. Счастливыми камнями сентября являются лазурит и сапфир, т.е. камни хороших синих тонов, которые как бы вобрали в себя цвет синевы сентябрьского неба. Счастливый цветок сентября - астра.

В день полнолуния 13 сентября и новолуния 27-го многих будет словно бросать из стороны в сторону, а вот то самое счастливое озарение посетит, скорее всего, в четверг 28 сентября. Однако в третью декаду сентября будьте предельно осторожными во всем. А теперь отправимся в уже привычное путешествие по знакам Зодиака вместе с действительным членом Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергеем Буланцевым.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



тит соблазн некой сексуальной авантюры. Не теряйте чувство меры.



РАК (21 июня-20 июля).

В начале месяца Раку предстоит сделать выбор между славой и деньгами. Свободное волеизъявление остается за вами, но астролог на данном этапе рекомендует отдать предпочтение материальному. Финансовому успеху будет способствовать и конфигурация планет на вашем небосводе. Постарайтесь в делах избежать явных оплошностей и ошибок.

В первой половине месяца возможна некая щекотливая ситуация, когда вам придется под кого-то подстраиваться. Знайте, что ваша жертвенная уступчивость может быть истолкована как проявление слабости и вам начнут диктовать условия.

Не исключено, что в конце месяца вас посетит чувство неудовлетворенности и неприкаянности, захочется бросить все и вся. Не поддавайтесь негативным эмоциям - они скоротечны.

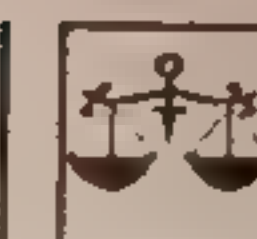
Даме следует взять в свои руки инициативу в делах сердечных. Идите в наступление, надев "доспехи" желтого или зеленого цвета. Закройте от праздных взоров страницы своей прошлой жизни.



ЛЕВ (21 июля-21 августа).

Нынешний сентябрь для большинства Львов - идеальное время отправиться в отпуск. Если же обстоятельства не позволяют "предаться неге сладострастной", то звездочет попытается обозначить некоторые важные для предпринимательства и карьеры вехи. По всей вероятности, лавина дел захлестнет вас в первую декаду месяца. Не позволяйте им накапливаться, иначе рискуете упустить некую дарованную свыше возможность сделать рывок вперед. Скорее всего, таковая выпадет в конце первой декады. Воздержитесь от крупных трат и покупок - позднее в этом месяце деньги понадобятся для неотложных платежей.

Берегите нервы после 15 сентября: напряженный график предыдущих дней может вызвать



ВЕСЫ (24 сентября-23 октября).

Благоприятное развитие деловой активности и сюрпризы в любви отнюдь не всегда самого приятного свойства уготовил вам сентябрь, в особенности его первая половина. Нарастающий рабочий темп положительно скажется на вашей трудоспособности, текущие задания сможете выполнить досрочно. Больше других преуспеют рекламные агенты и работники бюро путешествий. Дополнительные нагрузки - прелюдия успеха и продвижения по службе. Покупка дома или земельного участка окажется удачной.

Но в этот период сгустятся тучи на любовном небосводе. Может статься, узнаете, что объект вашего обожания в браке или свободном союзе сердец имеет "левую" связь. Не принимайте опрометчивых решений, разойдитесь на некоторое время, дабы улеглись страсти. Исход кризиса видится в третьей декаде сентября.

В это же время "сломаются" многие закоренелые холостяки и активные поборники абсолютной женской эмансипации - возникнет необходимое желание возжечь семейный очаг. Дама при этом рискует броситься из одной крайности в другую.



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября).

Очень может статься, что капризная госпожа Фортуна будет менять настроение каждые десять дней. Первая декада месяца, по всей вероятности, сложится нелегко. Не исключено, что деловое партнерство даст трещину. Ваши радужные надежды на данном этапе вряд ли сбудутся. Постарайтесь уберечь себя от депрессии и нервного срыва. Если дома есть кошка или собака, то они и помогут сохранить душевное равновесие.

Во второй декаде обстоятельства обещают круто измениться в лучшую сторону. Поездка в другой город окажется весьма удачной. Все проблемы вы решаете словно играючи. Главное - не мешать естественному ходу событий.

После 20-го сентября надежда

И УЙДУТ ПЕЧАЛИ



КОЗЕРОГ (21 декабря-19 января).

В целом месяц очень благоприятен для большинства Козерогов, однако многим придется мобилизовать свое умение обходить острые углы. По всей видимости, ваши доходы возрастут, но вместе с ними подскочит и уровень необходимых расходов. Вряд ли разумно будет вступление в новые договорные обязательства - ваш излишний энтузиазм притупит бдительность. Занимайтесь текущими делами, избегая партнерства с лицами, которые стремятся получить от

10 сентября вы откроете в себе скрытый талант или некий резерв. Это позволит в третьей декаде



РЫБЫ (19 февраля-20 марта).

Преодолейте хорошо известные вам самим страхи и колебания, Рыбы, и тогда благоприятное окончание августа выльется в поистине превосходный сентябрь. Вам уготован успех по всем направлениям, вы это почувствуете уже в первые дни осени. Деловая поездка окажется в высшей степени плодотворной. Добрые новости не заставят себя ждать. Жалование на новой работе превысит ваши ожидания. Застольные встречи с друзьями создадут состояние постоянного эмоционального подъема и душевного равновесия.

Во второй декаде все проблемы будут решаться на редкость легко. Ясность сознания обогатит интуицию.



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

Не исключено, что на протяжении всего месяца многих Тельцов будет преследовать соблазн сорвать шальной куш. Пусть интуиция, здравый смысл и законопослушность руководствуют вами, астролог же рекомендует ни на шаг не отступать от нравственных и юридических норм и проявлять предельную осторожность в обращении с документами. Помните также, что вокруг вас увивается некто, кто медовой лаской и сказочными посулами норовит загрести жар вашими руками. Вероятно, эта же скользкая персона подталкивает вас на конфликт с властью предержащими. Избегайте импульсивных решений и смелее корректируйте те-

энтузиазм притупит бдительность. Занимайтесь текущими делами, избегая партнерства с лицами, которые стремятся получить от вас кредит.

После 10 сентября вы откроете в себе скрытый талант или некий пока невостребованный резерв. Это позволит в третьей декаде вплотную приблизиться к достижению давно поставленной цели.

Вероятность нежелательного развития событий маловероятна, однако в третьей декаде проявите повышенную осторожность, детонатором взрыва может стать словесная перепалка или ваша вспыльчивость.

Личная жизнь полна неожиданных поворотов и головоломных ситуаций. Отношения супругов и любовников, возможно, будут омрачены инцидентом прошлого. В ссоре постарайтесь избежать антагонизма. Чья-то любовь оборвется на болезненной ноте.



ВОДОЛЕЙ (20 января-18 февраля).

Положение светил на вашем астрологическом небосводе постоянно меняется к лучшему. Если сумеете без потерь миновать водовороты первой декады, то в конце месяца почувствуете себя любимчиком фортуны. Не нервничайте, коли в период до 10 сентября "не выгорит" дельце, которое могло разрешить многие ваши жизненные проблемы - чуть позже все обрадуется само собой. На это же время выпадает кризис семейных отношений: очередная супружеская "разборка" проложит прямой путь к разводу. Не хотите столь печального конца? Дуйтесь друг на друга исключительно молча и скоро вас потянет в объятия своей "второй половины".

К середине второй декады ваши деловые и творческие способности начнут проявляться в полную мощь. Благое начинание найдет финансовую и технологическую поддержку. Увеличится список престижных клиентов или добросовестных партнеров. Кропотливая работа привлечет внимание капризной госпожи Удачи.

У большинства Водолеев наладится семейная жизнь. Убежденные холостяки решат заключить союз. "Засидевшиеся в одиночестве" получают предложения и сердца.

творческой степени плодотворной. Добрые новости не заставят себя ждать. Жалование на новой работе превысит ваши ожидания. Застольные встречи с друзьями создадут состояние постоянного эмоционального подъема и душевного равновесия.

Во второй декаде все проблемы будут решаться на редкость легко. Ясность сознания обогатится безошибочностью интуиции. Проснется интерес к оккультному и эзотерическому знанию. Фортуна будет особенно щедра на приятные события. В любом споре или конкурентной схватке сумеете загнать в угол соперников. Разногласия с родственниками утрясутся благодаря вашим неотразимым доводам. В конце месяца постарайтесь не рисковать и крайне осторожно подходите к предложениям новых партнеров.

Осенняя свадьба заложит прочную основу семейной гармонии. Охладевшие любовники познают "второе дыхание" объединившей их страсти.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

Используйте сполна благие возможности, которые предоставляет вам небесное колдовращение в сентябре. Преуспеете в любом начинании при условии, что оно абсолютно не связано с криминальными структурами. Ваши деловая дерзость и финансовый риск принесут богатые дивиденды. Оптимальные в этом отношении даты - 12-13 и 26-27 сентября. Примите априори совет астролога: в эти дни непременно надевайте что-либо голубое и избегайте красного и розового цветов. В указанный период весьма вероятно получение крайне важной информации, которая направит ваши усилия в русло наиболее благоприятного развития событий. Шансы на успех возрастут, если рядом окажется опытный эксперт с большим стажем работы в вашей сфере деятельности.

Во второй половине месяца придется "удвоить обороты", дабы поддержать набранный темп. Возможно, затраченная энергия принесет лишь половину ожидаемого отдачи: не сетуйте на обстоятельство и возрадуйтесь тому, что обошлись без потерь.

Личная жизнь, скорее всего, будет избавлена как от глубоких потрясений, так и высоких взлетов.

юридических норм и проявлять предельную осторожность в обращении с документами. Помните также, что вокруг вас увивается некто, кто медовой лестью и сказочными посулами норовит загрести жар вашими руками. Вероятно, эта же скользкая персона подталкивает вас на конфликт с властью предержащими. Избегайте импульсивных решений и смелее корректируйте текущие планы и тактику.

Возможно, во второй половине сентября почувствуете сильную усталость и признаки нервного истощения. Удалитесь от дел и семьи, ибо в таком состоянии велик риск "наломать дров" на работе и рассориться с домочадцами.

Причиной депрессии может стать и крушение "любимой лодки". Уединенный или в компании с самым близким человеком отдых на природе и обращение к вечным духовным ценностям помогут преодолеть сложный период жизни.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая-20 июня).

Вас ожидает в целом не очень благополучный месяц. В бизнесе и карьере предстоит изыскать более действенные методы достижения целей. В делах сердечных многим придется обозначить окончательный выбор. Первая декада будет несколько напряженной, однако обстоятельства сложатся в итоге благоприятно и вы сделаете важный шаг в правильном направлении. Принимайте без колебаний инициативы партнера. В этот период вы имеете реальный шанс схватить за хвост жар-птицу удачи.

Во второй декаде, по всей вероятности, вас попытаются втянуть в склочное и нудное решение чужих проблем, которые для вас лично не представляют никакого интереса. Устранитесь под благовидным предлогом, на работе возьмите отгулы. В третьей декаде проявите в делах повышенную осторожность.

Сердечные встряски будут по большей части приятными. Если добиваетесь чьего-то расположения, то ваши отношения с этой персоной примут интимный характер. Даме на свидания рекомендуется надевать что-либо розовое или желтое. Кого-то посе-

те позволяйте им накапливаться, иначе рискуете упустить некую дарованную свыше возможность сделать рывок вперед. Скорее всего, таковая выпадет в конце первой декады. Воздержитесь от крупных трат и покупок - позднее в этом месяце деньги понадобятся для неотложных платежей.

Берегите нервы после 15 сентября: напряженный график предыдущих дней может вызвать легкую депрессию. В этот же период некто вознамерится втянуть вас в интригу. Если поддадитесь, то нанесете еще один удар по собственной нервной системе.

В третьей декаде уделите больше внимания здоровью, если есть возможность - пройдите диспансеризацию.

Львы, чьи сердца были до недавних пор свободны, окажутся на любовном распутье. Выбор будет трудным. Вы помните своих идеальных жизненных партнеров? Это Стрелец, Водолей и Овен.



ДЕВА (22 августа-23 сентября).

Сентябрь ознаменуется переменами в жизни Дев. Не следует противиться им, даже если на первый взгляд они не отвечают вашим интересам: процедура удаления больного зуба всегда неприятна, но какое приносит облегчение!

Важной вехой первой декады станет встреча со старым другом, наделенным философским складом ума. Ностальгические воспоминания о былом, весьма вероятно, наведут на смелые идеи относительно дня сегодняшнего. Не вкладывайте и сотню рублей в реализацию новых планов, покуда не проработаете их детально и не взвесите все "за" и "против".

На работе возможны трения с начальством. Вас сманивают в другую фирму или организацию, однако на данном этапе к вам в полной мере относятся слова евангелиста: "Оставайся всяк на своем месте". В третьей декаде рискуете обронить неосторожное слово, которое будет истолковано крайне превратно.

Крутые перемены не исключены в вашей личной жизни. Вступающие в брак получают благословение небес. Последняя неделя сентября - идеальное время для венчания и свадебного застолья.

речь себя от депрессии и нервного срыва. Если дома есть кошка или собака, то они и помогут сохранить душевное равновесие.

Во второй декаде обстоятельства обещают круто измениться к лучшему. Поездка в другой город окажется весьма удачной. Все проблемы вы решаете словно играючи. Главное - не мешать естественному ходу событий.

После 20-го сентября назревает неприятность, связанная с ответственностью. Примите надежные меры защиты против воров и будьте готовы к склочной судебной тяжбе.

Черные полосы в личной жизни вам не грозят. Молодожены, вступившие в брак в августе или сентябре, вкушают прелести семейной жизни. Вы пользуетесь повышенным вниманием лиц противоположного пола. Быстротечные флирты не оставят заметного следа в вашей душе.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября-20 декабря).

Первая половина сентября вряд ли вас чем-то сильно порадует. Весьма возможны сбои отраженного жизненного и делового ритма и финансовые проблемы. В начале месяца некая заморочка, может статься, заставит отказаться от реализации давно и детально проработанной идеи. Не исключено, что в начале второй декады сентября вновь возникнет проблема, которая вынудит в последнюю минуту поставить крест на многообещающем плане или проекте. Не пытайтесь изменить ход событий и протаранить неблагоприятное стечение обстоятельств удвоением усилий: скоро обстановка вокруг вас в силу ряда причин сама собой изменится к лучшему. Отправляйтесь в деловую поездку на север или запад - успех вам гарантирован.

Во второй половине месяца ваши самоотдача и подвижность будут вознаграждены. Про вас сказано: "И один в поле воин", - даже проверенный партнер рискует допустить оплошность, которая вам дорого обойдется.

Домашние хлопоты не омрачат вашего настроения. Постарайтесь вне работы и особенно в кругу семьи не говорить на производственные темы.

СЕКРЕТ УСПЕХА

МОЖНО ли стать любимцем Фортуны, оставив в прошлом прозвище "неудачник"? Как считает психолог из Братиславы Янка Зервана, одержимость целью - один из секретов успеха. Кто настойчив, не пасует перед трудностями, мысленно предвосхищает победу, а не настраивает себя на поражение - скорее всего поймает свою "Птицу Счастья".

Разнообразие желаний - еще один критерий жизненного успеха. Кто под словом "богатство" понимает не только финансовое, но и интеллектуальное, духовное приобретение, чаще чувствует себя счастливым, нежели человек, зацикленный на слове "деньги".

Любовь - великая побудительная сила многих свершений. Любовный диалог душ и тел приводит, порой, к самым неожиданным творческим победам. Так что любите и будьте счастливы!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство
"Домашний доктор" - Люкс

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
фотоматериалы
из журналов
"Здоровье",
"Женское здравье".

КОНКУРС ДД



ВРЕТЕ ВЫ ВСЕ

БЫТОВАЯ ложь среди студентов - таков предмет исследования, проведенного группой психологов из Университета Мельбурна. Ученые попросили группу студентов из 100 человек в течение двух недель записывать свои разговоры и отмечать каждый случай лжи при полной гарантии анонимности ответов.

В результате выяснилось: в среднем студенты лгут два раза в день. В 46 процентах разговоров студенты лгут матерям, друзьям - в 26, просто знакомым - в 48, совершенно чужим людям - в 78 процентах случаев. Любопытно, что отцам студентов практически не лгут, так как почти не разговаривают с ними.

АНЕКДОТЫ

Посетитель ест и кривится.
Официант:

Что маловато соли в супе?
Нет, мало супа в соли!

● ● ●
Сидит милиционер, мимо проезжает "фольксваген". Вдруг милиционер резко машет водителю желтым, оглушительно свистит и выхватывает билет. Водитель сразу по тормозам, чуть не вылетает через лобовое стекло, выходит весь в поту, на ватных ногах:

...то такое?
(Задумчиво глядя на машину.) Я

...гольф". Вдруг милиционер резко машет водителем жезлом, оглушительно свистит и выхватывает пистолет. Водитель сразу по тормозам, чуть не вылетает через лобовое стекло, выходит весь бледный, на ватных ногах.

— Что такое?
— Да ничего. (Задумчиво глядя на машину.) Я хочу тоже "гольф" купить, да чего-то говорят, у него тормоза слабые...

У голливудской актрисы спросили, почему она уволила свою кухарку.

— Не спрашивайте, — вздохнула она. — Готовила она великолепно, но всем рассказывала, что работает у меня уже сорок лет...

Приходит девушка к зубному врачу и говорит:
— Ой, вы знаете, доктор, я так боюсь, так боюсь... Даже не знаю, что страшнее — вырвать зуб или родить ребенка...

— Ну так вы решайте быстрее: я должен знать, под каким углом ставить кресло.

Жена говорит мужу:

— Сегодня я развеяла миф о мужском превосходстве. Я сама заменила прокладку в кране и при этом не выпила шесть бутылок пива, никого не обругала и не бегала три раза в магазин сантехники.

— Доктор, моя жена стала разговаривать во сне.

— И что же она говорит?

— Она говорит одно и то же: "Нет, Вася. Нет!"

— Не вижу в этом ничего страшного.

— Но меня, доктор, зовут Петя.

— Не нервничайте: она же говорит ему "Нет!".

— Вы действительно верите в успехи науки?

— Конечно! Она достигла большого прогресса. Сейчас невозможно найти человека, у которого нельзя было бы обнаружить хотя бы одну болезнь.

Мы с женой непрерывно ссоримся. Помогите!

— Мой совет: побольше бегайте. Не менее десяти километров в день. Вот увидите — поможет. Через десять дней позвоните — будете меня благодарить.

— Доктор, — звонит человек спустя десять дней.

— Вы были правы — мы не ссоримся.

— Вот видите, бег укрепляет нервы.

— При чем здесь нервы? Просто я сейчас уже в ста километрах от дома.

— Вы сможете оплатить операцию, если она окажется необходимой?

— А если не смогу оплатить, она окажется необходимой?

— Как поразителен все-таки прогресс науки!

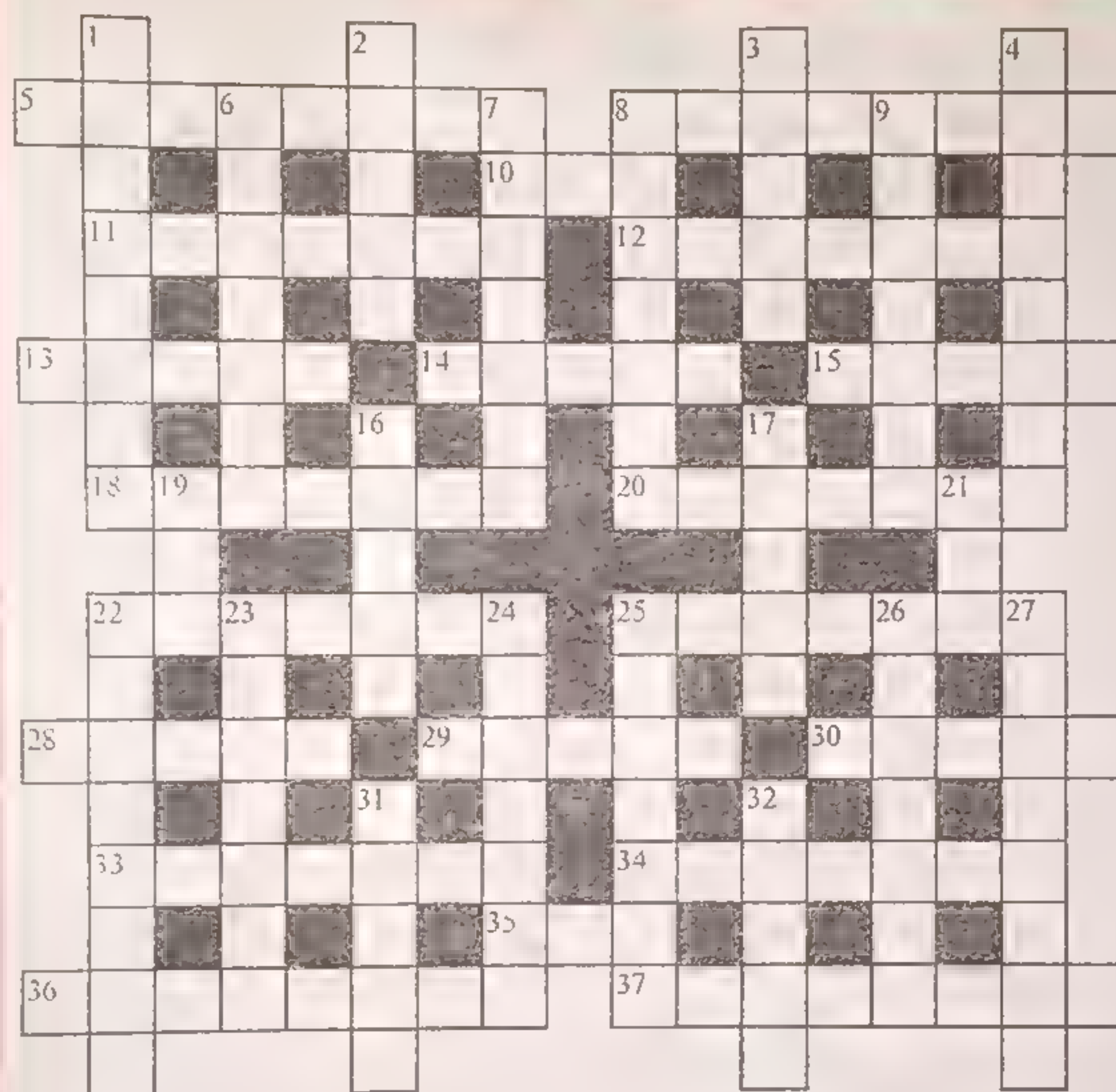
— О чем вы, мадам?

— Раньше на медосмотре меня просили раздеться, а сейчас врач ограничивается тем, что просит показать язык.

отмечать каждый случай лжи при полной гарантии анонимности ответов.

В результате выяснилось: в среднем студенты лгут два раза в день. В 46 процентах разговоров студенты лгут матерям, друзьям — в 26, просто знакомым — в 48, совершенно чужим людям — в 78 процентах случаев. Любопытно, что отцам студенты практически не лгут, так как почти не разговаривают с ними.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Так в Европе называли знаменитого восточного врача-ученого Абу-Али ибн Сину. 8. Отшельник на Руси, молившийся на небольшом столпе или затворившийся в маленькой башенной келье. 10. Против него нет приема. 11. Капитан мушкетеров в романе А. Дюма "Три мушкетера". 12. "Рябиновые бусы", композитор? 13. Один из самых популярных фильмов Г. Данелия с Л. Куравлевым в главной роли. 14. Танец, который смеется над всеми модами века. 15. Электроустройство для жарения и выпечки. 18. "У женщин — как опыт учит нас — / Здоровье с красотой неразлучны", говорил этот маркиз в комедии Лопе де Вега "Собака на

сене". 20. Российский писатель, создавший в эмиграции исторические романы "Софисты", "Евангелие от Фомы", "Глаголют стяги", "Казачи". 22. Спортсмен-гребец. 25. Святая католической церкви, давшая обет девственности. 28. Он может быть и новый, и здоровый, и буквальный. 29. Город первого международного фестиваля молодежи. 30. Испытание искушением. 33. Легенда советского фигурного катания, покорившая все ледовые арены мира. 34. Стихотворение Маяковского. 35. Обломок от ветки, который не следует пилить, когда сидишь на нем. 36. Женское имя, которое в переводе с еврейского означает пламенная. 37. Герой фильма "Семь няnek".

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Трехцветный регулировщик движения. 2. Страна йогов. 3. Тулуп из овчины. 4. Американский президент на пятидолларовой купюре. 6. "Подайте что-нибудь бывшему депутату Государственной думы". Место этой "работы" Кисы Воробьянинова. 7. Городок возле Рима, представительницу которого запечатлел на своем полотне А. Иванов. 8. Нарушитель спокойствия. 9. Настоящая фамилия поэта Бездомного в романе М. Булгакова "Мастер и Маргарита". 16. Морское путешествие. 17. Буква старого русского алфавита, именем которой прописывалось наказание. 19. Ресторан "Плачущая...", в котором Семен Семенович Горбунков выполнял "специальное задание". 21. Река, питающая озеро Балхаш. 22. Почетное придворное звание в России. 23. Курица, высиживающая цыплят. 24. Мягкие олени сапоги. 25. Национальность Кармен. 26. Имя актрисы Овчинниковой. 27. Ведущий телепередачи "Поле чудес". 31. В русском фольклоре и древнерусской литературе сказочная райская птица, символизирующая радость и счастье. 32. Высшая цель стремлений.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 7

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5.Свист. 6.Фрэнк. 9.Обрез. 11.Сказка. 12.Адамов. 15.Бред. 17.Обнинск. 18.Душа. 19.Коньяк. 20.Купало. 24.Плод. 25."Либерал". 26.Ирэн. 29.Скальп. 30.Ствири. 31.Пицца. 33.Нытик. 34.Удача.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Свитка. 2.Осло. 3.Крез. 4.Гнездо. 7."Прерия". 8.Шкура. 10.Порше. 13.Обаяние. 14.Эскулап. 16.Дрозд. 18.Долли. 21.Флокс. 22.Сердце. 23.Кэрри. 27."Пьяные". 28.Старче. 31.Плис. 32.Аида.

рекламных
объявлений.

В номере
использованы
фотоматериалы
из журналов
"Здоровье",
"Женское здоровье",
"Впрок", "Спрос",
"Женские секреты",
"Cool",
"Семейный доктор",
"Работница",
"Лиза",
"Материнство",
"Vita", "7 дней",
"Красота
и здоровье".

Компьютерная верстка:
Вадим САЙДИН

Тираж 140 000.
Цена свободная.
Заказ № 15190

Наши индексы 32254
(подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ПО «Пресса-1», 125865,
ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

**ПРИВИВКА
ОТ ИНФАРКТА**



Стр. **3**

**РАССЕЯННЫЙ
СКЛЕРОЗ**

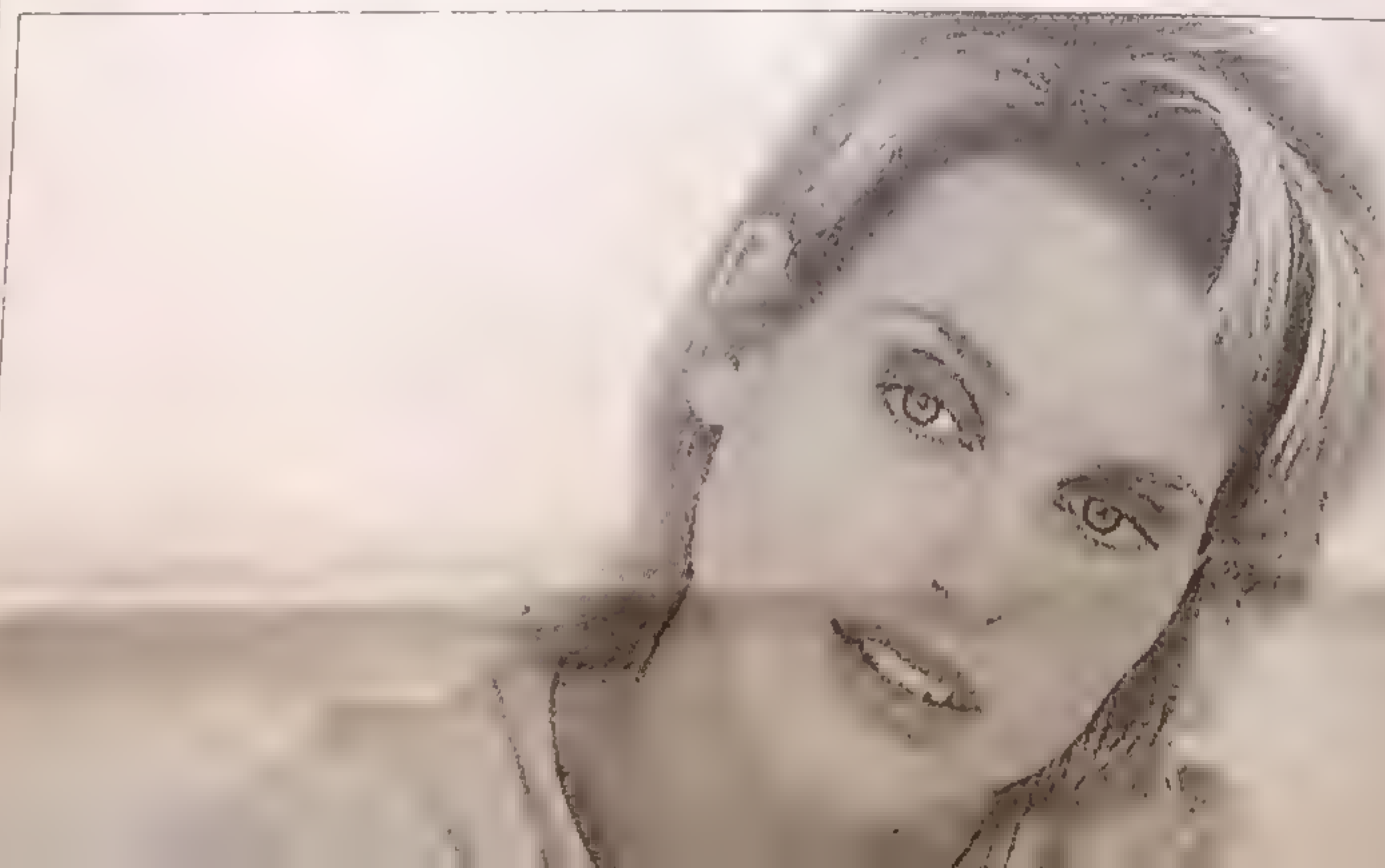


Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

4 ⁽⁹⁴⁾
2001 год

СЕКС И БЕРЕМЕННОСТЬ

Стр. **14**



БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО"



Стр. 5

**ВАШ РЕБЕНОК
И НАРКОТИКИ**

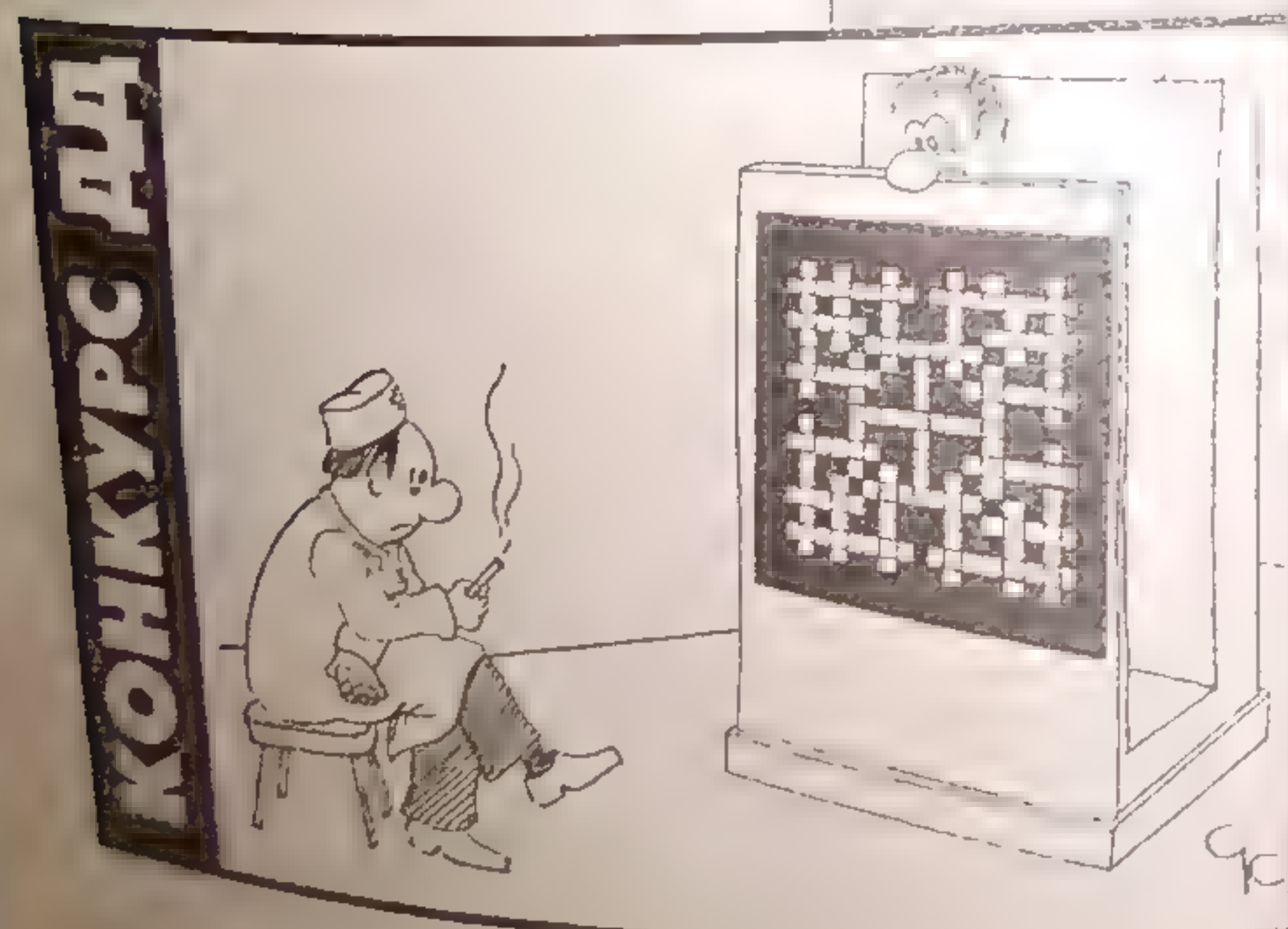
Стр. 7

**КОСМЕТИКА
ДЛЯ ВЕСНЫ**

Стр. 10

**ПОСЛЕРОДОВАЯ
ДЕПРЕССИЯ**

Стр. 12



БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"
**ПОЛЕЗНО
ВАМ**
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Рецепты
из конверта**

**Народная
медицина**

**Отвечаем
на ваши
вопросы**

**Аптека
в твоём саду**

**Лекарства
с огорода**

**Советы
читателей**

НЕРВЕННЫЕ ВЫ НАШИ!

РАЗРАБОТАЛИ концепцию снятия депрессии и легких психозов слабонервных граждан американские исследователи-диетологи совместно с психологами. Нервным людям, когда тем хочется каким-либо резким образом выразить свое неудовольствие, они рекомендуют в ближайшем баре или быстро «освежиться» одной-тремя порциями мороженого - в зависимости от глубины стресса, ну и конечно, аппетита.

Надо сказать, что данная рекомендация, по существу, лишь усовершенствованный метод «стакана ледяной воды», однако она имеет бесспорное преимущество. Как справедливо подчеркивают исследователи, мороженое у большинства людей ассоциируется с приятными детскими воспоминаниями и хорошо успокаивает «расшалившуюся» нервную систему.

Остается лишь рекомендовать такой метод нашим политикам, использующим холодную воду (или соки!) для «успокоения» своих политических противников в различных заседаниях и дискуссиях. Лечите нервы по американскому методу, господа!

УНИВЕРСАЛЬНАЯ КРОВЬ

СПОСОБ изъятия отдельных молекул сахара из красных кровяных телец крови разработали американские ученые-биохимики. Как известно, именно составом сахаров различаются группы крови человека. «Вымывая» некоторые из них, медики несколько лет назад нашли способ получения некоей «универсальной» крови, пригодной для переливания любому человеку.

Медицинская компания «Зимкуэст»

в США уже создала аппарат, который в течение 1,5 - 2 часов перерабатывает в «универсальную» кровь любой группы. Появление в широкой практике «универсальной» крови, помимо высокого экономического эффекта, связанного с дорогостоящими анализами на тестирование группы крови, ускоряет возможность оказания помощи пострадавшим людям, когда подходящей крови под рукой у врачей не оказывается.

ПИТЬ ХОЧЕТСЯ

ЧТОБЫ не дать себе засохнуть, что лучше всего выпить? Если верить не рекламе, а американским врачам, то натуральный сок. В нем 95 процентов воды плюс минеральные соли, сахара, витамины, органические кислоты. Комплекс этих веществ усиливает слюноотделение и обеспечивает быстрое всасывание жидкости и утоление жажды.

Но основное предназначение соков в другом. Они важный источник легкоусвояемых углеводов, или, иначе, сахаров - глюкозы, фруктозы и сахарозы. В сочетании с органическими кислотами сахара придают приятный кисло-сладкий вкус многим фруктовым и ягодным напиткам. Сахароза и в еще большей степени глюкоза и фруктоза быстро всасываются в тонком кишечнике, поступают в печень, а оттуда в различные органы и ткани, где при участии сложных ферментных систем окисляются («сгорают») и



ВОСПАЛИЛОСЬ УХО? ЖУЙ РЕЗИНКУ

ДЛАТЬ маленьким детям жевательную резинку по несколько раз в день рекомендуют финские медики. После того, как проводились исследования продемонстрировали эффективность жевательной резинки с ксилитом.

300 детей в возрасте от двух до шести лет разделили на две группы, одна из которых пять раз в день в течение двух месяцев получала жевательную резинку с ксилитом, а

другой - без ксилита. Проблема влияния ксилита на бактерии, вызывающие воспаление уха.

СЪЕШЬТЕ КАКТУС

ОБЯЗАТЕЛЬНО ешьте поджаренный кактус нопале, советуют мексиканские медики. Как установили специалисты мексиканского Национального

ПОПАЛО В УХО? ЖУЙ РЕЗИНКУ

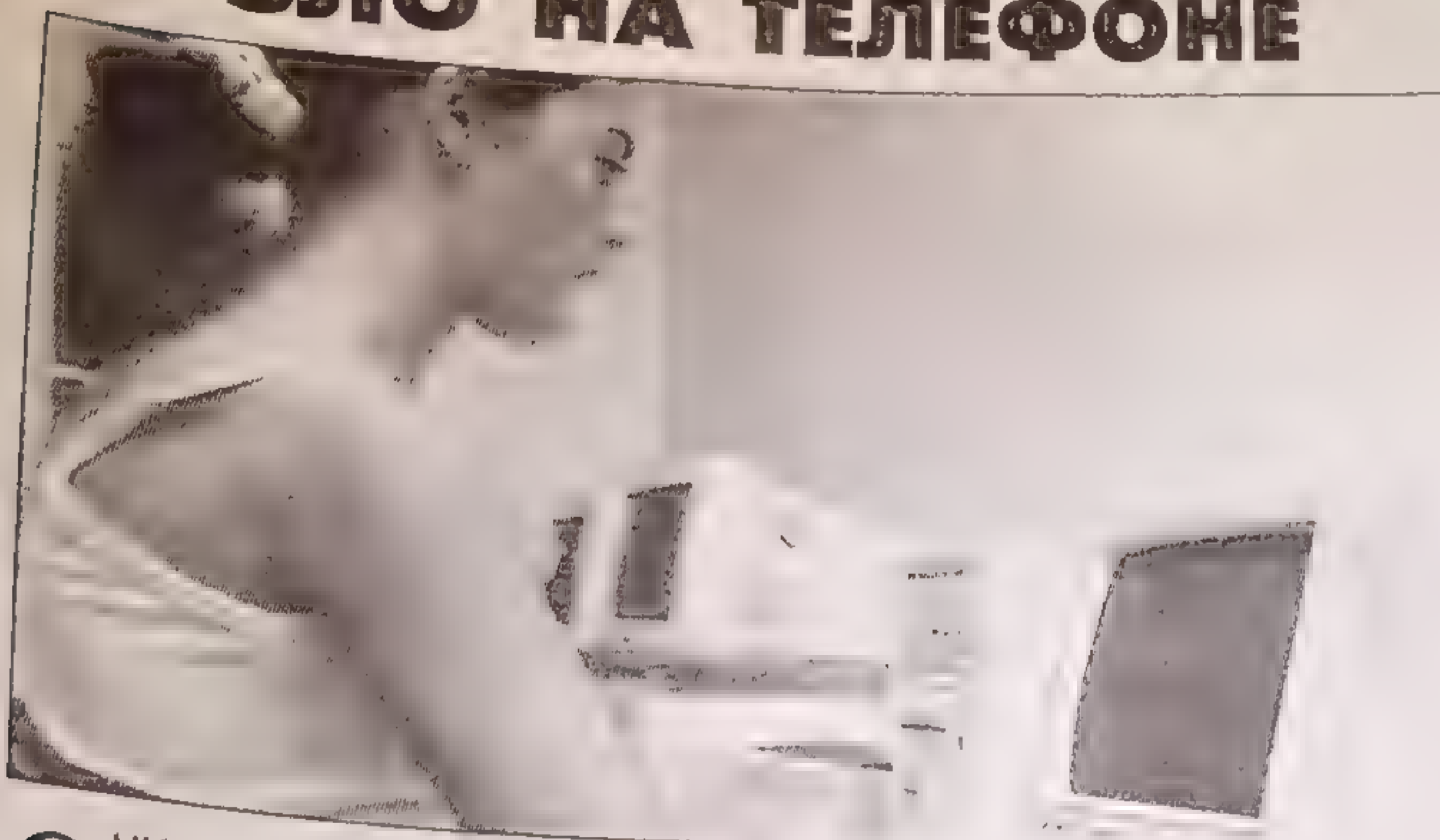
ДАВАТЬ маленьким детям жевательную резинку по несколько раз в день рекомендуют финские медики. После того, как проводившие исследования продемонстрировали эффективность ксилита (естественного заменителя сахара, получаемого из березового и кленового соков) для профилактики кариеса, группа исследователей, возглавляемая доктором Матти Ухари из Университета Оулу, решила изучить некоторые побочные эффекты. В частности, в поле зрения исследо-

вателей попала проблема влияния ксилита на бактерии, вызывающие воспаление уха.

300 детей в возрасте от двух до шести лет разделили на две группы, одна из которых пять раз в день в течение двух месяцев получала жевательную резинку с ксилитом, а вторая - обычную.

Частота воспалений уха в первой группе сократилась в два раза, а число заболеваний другими болезнями оказалось на 34 процента меньше, чем в контрольной группе.

ЗЛО НА ТЕЛЕФОНЕ



ОНИ лгут без зазрения совести, крадут кредитные карточки и подделывают подписи - лишь бы оплатить очередную порцию "кайфа". Нет, они не "сидят на игле", скорее, "висят" на телефонной линии, соединяющей их компьютеры с Интернет. Эту глобальную компьютерную сеть медики все чаще сравнивают с наркотиком - однажды скнувшись в мутные компьютерные "воды", просто отказываются выныривать обратно.

40 компьютерных часов в неделю - именно рубеж, медики на-

зывают границей, которую нельзя переступать: здесь заканчивается модное хобби и начинается опасная вредная привычка. Психотерапевт Кимберли Янг из Питтсбургского университета убеждена: "запойное" увлечение Интернет наносит удар по личной жизни человека, ухудшает психологический климат в семье и приводит к возникновению проблем на работе.

Распространение "виртуальной заразы" среди школьников и студентов уже вызвало ответную реакцию руководства ряда кол-

леджей, где введены ограничения пользования учебными компьютерами. В психиатрической больнице Маклин при Гарвардском университете открылась даже специальная клиника для лечения больных компьютерной болезнью.

"К сожалению, люди слишком по-доброму относятся к компьютеру и не воспринимают его как источник зла", - считает Джонатан Кэнделл, организовавший при Мэрилендском университете специальные реабилитационные сеансы для тех, кто запутался в компьютерной сети.

СЪЕШЬТЕ КАКТУС

ОБЯЗАТЕЛЬНО ешьте поджаренный кактус нопале, советуют мексиканские медики. Как установили специалисты мексиканского Национального медицинского центра "Ла-Раса", употребление в пищу этого вида кактуса в жареном виде, повышающем его усвояемость, значительно снижает уровень сахара в крови. При систематическом употреблении уровень падает на 13 - 15 процентов. Существенно снижается и уровень холестерина.

Эксперименты показали, что использование в ежедневном рационе питания нопале, ткани которого состоят из микроскопических волокон, поглощающих и выводящих из организма сахара и холестерина, положительно сказывается на состоянии здоровья диабетиков и людей со склонностью к сердечно-сосудистым заболеваниям, в частности к инфаркту миокарда.

питкам. Сахароза и в еще большей степени глюкоза и фруктоза быстро всасываются в тонком кишечнике, поступают в печень, а оттуда в различные органы и ткани, где при участии сложных ферментных систем окисляются ("сгорают") и поставляют энергию, необходимую для деятельности скелетных мышц, головного мозга, сердца, почек, всех других органов нашего тела. Сахарами особенно богаты виноградный, персиковый, сливовый, абрикосовый, гранатовый и айвовый соки.

Соотношение отдельных сахаров в различных соках неодинаково. Так, в дынном присутствует только сахароза, а апельсиновом сахароза составляет 50 процентов,



глюкоза - 20 и фруктоза - 30 процентов. В большинстве других фруктово-ягодных соков сахарозы нет и сахара представлены глюкозой и фруктозой. В виноградном соке содержатся равные количества глюкозы и фруктозы, в клубничном - фруктозы примерно в два раза, а в яблочном - в 4 раза

больше, чем глюкозы.

Фруктоза не требует для переработки в организме участия гормона поджелудочной железы - инсулина. Поэтому больным сахарным диабетом следует отдавать предпочтение сокам, в которых содержание фруктозы выше, чем глюкозы: яблочному, апельсиновому, клубничному.

ЗА ВСЕ В ОТВЕТЕ

АЛЛЕРГИЯ может иметь наследственный характер, считают канадские медики. По данным доктора Рэнит К. Чандра, астма и аллергические реакции ребенка могут быть спровоцированы пищей матери еще в период его внутриутробного развития. То же самое относится и к табаку и алкоголю.

СПАТЬ ХОЧЕТСЯ



ОХ, И ТЯЖЕЛАЯ доля у женщин. По данным испанского невропатолога Ф. Моргаду, около 60 процентов пациентов, страдающих от усталости, - женщины.

Установлено, что около 71 процента женщин, жалующихся на усталость, с трудом встают по утрам, 62 процента мучаются бессонницей, 52 процента не могут обходиться без сна в течение дня, а 54 процента признали, что пропускают работу. Исследования также показали: 83 процента усталоющих страдают провалами памяти и все, в различной степени, жалуются на головные, мышечные и спинные боли.

ВРАГ ЗДОРОВЬЯ

НЕ СОЛОНО хлебавши уходят пожилые люди из столовой клиники Петерсона в Нью-Йорке. Здесь проводятся исследования влияния соли на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование проведено среди 800 человек в возрасте от 60 до 80 лет, получавших медикаментозное лечение от повышенного артериального давления.

Среди пациентов, сокративших потребление соли, на 53 процента уменьшились случаи мозговых и сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии.

По материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"

В НОВОСИБИРСКЕ ЛЕЧАТ СПИД, РАК, НАРКОЗАВИСИМОСТЬ

Вот уже сколько лет ученые всего мира, пытаясь найти спасение от смертельных недугов, лишь разводят руками. Понимая сложность проблемы, медики из Новосибирска пока остерегаются во всеуслышание заявлять,

что они нашли способ лечения СПИДа, рака и прочих неизлечимых доселе напастей (сколько в последнее время их было - липовых сенсаций!). Однако людей уже лечат.

ДАЖЕ дети знают, что при температуре тела более сорока двух градусов человек умирает - деления на "человеческом" градуснике заканчиваются числом 42. Поэтому заверения новосибирских врачей о том, что они могут довести температуру тела до сорока четырех градусов и при этом не только сохранить больному жизнь, но и облегчить его состояние, поначалу кажутся неправдой. Между тем подобное нагревание практикуется, и делают это пока только в Новосибирске - метод разработали местные ученые. По словам врачей, с помощью гипертермии можно лечить много заболеваний, в том числе СПИД, рак, наркозависимость.

Гипертермия - тяжелая процедура. В реаниматологи она относится к высшей категории сложности. Сначала пациенту дают наркоз, потом кладут его в ванну с водой, нагретой до 46°. Голова при этом остается на поверхности. Вода такая горячая, что рука едва терпит. Наркоз отключает сознание и одновременно спасает от теплового шока - самого тяжелого из всех существующих. Потом пациента подключают к системе искусствен-

ной вентиляции легких. Кому-то температуру тела доводят до сорока четырех градусов, кому-то - до сорока трех и пяти десятых. Все потому, что врачам удалось установить некую биологическую точку, после которой может наступить смерть. Как только приборы ее фиксируют, больного тут же вынимают из ванны.

Что происходит в это время с организмом? Сущий кошмар, о чем мне рассказал один из разработчиков метода Алексей Сувернев. Подробнее любой желающий может прочесть в специализированных изданиях, если же в двух словах - раковые клетки и прочая пакость, в том числе вирус иммунодефицита человека, гибнут.

У онкобольных многое зависит от особенностей организма и опухоли. Врачи рассказали, что у одной пациентки после температурного воздействия метастазы превратились в кисту, которую легко удалили хирурги.

Новосибирские доктора не утверждают, что их метод - панацея от страшных болезней.

Мы нагрели шесть ВИЧ-инфицированных больных, рассказывает доктор Сувернев. Если "вирус-

ную нагрузку" в крови каждого из них до процедуры взять за 100 процентов, то после нагревания мы получили такие результаты: у одного осталось 2 процента вирусов, у другого - 3,3 процента, у третьего - 0,2 процента, у четвертого - 0,5 процента и у шестого - 10 процентов. Почему так происходит - пока непонятно. И будет ли увеличиваться количество вирусов или уменьшаться - тоже неясно. Чтобы сделать окончательные выводы, нужно время. Но то, что количество вирусов значительно снижается и, как следствие, улучшается качество жизни - научный факт. Излечить СПИД мы пока не можем, но лечить - пожалуйста.

Естественно, операция - большой риск, не всякий больной может ее вынести. Поэтому перед процедурой пациенты проходят тщательное обследование и пишут расписку о том, что предупреждены о последствиях. Проводить же нагревание у себя дома не получится: в самой горячей сауне температура тела прогревается максимум до 39°.

Идея лечить наркозависимость пришла случайно. После гипер-



термии у больных с запущенной онкопатологией, так называемых медицинских наркоманов, исчезла зависимость от наркотиков.

Врачи гарантируют, что после процедуры гипертермии организм наркомана приводится в состояние "до первого укола". Это подтверждают анализы. Никакая "ломка" больше не страшна, исчезла физическая зависимость. А психологическая никуда не делась. То,

как было хорошо "под кайфом", осталось в памяти. И гарантии, что человек больше не станет колоться, нет никакой. Поэтому, помимо врачей, проводящих нагревание, с пациентами-наркоманами работают психологи.

Екатерина СТЕПАНОВА
Новосибирск-Москва
«Собеседник»

ПРИВИВКА ОТ ИНФАРКТА

СТРОГО говоря, он и не лекарство вовсе, а пищевой продукт - поскольку получают его из молока осетровых рыб. Эта система под воздействием дефибрилляции вырабатывает собственные защитные вещества, которые справляются с болезнями, особенно если они име-

Инфаркт миокарда занесен в Книгу рекордов Гиннеса как болезнь, чаще других приводящая к летальному исходу. Поэтому предупреждение и успешное лечение инфаркта являются насущной проблемой для врачей всех стран. И, конечно, создание прививки, защищающей от этой тяжелой болезни, стало бы революцией в мировой медицине.

Российский ученый, ведущий специалист московского предприятия «Техномедсервис» Борис Георгиевич Городков считает, что с созданием прививки деринат для этого появилась реальная возможность.

кой ситуации возникает ишемия сердца. - Деринат сразу улучшает сократимость сердечной мышцы. - рассказывает Борис Городков. - Он помогает выжить тем людям, которые страдают от недостатка кислорода из-за сужения просветов коронарных сосудов. При ишемии врачам не-

ПРИВИВКА ОТ ИНФАРКТА

СТРОГО говоря, он и не лекарство вовсе, а пищевой продукт - поскольку получают его из молоки осетровых рыб. Имунная система под воздействием дерината начинает вырабатывать собственные защитные вещества, которые справляются с болезнями, особенно если они имеют инфекционную природу.

Человек с самого рождения постоянно находится в море инфекции, болезнетворные организмы окружают его повсюду. Это могло бы стать губительным для организма, если бы он не имел разнообразных защитных механизмов.

Препятствуя внедрению и распространению чужеродных клеток, разрушая их, ускоряя выведение их из органов и тканей, механизмы иммунитета обеспечивают постоянство среды нашего организма. Более того, имунная система не только распознает и уничтожает чужеродных агентов, но и "запоминает" их. Так возникает иммунитет, невосприимчивость к однажды встреченному и потенциально опасному организму. Так же действует и прививка.

- Мы пролечили дериватом более 50 тысяч больных и теперь с уверенностью можем сказать, что наш препарат отлично справляется едва ли не с любыми недугами, имеющими инфекционную природу, - говорит Борис Георгиевич.

Этот препарат снимал приступы стенокардии, улучшал самочувствие при атеросклерозе и ишемии. Эти факты подтолкнули к новым исследованиям, и оказалось, что деринат, предназначенный для лечения острых и хронических инфекций, успешно лечит сердечно-сосудистую патологию - от стенокардии до острого инфаркта миокарда и постинфарктных состояний. Вывод напрашивался сам собой, и он был новым в отечественной медицине - болезни сердца имеют инфекционную природу.

Последние достижения в области зарубежной кардиологии подтвердили догадку: происхождение атеросклероза - главного виновника ишемической болезни сердца - ряд специалистов объясняет инфекцией.

- Любой воспалительный процесс на коже или герпес на губах сопровождается повреждением кожи или язвочкой. Микроб, внедряясь в ткань кровеносного сосуда, также травмирует ее, - рассказывает Городков. - Организм сразу же начинает эту рану залечивать. Но когда иммунитет ослаблен и у организма не хватает сил на уничтожение внедрившейся инфекции, он пытается ее хотя бы изолировать.

При этом организм отгораживает пораженную ткань с двух сторон - снаружи, чтобы инфекция не попала в кровь, и изнутри, чтобы защитить соседние участки сосудов.

Инфаркт миокарда занесен в Книгу рекордов Гиннеса как болезнь, чаще других приводящая к летальному исходу. Поэтому предупреждение и успешное лечение инфаркта являются насущной проблемой для врачей всех стран. И, конечно, создание прививки, защищающей от этой тяжелой болезни, стало бы революцией в мировой медицине. Российский ученый, ведущий специалист московского предприятия "Техномедсервис" Борис Георгиевич Городков считает, что с созданием нового препарата деринат для этого появилась реальная возможность.



В результате получается этакий "шарик", прочно прикрепленный к стенке сосуда. Его-то и называют атеросклеротической бляшкой.

По мере увеличения размеров бляшки происходит сужение сосуда изнутри и нарушается нормальный ток крови. Это довольно медленный процесс, и человек долго не ощущает никаких проявлений болезни. К сожалению, о заболеваниях сосудов

мы узнаем лишь тогда, когда они уже серьезно повреждены.

Когда сосуд сужается более чем наполовину, возникает патологическое несоответствие: физические нагрузки, эмоциональные стрессы, повышение артериального давления увеличивают потребность сердечной мышцы в кислороде, а суженный сосуд не способен пропустить необходимое для питания миокарда количество крови. В та-

кой ситуации возникает ишемия сердца. - Деринат сразу улучшает сократимость сердечной мышцы, - рассказывает Борис Городков. - Он помогает выжить тем клеткам, которые страдают от недостатка кислорода из-за сужения просветов кровеносных сосудов. При ишемии врачи назначают больным аспирин для разжижения крови и предотвращения образования тромбов. Но аспирин - не безвредное лекарство. Во многих случаях деринат может его заменить, так как обладает способностью уменьшать вязкость крови. И наконец, он быстро улучшает кровоток в сосудах. Есть такая тяжелая болезнь - ишемия нижних конечностей. После закапывания в нос одной капли дерината кровоток в больной ноге значительно улучшается уже через минуту!

Городков убежден, что деринат, показавший себя эффективным препаратом в борьбе с патологическими видами микробов, которые поражают сосуды, а затем и сердце, спасет тысячи жизней. При лечении деринатом сердечных заболеваний наблюдается длительный положительный результат, но больше всего поражает действие этого препарата при нарастающем инфаркте. Если больному в этот период сделать инъекцию дерината, то инфаркт не развивается! Ампула с деринатом должна быть в доме каждого сердечника и использоваться как "скорая помощь" на дому.

У тех, кто при первом тревожном "звоночке" со стороны сердца начинает профилактически принимать деринат, возникает невосприимчивость к хламидии, внедряющейся в сосуды. При введении дерината в организм на микроб, послуживший причиной возникновения инфекционного очага, вырабатывается иммунитет. Имунная система, уничтожившая хламидию и запомнившая "образ врага", больше не допустит ее в организм. Именно поэтому возможны и реальные прививки от инфаркта. Масштабные исследования еще впереди, они требуют много времени и средств. Но уже сейчас деринат может принести ощутимую пользу.

Для консультации, приобретения препарата и лечения можно обратиться в "Техномедсервис"

Адрес: Москва, ул. Профсоюзная, 78 (м. "Калужская")

Телефон: 128-97-98; 120-43-10

E-mail: boris@elkatel.ru

Татьяна АБРАМОВА
"Будь здоров"

И ВСЕ-ТАКИ МЫ НЕГРЫ...

В начале двадцать первого века произойдет одно из величайших в истории науки событий. Будет расшифрована информация, содержащаяся в геноме человека. О значении этого открытия рассказывает руководитель российской программы «Геном человека», член-корреспондент РАН Лев КИСЕЛЕВ.

- ДЛЯ ЧЕГО вообще нужно изучать геном?

- Сейчас врачи сталкиваются с огромным числом практически неизлечимых болезней. Или очень трудно излечимых. Или хронических.

- Из-за чего? Появляются какие-то новые болезни или просто излечимые уже побеждены?

- Медицина своими силами справилась с очень многими старыми заболеваниями. Человечество избавилось от оспы, чумы. Фактически побеждена холера. Отдельные возбудители уничтожены, но это несомненно, с тем, что было еще сто лет назад.

Но остались болезни, которые медицина не может победить. Потому что мы знаем, что происходит в организме человека. Самый известный пример - есть множество различных биологических заболеваний, которые наследуются. Например, рак простаты. Из них сейчас поддаются лечению (рак кожи, например). Другие остаются абсолютно неизлечимыми (рак легких в запущенных случаях). Образование раковых клеток связано с изменениями в геноме. Повреждения некоторых генов приводят к тому, что они начинают работать активнее. Повреждения других - к тому, что эти гены начинают работать плохо. Наблюдается баланс между продуктами генов, то есть белками. И это практически основная причина возникновения рака.

Так вот, геномика объясняет, почему гены и соответственно ка

лез, который не поддается действию антибиотиков. Сейчас врач по куску ДНК может понять: да, перед ним разновидность возбудителя, устойчивого к одним лекарствам. Значит, для лечения нужно брать другие. Я должен похвастаться - ученые уже знают полное строение генома дрожжей, тех самых, на которых пекут пироги. Это организм более сложный, чем любая бактерия. Там 6 тысяч генов - а у самой маленькой из бактерий всего примерно пять сотен.

- А у человека?

- Около ста тысяч генов. Это огромная цифра - скорее всего, будет больше. Общий размер генома в каждой клетке - 3 миллиарда нуклеотидных пар. Нуклеотидная пара - самый маленький элементарный кирпичик из которого строится ДНК.

- Какую долю генома человека мы уже знаем?

Примерно десятую часть. Я говорю «примерно», потому что каждый день миллионы нуклеотидных пар прибавляются в банках данных. Но объемы информации нас захлестывают. Парадоксальная фаза развития науки расшифровано так много, что не успеваем понять, что все это значит. Представьте - вас привели в библиотеку, там тысячи томов, в них огромное количество нужных вам сведений. Но вы же не можете все это прочитать сразу. Нужны суперкомпьютеры с огромной памятью, с огромным быстродействием, суперкомпьютеры, которые можно сочленять в цепи, чтобы увеличивать пропускную спо-



...участия или работать плохо. Нарушается баланс между продуктами этих генов, то есть белками. И это - практически основная причина возникновения рака.

Так вот, геномика объясняет, какие гены и соответственно какие белки в этом процессе участвуют. Возникла новая область медицины - генотерапия. Когда поврежден некий ген, нужно ввести в клетки его заместитель - то есть ген нормальный. Но, как вы понимаете, нельзя лечить генами, не зная самих генов.

Изучение генома человека - не изолированная задача. Знаете ли вы о том, что 20 разных бактерий уже имеют полностью расшифрованный геном? В том числе такие знаменитые, как возбудитель туберкулеза, или сыпного тифа, или менингита. Страшная проблема современной медицины - туберку-

...их огромное количество нужных вам сведений. Но вы же не можете все это прочитать сразу. Нужны суперкомпьютеры с огромной памятью, с огромным быстродействием, суперкомпьютеры, которые можно сочленять в цепи, чтобы увеличивать пропускную способность. Требуются новейшие программы, которые как бы осмысливают геном.

- Но вот геном человека наконец расшифрован. Как это изменит жизнь людей?

- В ту же секунду, конечно, ничего не произойдет. И человечество не избавится сразу от всех болезней. Это как при решении математической задачи. Есть графа "Дано:". Есть графа "Решение:". Расшифровав геном, мы не найдем сразу ответы на все вопросы. Но в первой графе все строчки будут заполнены.

- Много говорят о том, что в

следующем веке люди смогут получить "генетические паспорта". Сейчас этот документ никакой информации не несет, кроме того, что мы прописаны на такой-то улице и нам столько-то лет. Какие данные будут содержаться в этом удостоверении личности следующего тысячелетия?

- Есть новая технология - так

называемые биочипы. С их помощью вы сможете диагностировать разные болезни. Выяснить, есть ли у вас предрасположенность к ним. Но я хочу подчеркнуть - пока речь идет только об определенной группе наследственных болезней. Информация вообще о всех возможных заболеваниях - да, к этому мы рано или поздно придем. В конце концов и предрасположенность к гриппу обусловлена генетически. Только выявить отвечающие за это гены чрезвычайно сложно.

- Не приведет ли этот блестящий успех науки к появлению в обществе нового слоя отверженных с "ущербными генетическими паспортами"?

- Ответ на этот вопрос не имеет отношения к науке. Каждое общество живет по своим законам. Все зависит от уровня культуры законодательства и законопослушания. Любое лекарство - в малой дозе лечит, в большой - это яд. Да, представитель страховой компании или работодатель может не захотеть иметь дело с человеком, так как знает, что тот предрасположен к серьезным наследственным заболеваниям. В Америке, где некие прообразы генетических паспортов уже появляются, эту проблему обсуждают очень серьезно. Там врач, разгласивший информацию о геноме больного, подлежит суду. И работодатель, уволивший человека на основе таких, полученных незаконным способом данных, тоже преследуется в уголовном порядке.

- А у нас?

- У нас законодательство, как и во многих других областях, недоразвито. Правда, информации о криминальных прецедентах пока что нет. Российский рабо-

тодатель до этого, к счастью, незрел.

Но геномика связана не только с медициной. Представьте ситуацию - сбит человек. На капоте одной из машин находят каплю засохшей крови. Если из этой капли выделяют ДНК, сопоставят с ДНК пострадавшего и выяснят, что они идентичны, перед нами стопроцентное доказательство того, что кровь принадлежит этому человеку. Это называется "геномная дактилоскопия".

Наука о генах дает практические выходы в самые неожиданные области. Ученые смогли установить, что общая родина всего человечества - Африка. До сих пор палеонтологические исследования давали самые противоречивые результаты. Генетическое исследование доказало: мы как вид, как Homo Sapiens, произошли с Черного континента. Ева, если она существовала, была оттуда. И Адам тоже.

Вот другой пример - из работы, только что выполненной в рамках нашей национальной программы. Исследователи задали вопрос: русские (не россияне, а именно русские) как этническая группа ближе к европеоидам или к монголоидам?

- Для россиян это не этнографический, а философский, мировоззренческий вопрос, причем один из самых мучительных. И что же выяснилось?

- Молекулярные геномики стали сравнивать ДНК. И пришли к выводу - мы европейцы.

- Вы уверены?

- Новая наука - этногеномика - говорит: "Да!"

Записала
Екатерина КАРСАНОВА
"Московские новости"



женские

секреты

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

**ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ
И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ
И КРАСОТЫ.**

**В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО
ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.**

ПО СЕКРЕТНИЧАМ?

**Подписной индекс журнала
«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»
в Объединенном каталоге (зеленая обложка)
42867**



ПО НАШЕЙ просьбе о дивертикулярной болезни рассказывает старший научный сотрудник Государственного научно-го центра колопроктологии Минздрава РФ, кандидат медицинских наук Сергей Иванович АЧКАСОВ.

Возникновение дивертикулеза большинство врачей связывает с уменьшением потребления растительной клетчатки, что снижает объем содержимого кишечника и приводит к хаотичным сокращениям толстой кишки. От этого, в свою очередь, увеличивается внутрикишечное давление, вызывая выпячивание слизистой в наиболее слабых местах кишечной стенки: образуется как бы множество грыж - так называемые дивертикулы.

Дивертикулы ободочной кишки могут длительное время не заявлять о себе. Их чаще всего обнаруживают случайно при медицинском обследовании. Симптомы заболевания неспецифичны и нередко напоминают признаки многих болезней ободочной кишки и других органов брюшной полости. Но все же главным образом дивертикулез ободочной кишки дает себя знать болями в животе и нарушением функции кишечника. Боль гнездится обычно слева, преимущественно в левой под-

НА ПЕРВЫЙ-ЧЕТВЕРТЫЙ Р-РАССЧИТАЙСЬ!

Недуг, которым страдает каждый четвертый

Поэтические названия некоторых болезней ничего не говорят об их грозной сути. Знаком ли вам, например, недуг, именуемый дивертикулезом, что в переводе с латыни означает "дорога в сторону"? Многие наши читатели, наверное, впервые слышат о его существовании, между тем как именно им болен каждый четвертый. А дело в том, что до поры до времени это коварное заболевание себя не проявляет. О существовании его человек узнает лишь в приемной больницы, куда его во время острого приступа доставила карета "скорой помощи"...

вздошной области, там, где расположена сигмовидная кишка. Иногда специалисты называют воспаление дивертикулов сигмовидной кишки даже левосторонним аппендицитом.

Пациенты, кроме жалоб на боли в животе, ничего определенного сказать не могут. Симптом дивертикулеза может уменьшиться после стула, хотя у отдельных людей он, наоборот, возрастает. Нарушение функции кишечника чаще всего влечет за собой запоры, а длительное отсутствие стула может значительно усиливать болевой синдром. Серьезную, угрожающую жизни опасность представ-

ляют вызываемые этой болезнью осложнения.

Симптомы дивертикулеза, наблюдаемые примерно у трети больных: постоянные боли в животе, повышение температуры, изменение лабораторных анализов. Если воспалительный процесс перекинулся с дивертикула на окружающие ткани, может развиться перитонит (воспаление брюшины). Разрыв дивертикула ведет к прогрессирующему перитониту. Если же разрыв происходит в брыжейке кишки, возникает так называемая "воспалительная псевдоопухоль", которую во время операции трудно отличить от

злокачественной. В результате развивается кишечная непроходимость. Распространение воспалительного процесса с дивертикула на соседние органы может привести к абсцессу с прорывом его в мочевой пузырь, влагалище, тонкую кишку и образованием внутренних свищей. Не менее грозное осложнение - обильное кровотечение, с которым чаще всего все же удается справиться посредством консервативной терапии.

Лучше, конечно, выявить коварную болезнь как можно раньше, чтобы не было необходимости в вызове "скорой". Для этого требуется не так уж и много: вовремя

обратиться к специалисту и сделать рентгеновский снимок толстой кишки. В подавляющем большинстве случаев этого вполне достаточно для выявления заболевания, а точный диагноз, как известно, - залог успешного лечения.

Ни в коем случае нельзя допустить осложнений. Профилактика дивертикулеза предельно проста: рациональное питание с большим количеством растительной клетчатки, которой богаты овощи и фрукты: капуста, морковь, свекла, апельсины. Она нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Желательно употреблять хлеб с отрубями. Нужно исключить или хотя бы ограничить в рационе питания острые приправы. Физические нагрузки при дивертикулезе не показаны.

Если же болезнь запущена и осложнение уже развилось, то хирургического вмешательства не избежать.

Адрес Государственного научного центра колопроктологии Минздрава РФ: 123448, Москва, ул. Саляма Адила, д. 2; тел. 199-26-31

Записала Марина БАТУРИНА

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ: ГЛАВНОЕ НЕ СДАВАТЬСЯ

"Расскажите, пожалуйста, о рассеянном склерозе. Этим заболеванием последние 2 года страдает мой брат. Ему 37 лет. Какова причина болезни, как можно приостановить ее развитие, как может быть проведено лечение?"
Татьяна Юрьева, Башкирия

до 45 лет. Длительность заболевания от 2 до 30 - 40 лет.

Начало болезни медленное, незаметное. Первые жалобы, как правило, на нечеткость изображения, преходящую слепоту, снижение остроты зрения, на наличие полей выпадения изображения (скотом). У некоторых больных возникает двоение в глазах, косоглазие. Реже первыми проявлениями

рессия). С течением времени, как правило, снижается интеллект. Происходит изменение почерка, речь становится скандированной. В далеко зашедших случаях больные теряют способность выполнять произвольные точные движения, а иногда происходит и полный паралич конечностей. Однако у трети пациентов болезнь протекает благоприятно. Они могут работать, иметь семью, детей, хотя, конечно, им необходи-

движения затруднительны, нужно несколько раз в день проделывать полный спектр пассивных движений. Многим пациентам помогают различные ортопедические приспособления (костыль с опорой на предплечье и кисть, рамка на колесах и т.д.). Для уменьшения тугоподвижности суставов - выполнять 4 раза в день физические упражнения; в частности, для предотвращения

"Расскажите, пожалуйста, о рассеянном склерозе. Этим заболеванием последние 2 года страдает мой брат. Ему 37 лет. Какова причина болезни, как можно приостановить ее развитие, какое может быть проведено лечение?"
Татьяна Юрьева, Башкирия

Рассеянный склероз - заболевание, для которого характерны многоочаговость поражения нервной ткани, практически всегда продолжительное необратимое течение; распространено среди людей преимущественно молодого возраста. Причем женщины болеют в полтора раза чаще мужчин. Особенно часто встречается это заболевание в Северной Америке и на севере Западной Европы. У нас рассеянным склерозом чаще болеют жители северо-западных районов европейской части страны; в городах заболевание встречается чаще, чем в сельской местности.

В последнее время предполагают, что рассеянный склероз относится к так называемым "медленным инфекциям", то есть причиной заболевания служит вирус, проникающий в нервную систему человека, существующий в ней незаметно многие годы и проявляющийся лишь в результате повреждения иммунной системы. Клетки иммунной системы больного стремятся уничтожить вирус, но одновременно с этим они "набрасываются" на покрывающую нервные волокна нервную ткань, состоящую из белка миелина (происходит разрушение, или демиелинизация нервных волокон). Нервные волокна, лишенные миелина, перестают проводить импульс-сигналы от головного мозга к спинному и наоборот.

Для возникновения этого тяжелейшего недуга имеет значение наследственная предрасположенность; частота развития болезни возрастает при переезде из регионов с холодным климатом в регионы с более теплым климатом. Чаще заболевают лица с неполноценностью иммунной системы.

Погибшая нервная ткань замещается более грубой (рубцовой). Чаще всего страдают зрительные нервы, ствол мозга, мозжечок, спинной мозг. Обычно рассеянный склероз начинается в период от 16

до 45 лет. Длительность заболевания от 2 до 30 - 40 лет.

Начало болезни медленное, незаметное. Первые жалобы, как правило, на нечеткость изображения, переходящую слепоту, снижение остроты зрения, на наличие полей выпадения изображения (**скотом**). У некоторых больных возникает двоение в глазах, косоглазие. Реже первыми проявлениями могут быть различные неврозы, нарушение мочеиспускания, недержание мочи, слабость (**парез**) лицевого и тройничного нервов. В дальнейшем появляется неустойчивость походки, слабость и нарастающее дрожание в верхних и нижних конечностях. У многих женщин нарушается менструальный цикл, у мужчин развивается импотенция. Могут возникнуть эмоциональная неустойчивость, излишнее, в некотором роде искусственное оживление (**эйфория**) или, напротив, подавленное настроение (**деп-**

рессия). С течением времени, как правило, снижается интеллект. Происходит изменение почерка, речь становится **скандированной**. В далеко зашедших случаях больные теряют способность выполнять произвольные точные движения, а иногда происходит и полный паралич конечностей. Однако у трети пациентов болезнь протекает благоприятно. Они могут работать, иметь семью, детей, хотя, конечно, им необходимо регулярно проходить курсы лечения.

Пока, к огромному сожалению, не существует препаратов, которые могли бы полностью восстанавливать нормальную структуру нервного волокна. Поэтому основное лечение рассеянного склероза направлено на замедление разрушения нервной ткани. Специфическое лечение проводится препаратами, обладающими массой побочных реакций, поэтому пациенты должны находиться под контролем специалистов-невропатологов, лечение в основном должно осуществляться в клиниках.

Чаще всего назначают гормональные препараты, длительный прием которых может вызвать развитие туберкулеза, сахарного диабета, привести к появлению медикаментозных язв, повышению артериального давления, усугублению болезни почек. Во избежание язвы желудка необходимо принимать их вместе с альмагелем, ранитидином, Де-Нолом, кваметалем. Помимо гормонов применяют другие препараты, подавляющие атаку иммунных клеток на нервную ткань, - иммуносупрессанты. Сочетанное назначение этих препаратов позволяет добиться ремиссии на 6 месяцев - 2 года.

Сейчас в некоторых клиниках проводят облучение лимфоузлов шеи, подмышечной области, средостения, периаортальной зоны и селезенки. Пробуют вводить подкожно кополимер-1, который эффект имеет от назначения бета-интерферона, который положительно влияет на противовирусный иммунитет. Иногда в какой-то степени помогает плазмаферез.

Помимо специфического лечения нужны антиспастические средства. Поощряется хотя бы небольшая физическая нагрузка. Если активные

движения затруднительны, нужно несколько раз в день проделывать полный спектр пассивных движений. Многим пациентам помогают различные ортопедические приспособления (костыль с опорой на предплечье и кисть, рамка на колесах и т.д.).

Для уменьшения тугоподвижности суставов - выполнять 4 раза в день физические упражнения; в частности, для предотвращения тугоподвижности суставов нижних конечностей выпрямлять на ночь ноги и поддерживать их в таком состоянии бинтованием. Для снятия неприятных ощущений от давления на определенные участки тела могут помочь подкладные подушечки под локти, водные и воздушные матрацы.

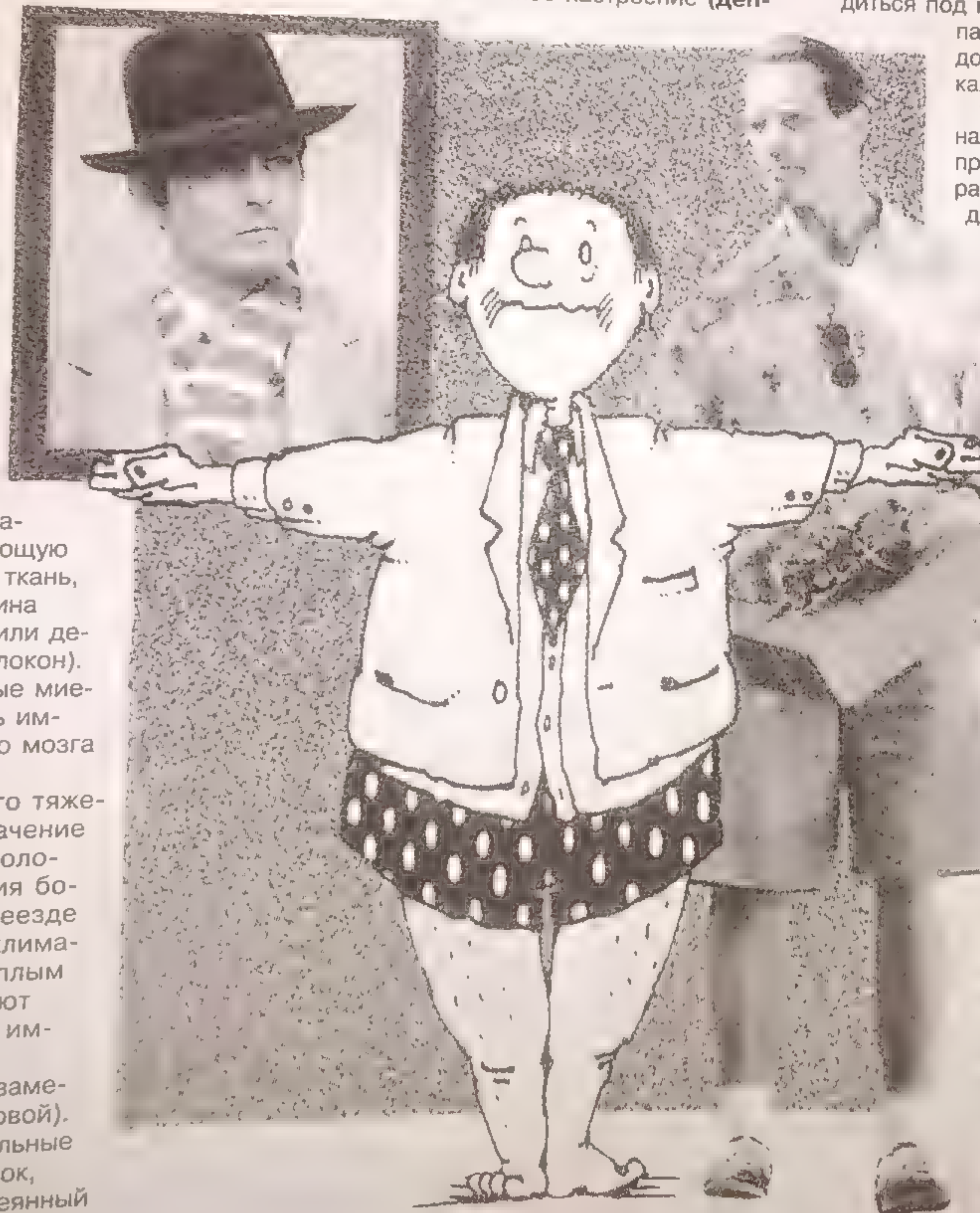
Для нормальной функции мочевого пузыря нужно обязательно регулировать прием жидкости, опорожнять пузырь в определенное время, при необходимости выпускать мочу катетером.

Чтобы не возникали пролежни, особое внимание нужно уделять состоянию кожи: обязательно ежедневно протирать и просушивать ее.

Больным рассеянным склерозом опасны инфекции, отравления, переутомление. При появлении признаков общих инфекций - постельный режим, антибиотики, жаропонижающие. Пациентам не рекомендуется менять климат, длительное время находиться на солнце, показано ограничение тепловых процедур, физиотерапии.

В качестве вспомогательных средств для повышения сопротивляемости организма инфекциям, уменьшения утомляемости, вялости, улучшения аппетита и настроения рекомендуются настойка **аралии маньчжурской** или таблетки **сапарала** в сочетании с витаминами (**аскорбиновая кислота**, **никотиновая кислота**, **витамины В₁, В₆**, **рутин**) и минеральными солями (**фитин** и др.), настойка **женьшеня**, настойка **заманихи**, экстракт **элеутерококка**. Их прием также следует согласовывать с лечащим врачом.

Конечно, рассеянный склероз - хроническое, очень тяжелое заболевание, в корне меняющее жизнь не только больного, но и его родственников и ближайшего окружения. Но многое в течении болезни будет определять и настрой больного на борьбу с недугом. Больному лучше не оставаться "один на один" с болезнью: сейчас существуют центры социально-психологической реабилитации, в Москве создано общество больных рассеянным склерозом. Общение друг с другом в таких центрах помогает многим пациентам обрести себя в каких-то других жизненных ипостасях, дает возможность почувствовать себя полноценным членом социума, имеющим безусловное право на надежду излечения.





«Мой отец долгие годы принимает от артроза нестероидные противовоспалительные средства. К сожалению, эти лекарства обладают тяжелыми необратимыми последствиями. Существуют ли высокоэффективные натуральные препараты, которым можно доверять?»

О. Зуева, Москва

«НА ДАННЫЙ момент только 100% - натуральный препарат «ГЛЮКОЗАМИН ХОНДРОИТИН КОМПЛЕКС», (ГХК) производства фирмы «All American Nutrients», США, успешно прошел клинические исследования в целом ряде российских больниц и клиник, в т.ч. в Российском государственном медицинском университете, а также в МРНЦ РАМН, г. Обнинск, под руководством профессора М.А. Каплана.

ГХК за 2-3 месяца приема значительно или полностью снимает боль, восстанавливает костно-хрящевую структуру, снижает воспалительные процессы в хрящевых тканях. ГХК практически не оказывает побочных реакций.

ГХК без последствий осуществляет то, во что раньше даже трудно было поверить: исчезновение боли и восстановление хрящевой основы сустава. Это революция в лечении артритов и артрозов.

Заболевания суставов по распространенности опередили онкологические, сердечно-сосудистые, диабет и туберкулез вместе взятые. Применяемые до сих пор лекарственные средства, в т.ч. нестероидные противовоспалительные, обладают, к сожалению, лишь симптоматическим действием (временное купирование болевого синдрома и реактивного синовита). Одновременно их прием может вызвать тяжелые побочные реакции в виде гастропатии, включая смертельные желудочные кровотечения и прободение язв, а также нарушение свертываемости крови и другие осложнения. Только в США от приема этих препаратов умирает ежегодно около 100 тысяч человек, сотни тысяч становятся инвалидами (Аткинс Робертс. «Биодобавки к пище». Москва, 1999, стр. 212).

прикосновении к суставу. ХОНДРОИТИН

СУСТАВЫ БУДУТ ЗДОРОВЫ!



- 1) стимулировать синтез макромолекул в клетках хрящевой ткани;
- 2) стимулировать синтез глюкуроновой кислоты, позволяющей придать вязкость суставной жидкости;
- 3) нейтрализовать действие ферментов, которые разрушают макромолекулы хрящевых клеток;
- 4) мобилизовать запасы тропоина, фибрина, липидов, холестерина, которые содержатся в синовиальных промежутках и кровеносных сосудах, окружающих суставы;
- 5) уменьшает боль в суставах;
- 6) уменьшает воспаление синовиальной оболочки (Шостак Н.А., Логинова Т.К., Тимофеев В.Т., Российский медицинский университет, г. Москва. «Возможности использования препарата «Глюкозамин Хондроитин Комплекс» в лечении остеоартроза». Доклад по результатам испытаний на конференции 27-28 января 2000 года в Медицинском центре Управления делами Президента РФ).

ВНИМАНИЕ! Препарат ГХК рекомендован для профилактики всем, у кого значительные нагрузки на суставы (в т.ч. спортсменам) и работа на ногах, а также в восстановительном периоде полученных травм.

Терапевтическая эффективность препарата доказана рентгенологически.

В центре «Здоровье – 2000». Рег. № 137.107.

АДРЕСА В МОСКВЕ:

Семеновский пер., 15 (10 – этажный корпус с рекламой «БАУФЛЕКС» напротив выхода из ст. м «Семеновская»).

Тел.: (095) 360-80-62, 369-00-15 доб. 4-70, 489-32-47, кроме воскресенья Пятницкая ул., 28 (ст. м. «Третьяковская»).

Тел.: (095) 951-72-71, 959-14-30, ежедневно

2-я Брестская ул., 37 (ст. м. «Белорусская» - кольцевая)).

Тел.: (095) 251-71-85, 406-28-33, кроме воскресенья.

КОМПЛЕКС, нанеся по болезни двойной удар! Одно из испытаний, проведенное в Португалии с участием 252 медиков и 1506 больных, дало 95 – процентный успех после 50 дней

тии, включая смертельные желудочные кровотечения и прободение язв, а также нарушение свертываемости крови и другие осложнения. Только в США от приема этих препаратов умирает ежегодно около 20000 человек, сотни тысяч становятся инвалидами (Аткинс Робертс. «Биодобавки доктора Аткинса». Москва, 1999, стр. 312).

Начиная с 1974 года, врачи стали использовать натуральные препараты глюкозамин и хондроитин. Длительные клинические испытания подтвердили их высокую эффективность против артритов и артрозов и полное отсутствие побочных воздействий.

ГЛЮКОЗАМИН способствует регенерации поврежденной хрящевой ткани, уменьшает боль, отечность, болезненность при

прикосновении к суставу. ХОНДРОИТИН предохраняет хрящ от преждевременного разрушения, влияет на действие ферментов, которые могут блокировать поступление питательных веществ в хрящевую ткань; стимулирует образование молекул хряща.

Революционный прорыв в лечении суставов произошел, когда медики США объединили глюкозамин и хондроитин в единый комплекс – ГЛЮКОЗАМИН ХОНДРОИТИН

КОМПЛЕКС, нанеся по болезни двойной удар! Одно из испытаний, проведенное в Португалии с участием 252 медиков и 1506 больных, дало 95 – процентный успех всего за 50 дней.

ГЛЮКОЗАМИН ХОНДРОИТИН КОМПЛЕКС лечит на клеточном уровне, воздействуя на причину заболевания, а не маскируя ее последствия. (Теодозакис Д., Элдерли Б., Фокс Б. «Лечение артрита и артроза». Нью-Йорк, 1997).

Только препарат ГЛЮКОЗАМИН ХОНДРОИТИН КОМПЛЕКС позволяет решить шесть проблем, необходимых для нормализации состояния хрящевой основы:

Тяжущая ул., 28 (от м. «Протвино» к м. «Белая»).

Тел.: (095) 951-72-71, 959-14-30, ежедневно

2-я Брестская ул., 37 (ст. м. «Белорусская» - кольцевая).

Тел.: (095) 251-71-85, 406-28-35, кроме воскресенья.

Дилеры: Баку: 94-94-30

Воронеж: 52-38-16

Н.Новгород: 19-89-43

Рига: 972-15-14

Доставка по Москве. Пересылаем по почте (справки по телефонам)

Изготовитель All American Nutrients, США Сертификат МИНЗДРАВА РФ № 000536.И.840.11.98

www.health2000.ru

E-mail: health2000@e-mail.ru

ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ

Холода, простуды, теперь вот авитаминоз... Ничего удивительного, что по весне наш организм сильно ослаблен. Особенно это касается желудка и кишечника. Знали бы мы, как нелегко им приходится в нынешних условиях...

В О-ПЕРВЫХ, антибиотики, которыми многие лечат зимой простуды и прочие болячки, как лесной пожар, уничтожили не только вредные микробы, но и полезную микрофлору организма. Во-вторых, экология, что есть не только грязные реки, но и вредная для здоровья вода в нашем крае, и некачественные продукты, наносят не менее сокрушительный удар по желудочно-кишечному тракту и многочисленным бактериям, его населяющим. Опять же курение и алкоголь.

В общем, мы дотянули до весны и ждем не дождемся летних отпусков, дабы сполна отдохнуть и поправить слегка потрепанное здоровье. А ждать-то в общем не рекомендуется. Поправлять уже надо сейчас. И начинать, как вы понимаете, надо все с того же желудочно-кишечного тракта.

В желудочно-кишечном тракте обитают бактерии, которые его заселяют - точнее, должны заселять, - должны выполнять множество важных функций: участвовать в пищеварении, выводить из организма токсичные вещества. Но главная функция "полезных" бактерий - защитная.

Защитную роль выполняют бифидобактерии, которые

препятствуют развитию патогенных и условно-патогенных микроорганизмов. Проще говоря, бифидобактерии борются с различными инфекциями.

Однако в организме "человека современного", по перечисленным выше причинам, столь важные бифидобактерии если и присутствуют, то в крайне недостаточном количестве. Отсюда и усталость, и вялость, и нездоровый цвет лица. Организм работает как несмазанная машина. Он даже не способен полноценно перерабатывать и усваивать пищу. И чтобы действительно поправить здоровье, начинать надо с восстановления нормальной микрофлоры нашего кишечника.

Самый быстрый и эффективный способ - принимать пробиотики. Название этих препаратов имеет тот же корень, что и упомянутые нами антибиотики, однако значение у него прямо противоположное. Не "против жизни" (анти-), а "для жизни" (про-). Принимая препараты, сделанные из дружественных нам бактерий, мы восстанавливаем естественную флору кишечника. Самый известный, давно и хорошо зарекомендовавший себя пробиотик - это Бифидум-

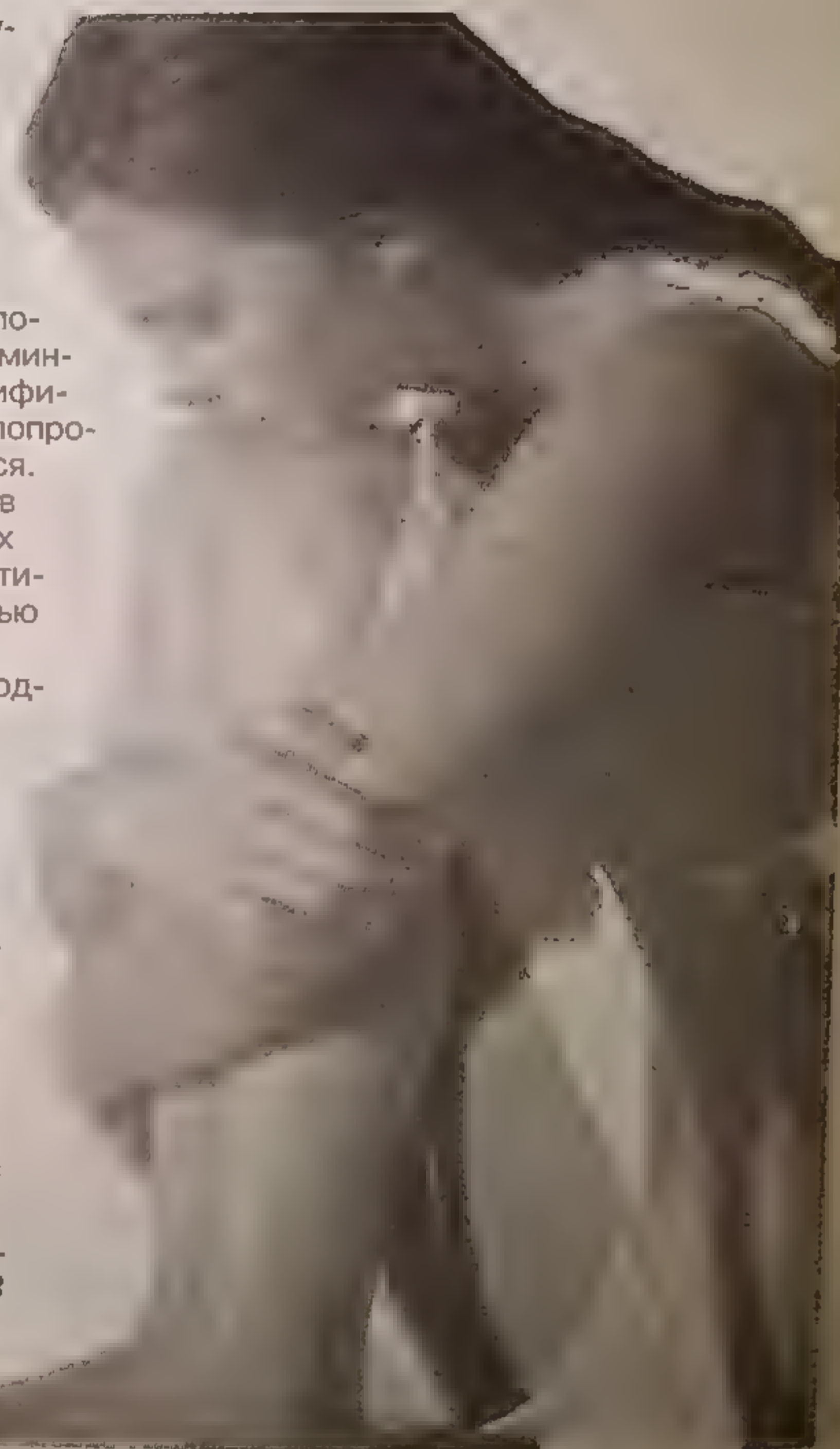
бактерин. Препарат, содержащий такие же бактерии, как и организм человека. Педиатры очень любили назначать его грудничкам, чей организм мало сопротивляется вредным бактериям. Теперь же на смену обычному Бифидумбактерину пришел пробиотик последнего, четвертого поколения - Бифидумбактерин Форте, который быстро и естественно населяет кишечник полезными микроорганизмами. Его название можно перевести как "усиленный Бифидумбактерин". Бактерии в нем собраны не единично, а целыми колониями. Они помещены на специальном сорбенте - мельчайших частичках угля, имеющих небольшой электрический заряд. Поэтому колонии притягиваются к стенкам кишечника и прикрепляются к ним. Живые колонии бактерий не проходят транзитом сквозь кишечник, а начинают усиленно размножаться, создавая надежную защиту организма очень быстро - достаточно всего несколько дней принимать по 2 - 3 порошка.

Эффект вы сами быстро почувствуете. Общее самочувствие даст вам иное качество жизни - то самое, что принято называть здоровьем. После курса Бифидумбактерина Форте желудочно-кишечный тракт работает в буквальном смысле по часам. Кроме того, полезные бактерии создадут естественный защитный барьер в ки-

шечнике, укрепив иммунитет. Снизят вероятность аллергических реакций на фрукты, обилие которых сулит нам приближающееся лето. Актуально это и для тех, кто пытается одолеть авитаминоз с помощью различных витаминных комплексов. Без бифидобактерий витамины попросту могут не усваиваться. При этом ограничений в применении и побочных действий у Форте практически нет. Это полностью природный препарат.

А для регулярной "подзаправки" полезными микроорганизмами можно посоветовать включить в свой рацион кефир "Бифидок", обогащенный такими же бифидобактериями. Конечно, это в первую очередь вкусный кефир, который и в качестве профилактики хорош. Совмещение приятного с полезным.

Петр ВАСИЛЬЕВ
Труд - 7



ВАШ РЕБЕНОК И НАРКОТИКИ

Каждый родитель в тревоге задает себе вопрос: под угрозой ли мой ребенок? То, что с ним происходит, - переходный возраст или наркотический дурман? К сожалению, задающие такой вопрос не получают на него

профессионального ответа, когда это необходимо. Между смутным подозрением родителей о необычном поведении ребенка и обращением к наркологу проходит слишком много времени. И как раз в это время помощь

специалиста больше всего нужна и больше всего эффективна. Каковы же признаки употребления наркотиков?

Рассказывает врач-психотерапевт Андрей Владимирович Котляров.

СУЩЕСТВУЕТ большое количество внешних признаков, по которым внимательный родитель может определить, употребляет ли ребенок наркотики. Их знание очень важно для вас. Но необходимо помнить, что только несколько признаков, а не какой-нибудь один из них могут дать вам точный ответ. Основываясь на данных, которые используются профессионалами-наркологами для постановки диагноза «наркотическая зависимость», я предлагаю вам специальные тесты. Ответив на их вопросы, вы сами достаточно легко и точно определите, употребляет ли ребенок наркотики. Достоверность тестов подтверждена их многократным использованием в Медицинском центре терапии и реабилитации зависимостей «Феникс-XXI век».

Отвечайте на вопросы тестов внимательно. Если какой-нибудь вопрос непонятен, отвечайте на него, тщательно обдумав. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да» либо «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависит результат тестирования! Если ваш ответ совпадает с тем, который напечатан в тексте после вопроса, обязательно подчеркните соответствующее число баллов. Например, вы отвечаете «да» и видите такой же ответ после вопроса теста и далее цифру «2 балла». Это значит, что вы получили два балла, которые должны суммировать с другими совпавшими ответами.

Вы можете воспользоваться несколькими тестами. Тест «А» показывает, употребляет ли ваш ребенок наркотики, но не позволит вам точно определить, какой это конкретный наркотик. А известно, что употребление героина намного опаснее, чем употребление марихуаны. Чтобы вы могли точнее определить, что употребляет ваш ребенок, мы предлагаем вам тест «В».

“А”

Мои отношения с сыном (дочерью) ухудшились в последнее время (два-три месяца).	Да	1 балл
Мой сын (дочь) стал скрытным.	Да	1 балл
То время, которое мой сын раньше проводил за уроками, в семье, он стал проводить с неизвестными или малознакомыми «друзьями».	Да	1 балл
Мой сын по утрам стал позднее просыпаться и слишком поздно ложиться спать.	Да	1 балл
Мне стало известно от учителей, что сын стал хуже учиться, пропускает занятия.	Да	2 балла
Мой сын заметно потерял интерес к учебе, увлечениям (компьютер, спортивная секция).	Да	2 балла
Мой сын стал в последнее время (1 - 3 месяца) требовать значительно больше карманных денег.	Да	2 балла
Я заметил(а), что из дома в последнее время (1 - 3 месяца) стали пропадать вещи, деньги.	Да	2 балла
Отношения моего сына с его старыми (или новыми) друзьями подозрительны:		
- при моем появлении их оживленный разговор стихает, они обмениваются непонятными фразами;		2 балла
- говорят шепотом или вообще общаются только за закрытыми дверями (в подъезде, на улице);		2 балла
- после появления в доме этих друзей пропадают деньги, вещи (два и более раз);		2 балла
- новые «друзья» избегают встреч со мной по любым причинам, либо грубы, неадекватно смешливы.		2 балла
В последние 2 - 3 месяца поведение моего сына и (или) его друзей выглядит временами необычно:	Да	5 баллов
- по непонятным причинам сын (его друзья) вдруг становится то весел, добродушен, сговорчив, покладист, то равнодушен, вял, несоответственно ситуации (например, злобен в спокойной ситуации, не протестует, когда его ругают);	Да	5 баллов
- речь и движения становятся иногда как у пьяного при отсутствии запаха алкоголя изо рта;	Да	5 баллов
- в неподходящее время сын выглядит отрешенным, как бы засыпает в любой позе, но, если его окликнуть, потормошить, просыпается;	Да	4 балла
- мой сын (его друзья) стали носить одежду с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки.	Да	4 балла

Если вы в сумме получили 6 и более баллов, обязательно:
а) ответьте на вопросы других тестов;
б) обратитесь к наркологу за подробной консультацией.

“В” Признаки опьянения опиатами (героин, “ханка”)

Внезапная сонливость в дневное время. При этом человек, если его не беспокоят окружающие, засыпает в любой позе, но если его окликнуть, просыпается и легко включается в беседу. Через непродолжительное время он засыпает опять.	Имеется	2 балла
Ранее не встречавшиеся расстройства памяти. Говорит несколько раз одно и то же, говорит о том, что уже обсудили.	Имеется	2 балла
Замедленная, невнятная речь. Говорит, растягивая слова, с паузами между словами.	Имеется	1 балл
Рассеянность, задумчивость.	Имеется	1 балл
Смена настроения, не зависящая от ситуации.	Имеется	4 балла
Странное, необычное стремление к уединению.	Имеется	1 балл
Навязчивость, назойливость.	Имеется	1 балл
Поздно ложится спать (не раньше 2 - 3 часов ночи), поздно встает утром.	Имеется	4 балла
Снижение чувствительности к боли.	Имеется	1 балл
Необычно узкий зрачок, который не расширяется в темноте.	Имеется	4 балла
Бледная, сухая, теплая кожа.	Имеется	1 балл
Следы уколов по ходу вен.	Имеется	3 балла
Наличие наркотиков опиатной группы: - героин: светло-серый, с коричневым оттенком порошок, в виде мелких кристаллов, с неприятным запахом, горький или сладковатый на вкус (похож на стиральный порошок или питьевую соду); - “ханка”: темно-коричневые лепешки 1 - 1,5 см в поперечнике; - “соломка”: мелко размолотый, коричневатожелтый порошок из частей растения листьев, стеблей; - “бинты”: плотная, ломкая хлопчатобумажная ткань, пропитанная наркотиком - “черное”: коричневый раствор с запахом уксуса и с осадком из темных частиц.	Имеется	5 баллов
Наличие медицинских препаратов из следующего списка: кодеин, морфина гидрохлорид, тромал, реланиум, радедорм.	Имеется	4 балла

Суммируйте число баллов. Если их 4 и больше и если вы дали хотя бы один положительный ответ на вопросы 5, 8, 10, 13, 14, употребление опиатов (самых опасных наркотиков) вашим ребенком весьма вероятно. Обязательно обратитесь к наркологу и выполните его рекомендации!

наркотики, но не позволит вам точно определить, какой это конкретный наркотик. А известно, что употребление героина намного опаснее, чем употребление марихуаны. Чтобы вы могли точнее определить, что употребляет ваш ребенок, мы предлагаем вам тест "В".

- в неподходящее время сын выглядит отрешенным, как бы засыпает в любой позе, но, если его окликнуть, потормозить, просыпается;
- мой сын (его друзья) стали носить одежду с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки.

Да	5 баллов
Да	4 балла

Если вы в сумме получили 6 и более баллов, обязательно:
а) ответьте на вопросы других тестов;
б) обратитесь к наркологу за подробной консультацией.

тормал, реланиум, раделорм.

Суммируйте число баллов. Если их 4 и больше и если вы дали хотя бы один положительный ответ на вопросы 5, 8, 10, 13, 14, употребление опиатов (самых опасных наркотиков) вашим ребенком весьма вероятно. Обязательно обратитесь к наркологу и выполните его рекомендации!

"Южный Урал"

ПИВА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО?..

Удалую рекламу пива мы многократно видим на телеэкране каждый день. А врачи этим возмущаются. Почему? Вредный или полезный это продукт? И вообще можно ли считать пиво алкогольным напитком? Найти истину в спорах нам помог психиатр-нарколог, руководитель клиники психологической адаптации Алексей Александрович МАГАЛИФ.

- РАЗГОВОР этот и в самом деле не такой уж простой. Хотя бы потому, что пиво - одновременно и алкогольный напиток, и продукт питания. В нем содержится много веществ, включая микроэлементы и витамины, которые в разумных дозах полезны для организма.

- Один из ключевых моментов всех споров: что считать разумной дозой? Есть ли тут объективный критерий? - По последним научным данным, для взрослого здорового мужчины эта доза не должна превышать литра пива крепостью 4-5 объемных процентов алкоголя в сутки. Естественно, для женщин безопасная доза существенно меньше. Такая доза пива не приведет к развитию алкогольной зависимости. Но даже при соблюдении этих норм мы всегда говорим, что не рекомендуется ежедневное потребление пива.

- Почему так? Мне кажется, в некоторых странах ежедневная кружка пива к ужину давно стала традицией, которая никого не пугает.

- Кружка пива и нас не пугает. Увы, в нашей стране вряд ли многие ограничатся этой кружкой или будут пить литр пива в течение дня. Обычно несколько бутылок выпивается очень быстро, за пару часов. Потому что наши потребители привыкли получать от пива не только вкусовые ощущения,

сколько определенный "кайф", некое измененное состояние психики. Последние научные данные показали, что в пиве содержатся специфические психотропные вещества, например канабиониды. Это производные конопли, а конопля (анаша, марихуана) обладает явным наркотическим эффектом. Вот почему опьянение на пиве бывает своеобразным, отупляющим. Кроме того, в пиве есть ядовитые вещества, которые относительно безвредны в малых количествах. Но при увеличении объемов они становятся очень агрессивными. Например, есть вещество кадаверин (трупный яд), который крайне вреден для сосудов, особенно для сосудов мозга. Сами объемы выпитого резко увеличивают нагрузку на сердце. Очень страдают почки...

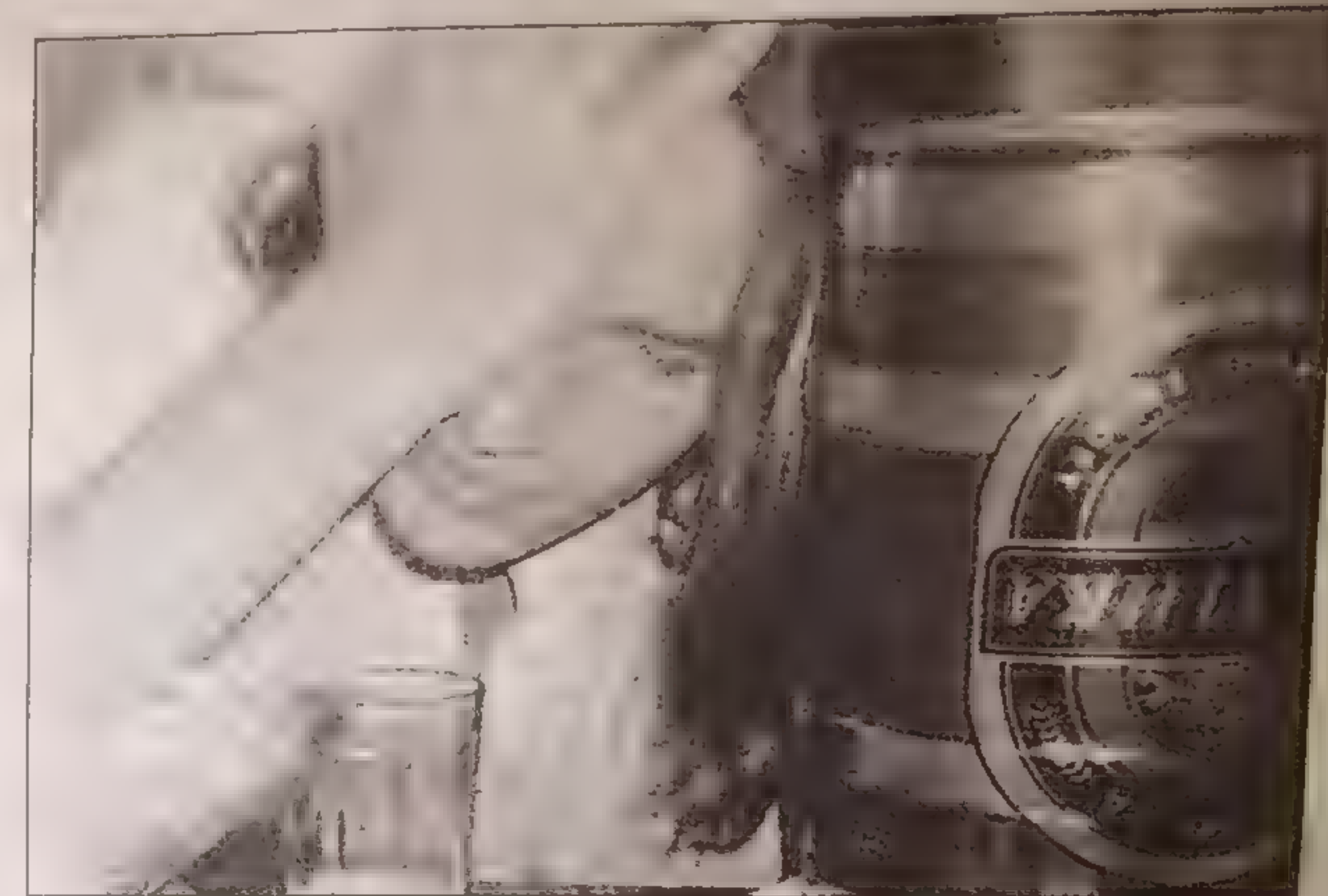
- В чем разница воздействия пива на взрослого человека и подростка?

- Пиво - это продукт, содержащий алкоголь. Конечно, организм взрослого человека иначе, чем подростковый, перерабатывает тот же литр пива. Подросток гораздо быстрее получает психотропный эффект - "кайф" от пива - и сознательно стремится именно к этому. Типичная картинка: по дороге из школы 16-летний парнишка выпивает в метро бутылочку пива, через часок встречает приятелей и прямо в подъезде выпивает вторую. Вот

вам и литр пива, выпитый "между делом". А между прочим, пол-литровая бутылка пива крепостью 5 объемных процентов алкоголя - это уже 50 граммов водки. Девяти процентное пиво - это 100 граммов водки. И чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве. Самое печальное, что реклама навязывает подростку нехитрую мысль: пиво - это вовсе не опасно, но зато "круто", это настоящий мужской напиток. И успешно познакомиться с девушкой лучше всего именно держа в руках не цветы, а две бутылки пива - для себя и для нее.

- Защитники пива утверждают, что оно постепенно вытеснит куда более вредную водку.

- Пока мы видим другой процесс: при нашей исковерканной культуре употребления спиртных напитков, в том числе традиционном уличном, разгульном их распитии, пиво становится ступенькой, первым шагом на пути к водке. К сожалению, пиво - страшнейший провокатор (наряду с множеством появившихся в последнее время "коктейлей"). Не случайно люди, которые уже страдают от алкогольной зависимости, обычно "срываются" в очередной запой именно на пиве: ну выпью пивка - ничего страшного! Пиво общедоступно, удобно расфасовано. А поскольку специальных пивных у нас почти нет, процветает уличное потребление пива. Причем многие, особенно подростки, выбирают сорта покрепче - по принципу дешево и сердито. К сожалению, большинство людей не относится к пиву всерьез. Мы всегда выясняем у пациента историю его заболева-



ния. И человек сам называет дозы спиртного, которые считает опасными. Например, говорит, что может выпить 400-500 граммов водки, и это плохо. Тогда мы спрашиваем: "А что-то еще употребляете?" И слышим: "Иногда пиво, три-четыре, ну, может, пять бутылочек вечером". При этом ясно, что пиво он вообще "не держит" за алкоголь. И с изумлением обнаруживает с нашей помощью, что четыре бутылочки пива средней крепости - это стакан водки.

- Получается, что пиво - такой же "вредитель", как и водка. Так что же, объявим пиву бой?

- Бороться надо не с пивом, а с невежеством. Все врачи, которые работают в этой области, в основном едины в своем мнении. Суть его проста: пиво, вино и другие алкогольные напитки изначально не наносят вреда организму. Еще Менделеев, помнится, говорил, что вред не в самом веществе, а в его количестве. Надо заполнять в обществе вакуум незнания. Люди должны понимать, что есть разумные пределы по-

ребления алкоголя, в том числе и пива. Что надо осознавать, какой крепости напиток ты пьешь. Что дети и подростки вообще не имеют права употреблять пиво, и это абсолютно бесспорная истина! Потому что, пока не созрела их психика, пиво для подростков - опасное психотропное вещество. Никто не ведет речи о запретах на пиво. Наоборот, мы за то, чтобы у нас в стране закреплялся южный стиль употребления алкоголя, чтобы люди предпочитали водке вино и пиво. Но для этого надо создавать условия, прививать культуру цивилизованного употребления алкогольных напитков. Агрессивная реклама, в сущности, навязывающая молодежи уличное распитие алкоголя, этой культуре явно противоречит.

Светлана СУХАЯ
«Труд».

Телефоны клиники психологической адаптации:
(095) 468-8349; 468-2520
e-mail: www.kra.msk.ru

ВАС НЕ ЛЮБЯТ? ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАС!

Обратить поражение в победу.

Между прочим, несчастная любовь - могучий двигатель прогресса. Энергия, пусть даже и негативная, возникающая в этих случаях, способна вознести человека на высоты профессиональных достижений в самых разных видах деятельности. Лет тридцать назад по радио я как-то слышал рассказ одного армянского писателя, который назывался "Я и Он". Речь шла о несчастной любви бедного итальянского уличного скрипача, которого отвергла богатая гордячка, сформулировав свой отказ кратко и неоригинально: "Ты внизу, а мы наверху". Молодой скрипач покинул город и через несколько лет вернулся в него блестящим музыкантом. Стоит ли удивляться, что после блестящего концерта та самая девушка смиренно пришла в его артистическую.

Творчество - сильнейшая штука, которая спасает многих людей в крутые минуты.

Занявшись любимым делом, а иногда - просто делом, в отличие от самокопания, человек страдает куда меньше.

Чего, например, стоит известный в истории случай, происшедший с французским композитором Гектором Берлиозом. Несколько лет тот добивался любви ирландской актрисы Генриетты Смитсон. Своенравная красотка вконец извела талантливого музыканта. И тогда он решился на "мечь": сочинил "Фантастическую симфонию", ставшую впоследствии знаменитой. А в одной из частей этой симфонии изобразил свою страсть в облике отвратительной предводительницы ведьм, руководящей шабашем. Поставив последнюю ноту в симфонии, Берлиоз буквально физически ощутил, как с него слетают любовные чары. Он был свободен от Генриетты.

Охладить пыл.

У многих влюбленных после разрыва отношений часто наблюдается то, что в старое время называли "любовной лихорадкой". Стресс буквально взвинчивает температуру тела, которую надо постараться понизить. Для этого вовсе не обязательно напичкивать себя таблетками. Хорошо помогают воздушные ванны, еще лучше - обливания холодной водой. Не-

лишне сесть на строгую вегетарианскую диету, еще лучше - многодневный пост, который приглушает энергетику организма и успокаивает обменные процессы.

Раскидать костер.

Это прием, рекомендованный еще Овидием в его знаменитой поэме "Лекарство от любви". Концентрация внимания на чем-то одном усиливает любой психологический процесс, в том числе и любовное переживание, будь оно приятно или неприятно. Распределите свою психическую энергию по нескольким направлениям, и она ослабнет. Вытащив головешки и поленья из костра, можно без труда заметить, что порознь все они быстро потухнут.

Сказать себе "стоп".

Как только вы начнете думать о своих душевных болячках, произнесите слово "стоп" и больно ущипните или уколите себя за "плохое поведение". Повернитесь спиной к прошлому, обратитесь к делам текущего и завтрашнего дня. Не идите по жизни затылком вперед. Несмотря ни на что, жизнь продолжается.

Вести дневник.

Ничего не стыдясь и ничего не утаивая, выплесните ваши чувства в дневник, или, как говорят психологи,отрегулируйте ваши эмоции. Переживания оскорбленного чувства быстро забываются, будучи вынесенными на бумагу.

Женщины любят поплакать. И кто знает, если бы мужская слеза не была настолько скупа, продолжительность жизни нынешних мужчин была бы, может быть, гораздо длиннее? И опять Овидий наставляет: "Только не будь одинок, одиночество вредно влюбленным. Не убегай от людей - с ними спасенье твое". А знаменитый русский врач Н. Пирогов говорил: умение жить заключается в том, чтобы вовремя к чему-то привыкнуть и вовремя от чего-либо отвыкнуть.

В. ПЕТРУШИН
"Яблоко"



ПО КОМУ ЗВОНИТ КОЛОКОЛ...

Современная статистика неумолимо доказывает, что две трети всех самоубийств совершают люди, не страдающие

то экономические проблемы, но

знакомый поступал совсем про-

которого увеличивается

ПО КОМ ЗВОНИТ КОЛОКОЛ...

Современная статистика неумолимо доказывает, что две трети всех самоубийств совершают люди, не страдающие психическими заболеваниями! Большинство самоубийц - это люди, оказавшиеся в состоянии глубокого психологического кризиса. Человек не видит выхода из тяжелой ситуации. Развиваются столь интенсивные отрицательные эмоциональные переживания, что человек стремится любой (даже самой страшной) ценой избавиться от них. И может совершить непоправимый шаг...

НАИБОЛЬШЕЕ количество самоубийств совершается или в возрасте 15 - 23 лет (а это - "пик молодости"), или же тогда, когда людям уже за 45 ("пик инволюции").

Ну пожилые - это вроде бы можно объяснить: "не выдерживают нервы", "нет возможностей или сил решать наваливающиеся из года в год все новые проблемы", "устали от жизни или от одиночества", "хочется разом покончить с накопившимися бедами, обидами, разочарованиями". Но молодежь?

Многие из тех, кто в этом возрасте пробует наложить на себя руки, уже делали это в прошлом. Или как минимум задумывались об этом. В 70 - 80

процентах случаев, прежде чем совершить "роковой шаг", покушающиеся на самоубийство так или иначе предупреждали о своем намерении! И это происходило пото-

му, что у практически здоровых психически людей попытка добровольного ухода из жизни - это последняя, самая важная фраза в диалоге с окружающими их людьми!

Конечно, причиной кризисных состояний у молодежи являются и различного рода адаптационные (приспособительные) затруднения (в том числе и у студентов), и выходящие ныне по значимости своей на 2-е мес-

то экономические проблемы, но главными были и остаются так называемые интимно-личностные конфликты. "Неразделенная любовь", "обманутые чувства" кажутся молодым людям непоправимой трагедией, крушением всей их жизни.

Что же помогает человеку выстоять в тяжелой для него ситуации, что не позволяет ему совершить роковой шаг? Взрослый, зрелый человек должен иметь активную жизненную позицию - внутреннюю уверенность в том, что его действия могут изменить окружающий мир; ответственность за свою судьбу; он должен верить: все, что есть, - это результат его свободного выбора. Истинная зрелость человека - в умении и способности конструировать свое будущее!

Если человек воспринимает других равными себе (или ему не присущи как снобизм, так и чувство неполноценности), если ему доступны реалистическое понимание любви окружающих, привязанность к чему-то, что превышает его собственное "я" (семья, работа, хобби), такой человек становится устойчивым к различным стрессовым ситуациям, делается более гибким в преодолении состояния психологического кризиса.

Кроме обязанностей человек должен иметь еще и какие-то "отдушины" в своей жизни: это может быть и спорт, и коллекционирование, и творчество, и изучение иностранных языков... Все, что не позволяет наваливаться "черным мыслям", - хорошо!

В тяжелой житейской ситуации, конечно, проще всего выговориться, "поплакаться в жилетку" человеку, которому вы полностью доверяете. Ну а что делать, если рядом нет такого человека?

Некоторые в подобных случаях идут в церковь, и не обязательно на исповедь. А вот один мой

знакомый поступал совсем просто: когда на душе у него становилось столь скверно, столь тяжело, что, казалось, до последнего, рокового шага было уже рукой подать, а никто не хотел или не мог его выслушать, он ехал на вокзал, брал билет на первую попавшуюся электричку и там, в вагоне, обязательно находил случайного попутчика, которому мог поведать, "выплеснуть" все наболевшее.

Тем, кто в результате какой-то тяжелой, психотравмирующей ситуации начал запутываться в депрессивных сетях и кто хотел бы научиться как-то ослаблять подобные переживания, снижая их актуальность, а то и вовсе ликвидируя их, я бы порекомендовал начать с упражнений по так называемому эмоционально-коррективному переживанию. Итак:

Запишите тревожащий вас эпизод в виде небольшого рассказа от первого лица в настоящем времени. Попробуйте как можно более точно вспомнить все события. Восстановите диалоги. Зафиксируйте ваши чувства.

Затем перепишите эту историю так, как бы вы хотели, чтобы она произошла. Пойдите на встречу преследователю. Отомстите мучителю.

Или (что лучше) полюбите человека, которого вы ненавидите. Делайте все, что хотите. Создайте новые диалоги. Опишите свои чувства. Придумайте собственный финал и развязку.

Хочу подчеркнуть, что наиболее счастливыми чувствуют себя люди, которые помнят, что сделали (или хотели сделать) что-то хорошее, а не те, кто винит себя за неудачи!

И еще один важный совет. Вы чувствуете себя подавленным? Начинаете "впадать в депрессию", Вставайте с рассветом - ведь, как установлено недавно, одной из причин депрессии является такой гормон, выработка

которого увеличивается ночью и уменьшается при первых лучах утреннего солнца.

Одиноким людям хорошо иметь дома кошку или собаку. Ведь им всегда можно выложить все то, что гнетет и мучает! И главное - они не высмеют вас, не выдадут никому ваши даже самые сокровенные, самые жгучие тайны!

И конечно же тем, у кого на фоне эмоциональных нарушений, спада настроения возникают мысли о бессмысленности существования, неплохо помогает так называемая психотерапия глубокого дыхания, которая известна еще и как "погружение". Человек ложится на пол (или на что-то твердое) и начинает дышать глубоко, быстро и часто в течение десяти и более минут (в специальной группе под наблюдением специалиста можно до 1,5 - 2 часов). При этом происходит погружение в особое состояние (за счет гипервентиляции легких и сверхбогатения крови кислородом), исчезают депрессивные переживания и "упаднические мысли". Впрочем, чаще подобные "сеансы" проводятся под контролем специалиста.

Ну а если вы не в состоянии сами справиться со своими "жгучими" проблемами, если они порождают у вас мысли о необходимости ухода из жизни, не спешите, попробуйте обратиться в близлежащий кабинет социально-психологической помощи (скажем, в столице их около десятка) или хотя бы позвоните по телефону доверия (295-05-05), где работают опытные, высококвалифицированные специалисты-психологи и психотерапевты, способные во многом помочь вам, облегчив тяжесть ваших переживаний!

Евгений ТАРАСОВ,
врач-суицидолог
"Частная жизнь"

ОНА В ОТСУТСТВИЕ ГРУППЫ

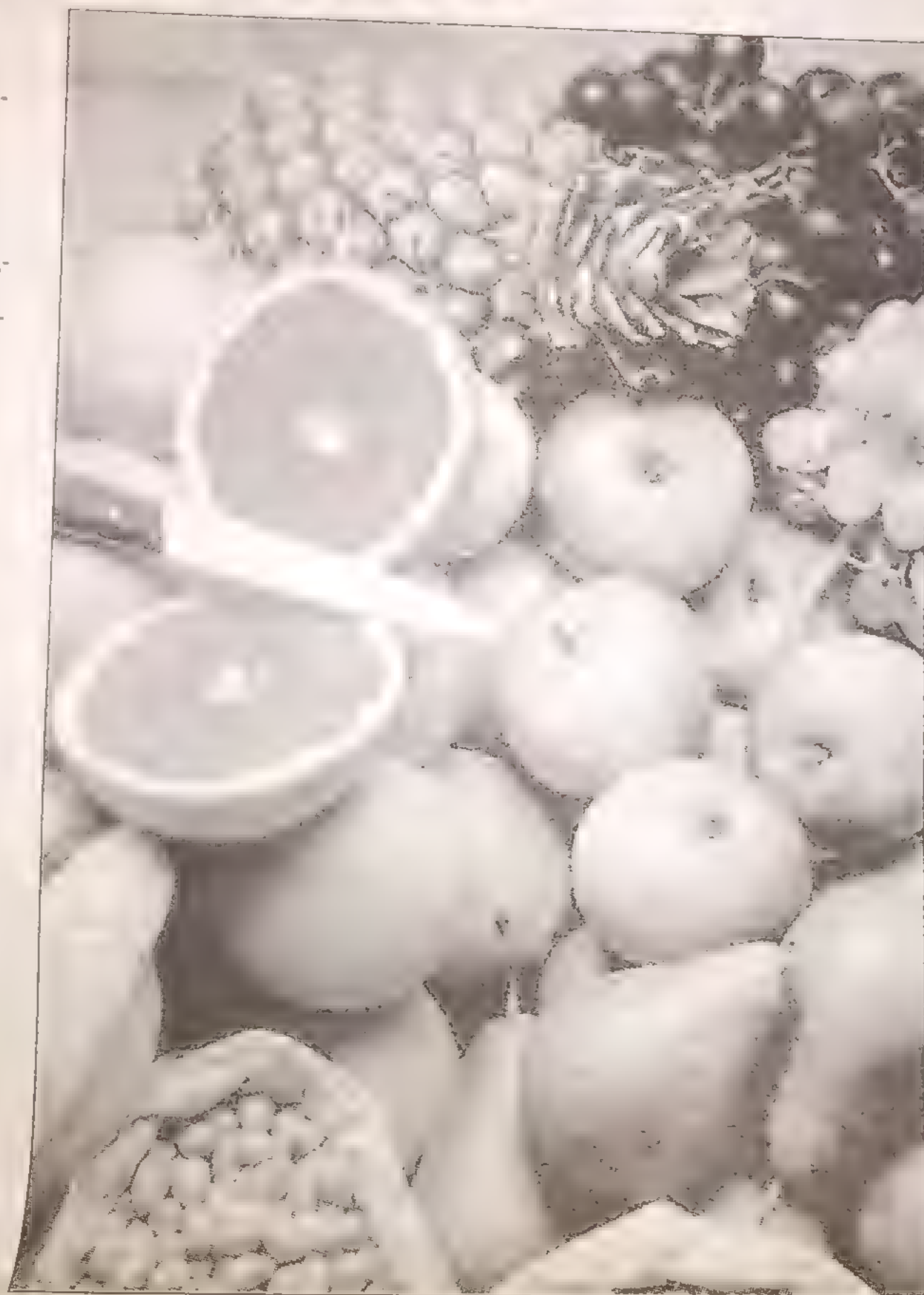
НАЧЕМ с того, что мы пользуемся неправильной терминологией. Треснула, например, губа: ах, у меня авитаминоз! Но авитаминоз, то есть практически полное отсутствие витаминов в организме, встречается сейчас редко и в основном среди народов Севера. А вот гиповитаминозом - недостатком одного или нескольких витаминов - страдает сейчас, по данным Минздрава, около 85% наших соотечественников. Причины нехватки витаминов и минеральных веществ - в несбалансированном питании, употреблении некачественных, консервированных продуктов, неблагоприятной экологической обстановке.

Витамины, как и любое лекарство, нужно принимать в определенных дозах, да и диета должна быть сбалансирована с учетом особенностей вашего организма. Поэтому необходимо сначала определить, каких же витаминов и микроэлементов у вас не хватает.

Ниже мы приводим список витаминов, минеральных веществ и нутрицевтиков с описанием их действия. Но это только для тех, кто все же решит не обращаться к врачу, а рискнет начать оздоровление самостоятельно. А также для тех, кто захочет понять, зачем доктор прописал тот или иной препарат.

Витамин А - влияет на зрение, способствует нормальному функционированию кожи и слизистых оболочек, воздействует на обмен белков и процессы роста организма. Его недостаток приводит к нарушениям зрения, вызывает морщины, угри, сухость и шелушение кожи, ломкость волос и ногтей. **Источники:** морковь, помидоры, свекла, зеленый салат, рябина.

Витамин Е - влияет на функции



мясо, печень, пивные дрожжи, бобовые.

Витамин РР (никотиновая кислота) - одностороннее питание

Натрий - внеклеточный макроэлемент, играющий важнейшую роль в водно-солевом обмене, регуляции нервно-мышечной дея-

крупы, рис, отруби, дрожжи, орехи. **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НУТРИЦЕВТИКИ**
КОЭНЗИМ КБЮ 10. Содержится во всех наших органах (коэнзимы - вещества, стимулирующие биохимические процессы в организме). Антиоксидант, отвечающий за выработку энергии в клетках. Организм постоянно нуждается в большом количестве коэнзима (почти 300 мг в день). Он снижает риск инфаркта, помогает при гипертонической болезни, пороках сердца, атеросклерозе, аллергии, астме. Останавливает пародонтоз, улучшает самочувствие больных сахарным диабетом.

Содержится в мясе, свежих фруктах и овощах, яйцах и сардинах. Но с обычной пищей можно получить не более 5 - 15 мг в день этого вещества. Поэтому рекомендуется в виде пищевой добавки.

ПИКНОГЕНОЛ - второй мощный антиоксидант. Укрепляет кровеносные сосуды, уменьшает вероятность кровоизлияний в мозг, лечит нарушения памяти и делает кожу более мягкой. Помогает при варикозном расширении вен. Уменьшает скорость размножения раковых клеток и предотвращает развитие язв желудка и кишечника.

Его содержат неочищенные овощи и фрукты, необработанное зерно, вина, чай, какао. Экстракт пикногена получают из коры приморской сосны, растущей на песках побережья Франции, или из виноградных косточек.

ГИНКГО-СМАРТ - третий антиоксидант. Его добывают из дерева гинкго, оно же "Ногти Будды" (так называется гинкго в первом китайском справочнике лекарств) и применяют при лечении токсического шока, астмы, варикоза и для профилактики инсультов. Облегчает депрессию, увеличивает работоспособность, улучшает пищеварение.

КЭТС-КЛО ("кошачий коготь") - дикий виноград амазонских джунглей. Содержит алкалоиды, которые помогают клеткам крови уничтожить микроорганизмы, несущие болезни. Полезен при ле-

ЖИРЫ В НАШЕМ ПИТАНИИ

ЖИРЫ поставляют организму человека примерно в два раза больше энергии (калорий), чем равное количество углеводов или белковых продуктов.

Между тем избыточный вес и возникновение многих заболеваний могут быть следствием жиросодержащего питания. Для рационального потребления жиров следует шире применять "безжировые" методы приготовления пищи (на пару, гриль, микроволны) и иметь в виду количество жира не только в цельной форме (различные масла, маргарин и пр.), но и в особенности содержание жира в продуктах, в частности в разных сортах мяса, колбас и сыров, сметане, орехах, тортах и шоколаде.

В отдельных продуктах питания жир может находиться в следующих пределах (в процентах): в мясе - 5,0 - 55,0; колбасах - 15,0 - 60,0; птицепродуктах - 4,0 - 35,0; рыбе - 1,0 - 25,0; сырах - 10,0 - 80,0; шоколаде - 30,0 - 50,0. Жиры составляют в среднем (проценты) в цельном молоке - 3,0; сливках - 30,0; овсяной крупе - 7,0; выпечных изделиях - до 20,0.

Чем больше жиров мы едим, тем выше уровень холестерина в крови. Холестерин образуется также самостоятельно в печени человека. В нормальной концентрации (не более 200 миллиграмм/децилитр) холестерин не только не вреден, а напротив, очень важен для здорового организма. Он выполняет многочисленные задачи в обмене веществ у человека, является материалом для построения стенок клеток и незаменим для образования желчи, стимулирующей пищеварение. Холестерин служит исходной субстанцией для образования витамина Д и половых

оболочек, воздействует на обмен белков и процессы роста организма. Его недостаток приводит к нарушениям зрения, вызывает истончение кожи, ломкость волос и ногтей. Источники: морковь, помидоры, свекла, зеленый салат, рябина.

Витамин Е - влияет на функции эндокринных и половых желез. Поэтому его часто выписывают в виде фармацевтических препаратов. Достаточное количество этого витамина с пищей получить трудно. Поэтому его часто выписывают в виде фармацевтических препаратов. Его недостаток может вызывать атеросклероз, преждевременное старение и сексуальные проблемы. Источники: лесные орехи, абрикосы, растительные масла.

Витамин С - способствует выводу из организма вредных веществ (тяжелых металлов, пестицидов и др.). Необходим для соединительных тканей и костей. Из-за недостатка этого витамина медленно заживают раны, нарушается рост костей, повышается хрупкость сосудов, повреждается сетчатка и т.д.

Правда, увлекаться витамином С тоже вредно, поскольку, если употреблять его длительно без сопутствующих витаминов и минералов, он может вызвать дефицит витамина В₁₂. Источники: цитрусовые, сладкий перец, шиповник, облепиха, черная смородина, петрушка.

Витамин D - производится самим организмом под воздействием солнечных лучей. Только с ним усваивается кальций. Отдельно назначается детям до двух - трех лет. Особенно необходим зимой. Недостаток этого витамина вызывает деформацию костей, рахит. Источники: молочные продукты, жирная рыба.

Витамин К - отвечает за свертываемость крови. Источники: капуста.

Витамин В₁ (тиамин) - необходим для нормального углеводного обмена, правильного функционирования нервной системы и сердца. Признаками его нехватки являются быстрая утомляемость, раздражительность и невриты. Источники: продукты из муки грубого помола, орехами, постное

мясо, печень, пивные дрожжи, бобовые.

Витамин РР (никотиновая кислота) - одностороннее питание некоторыми зерновыми (например, кукурузой), бедными никотиновой кислотой, может вызвать пеллагру. С лечебной целью нужно принимать при энтероколитах и некоторых нервных заболеваниях. Источники: говяжье мясо, печень, почки и сердце, дрожжи, пшеница, грибы.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) - необходим для нормального обмена веществ. В лечебных целях его употребляют при некоторых нервных расстройствах, а также при ожогах и хронических язвах. Источники: дрожжи, печень, яйца, зерновые.

Витамин В₆ (пиридоксин) - важен для беременных, облегчает недомогания во время менструаций. Признаки его отсутствия или недостатка - кожные воспаления, нервозность и уменьшение производства антител. Источники: зеленый салат, рыба, морепродукты.

Витамин В₁₂ (кобаламин) - участвует в строительстве антистрессового гормона серотонина. Важен для образования сперматозоидов. Признаки нехватки - анемия, невриты, замедление роста. Источники: мидии, раки, говяжья печень и сердце.

НЕ ВИТАМИНОМ ЕДИНЫМ...

Впрочем, кроме витаминов у нас часто не хватает микро- и макроэлементов: кальция, магния, железа, меди, цинка... Они основа всего живого. Без них не растут кости, зубы, волосы, ногти. Они входят в состав каждой клетки и участвуют в десятках тысяч происходящих в организме биохимических реакций. При этом они не синтезируются внутри клеток, а поступают извне - с пищей, с воздухом, через кожу. По разным причинам в организме возникают ситуации, когда одних микроэлементов начинает не хватать, а других становится слишком много. Тогда мы начинаем хандрить и болеть.

Натрий - внеклеточный макроэлемент, играющий важнейшую роль в водно-солевом обмене, регуляции нервно-мышечной деятельности, функции почек. Пониженное содержание натрия наблюдается при нейроэндокринных нарушениях, хронических заболеваниях почек и кишечника и черепно-мозговых травмах как следствие. Источники: соленья, соленая рыба, икра, маслины, картофель фри, кетчуп.

Медь - относится к жизненно важным микроэлементам, регулирует окислительно-восстановительные, нейроэндокринные процессы, участвует в формировании соединительной ткани и кроветворении. Источники: печень говяжья, гречка, бобовые, соя, огурцы.

Калий - необходим для питания клеток, деятельности мышц, поддержания водно-солевого баланса. При пониженном содержании калия бывают астения, нарушение функции почек, снижение работоспособности и т. д. Источники: молочные продукты, какао, томаты, петрушка, абрикосы, изюм.

Кальций - необходим для профилактики остеопороза (это когда кости становятся слабыми и хрупкими. Это часто случается с женщинами, особенно в молодости и во время наступления менопаузы). Источники: зеленые овощи и молочные продукты.

Магний - его обычно не хватает у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Источники: рис и бананы.

Цинк - недостаток этого элемента приводит к сексуальным расстройствам, снижению иммунитета и проблемам крови. Источники: мясо и рыба.

Железо - из-за регулярных потерь крови во время менструаций женщины часто испытывают недостаток в железе. Источники: мясо, продукты из муки грубого помола, фасоль и бобы.

Марганец - регулирует жировой и углеводный обмен, участвует в образовании костной и соединительной ткани. Источники: овсяная

для профилактики инсультов. Облегчает депрессию, увеличивает работоспособность, улучшает пищеварение.

КЭТС-КЛО ("кошачий коготь") - дикий виноград амазонских джунглей. Содержит алкалоиды, которые помогают клеткам крови уничтожать микроорганизмы, несущие болезни. Полезен при лечении простуды, гриппа, ревматизма, герпеса, диабета, рака, а также для борьбы с депрессией и синдромом хронической усталости.

ЭХИНАЦЕЯ - известная в Америке целебная трава. Самой ценной является эхинацея пурпурная, украшенная алыми или розовыми цветами. Она укрепляет иммунную систему, помогает образовываться внутри нас интерферону, воюет против грибков и бактерий. Эхинацею используют для предотвращения и лечения простуды, гриппа, ангины, различных воспалений и инфекций.

ГАВАЙСКАЯ СПИРУЛИНА - сине-зеленая микроводоросль. Растение богато витаминами, антиоксидантами, белками, аминокислотами. Содержит все необходимые для человека питательные вещества, которые полностью усваиваются организмом, благодаря неповторимой тонкой оболочке водоросли, которая растворяется при контакте с влагой и пищевыми ферментами. Спирулина активно выводит яды и токсины из организма. Она мощный стимулятор иммунной системы и противораковое средство. Дает людям энергию, но, в отличие от других стимуляторов, ее действие продолжительно.

ГАВАЙСКАЯ ХЛОРЕЛЛА - одноклеточная зеленая водоросль. Это растение на 60% состоит из протеина и содержит 19 аминокислот, а кроме того витамины С, А, В₁, В₂, В₆, В₁₂ и огромное количество микроэлементов.

Гавайская хлорелла полезна для укрепления иммунной системы, защиты от токсичных загрязнений, нормализации пищеварения и работы кишечника, стимуляции роста волос, замедления старения.

Ирина ВОХМЯНИНА
"Домовой"

очень важен для здорового организма. Он выполняет многочисленные задачи в обмене веществ у человека, является материалом для построения стенок клеток и незаменим для образования желчи, стимулирующей пищеварение. Холестерин служит исходной субстанцией для образования витамина Д и половых гормонов.

Имея все это в виду, желательно придерживаться квоты около 30% для жировой составляющей нашего питания, что соответствует при калорийности суточного рациона 2000 - 2400 ккал потреблению примерно 65 - 80 г жиров в день.

Однако жир жиру рознь. Животные жиры содержат много насыщенных жирных кислот (до 60%) и холестерина, поэтому они способствуют повышению содержания в крови нежелательного компонента LDL-холестерина.

Растительные жиры богаты ненасыщенными жирными кислотами и свободны от холестерина. Эти масла необходимы для того, чтобы снизить повышенное содержание LDL-холестерина.

Рыбий жир содержит также ненасыщенные жирные кислоты, которые уменьшают влияние триглицеридов и тем самым улучшают условия циркуляции крови по сосудам.

Для лечения нарушений жирового (липидного) обмена важно в питании соблюдать правильное соотношение насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, а именно рекомендуется 1:2. Среди пищевых жиров наибольшим содержанием ненасыщенных жирных кислот отличаются подсолнечное, кукурузное, соевое и арахисовое масло (от 92 до 82%). Около 75% содержится их в оливковом и хлопковом масле, 50% в пальмовом масле. Зато кокосовое масло состоит на 92% из насыщенных жирных кислот, поэтому оно служит исходным сырьем для изготовления моющих средств.

По данным зарубежных источников систематизировал
старший научный сотрудник
Г. ШТЕЙНГАРТ.
"Калининградская правда"

КОСМЕТИКА ДЛЯ ВЕСНЫ

На дворе - весна с ее коварными перепадами. То дождь со снегом и холодный пронзительный ветер, то солнце вдруг начинает припекать так, что поневоле вспомнишь о лете, которое, впрочем, уже не за горами. Немудрено, что все эти весенние капризы немедленно сказываются на лице.

В ЭТУ ПОРУ тяжких испытаний нашей многострадальной, совершенно "выдохшейся" за зиму коже, пожалуй, как никогда необходима помощь со стороны всевозможных косметических средств. В начале весны основной акцент нужно сделать на использовании питательных и увлажняющих средств, а также скрабов с мягким действием. Ближе к лету он должен сместиться на кремы с солнцезащитным фильтром и более сильные скрабы.

В начале весны особенно тяжело приходится индивидам с сухой кожей (сухость, как известно, вызывается недостатком липидов - иногда это является особенностью, предопределенной от рождения, в некоторых случаях служит признаком старения). Лицо начинает шелу-

беда, связанная с погодными катаклизмами переходного весеннего времени, а также с нашим всепогодным неправильным образом жизни, - обезвоживание кожи. При этом недуге она чахнет, теряет здоровый цвет и эластичность, становится блеклой, уязвимой, шершавой, покрывается сеточкой мелких морщин. К счастью, этот процесс также обратим, если прибегнуть к помощи увлажняющих средств, то есть тех, в состав которых входят глицерин, ланолин, пропилен и бутилен гликоль - последний хорош тем, что не оставляет ощущения "сальности".

Сейчас появилось и новое поколение увлажнителей "быстрого реагирования". Их эффективность гораздо выше, нежели у обычных увлажняющих средств -

альное и выгодное отличие от тотальных кремов в том, что они не смываются и не стираются. Разумеется, наносить их надо не только на лицо, но и на шею. Настоящим бедствием для многих из нас становятся и так называемые "усталые" глаза (мешки, синяки, отечность и покраснение век). Кожа вокруг глаз, как известно, наиболее хрупкая, уязвимая и очень тонкая, поэтому последствия переутомления и недосыпания "вылезают" на ней в первую очередь (здесь же, как правило, появляются и первые морщинки). Чтобы "усталые глаза" не отравляли вам жизнь - самый быстрый способ борьбы с ними - специальные кремы для глаз, в состав которых входят особые светорассеивающие ингредиенты (именно благодаря им достигается маскирующий эффект). Помимо маскировки они еще питают и защищают кожу вокруг глаз, создают хорошую основу для макияжа.

Общеизвестно, насколько пагубно воздействие городской окружающей среды с ее безнадежно испорченной экологией на здоровье нашей кожи. Загрязненный воздух, в непосредственный контакт с которым она ежедневно вступает, содержит едва ли не всю таблицу Менделеева. В первую очередь это относится к различным видам кислот, которые обрушиваются на нас, например, вместе с самым безобидным на вид теплым весенним дождем. Новейшими средствами защиты кожи в условиях урбанизации стали не так давно появившиеся кремы, в состав которых входит сразу несколько различных антиоксидантов ("по совместительству" они снабжены еще и солнцезащитным фильтром).

Выбирая в магазине косметические кремы, гели, желе, муссы и пенки для весенней "реставрации", многие, возможно, встанут перед дилеммой - отдать ли предпочтение импортной продукции,

В один прекрасный день мы открываем водопроводный кран, и нам кажется: вода как будто припахивает, да и цвет ее вроде изменился... Это значит - пришла весна. Опасна ли для здоровья "весенняя" вода? Чтобы узнать ответ, проследим, по какому пути путешествует она, прежде чем попасть в наши дома.

ПОРТРЕТ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ В ИНТЕРЬЕРАХ

ИНТЕРЬЕР ПЕРВЫЙ, ПРИРОДНЫЙ

В краны наших квартир питьевая вода поступает из рек, водохранилищ, озер, из подземных глубин.

Поистине счастливчики жители населенных пунктов, где используется подземная (особенно глубинная, артезианская) водичка - в ней совсем нет микробов. Главное, считают специалисты, чтобы водозаборные скважины и водопроводные сети были технически исправны, а больше не о чем беспокоиться!

Но для крупных городов и тем более мегаполисов этой замечательной воды, увы, не хватает. В реальных условиях это не просто H_2O , а сложный коктейль из множества различных веществ: органических и минеральных соединений, микро- и макроэлементов, газов, так называемых коллоидных частиц и живых микроорганизмов.

Основные компоненты питьевой воды неизменны - гидрокарбонатные, сульфатные и хлоридные соли кальция, магния и натрия. Среди минералов "замечены" кремний, фтор, стронций, цинк, среди макроэлементов - железо и калий. Содержание этих веществ не должно превышать так называемые предельно допустимые концентрации (ПДК).

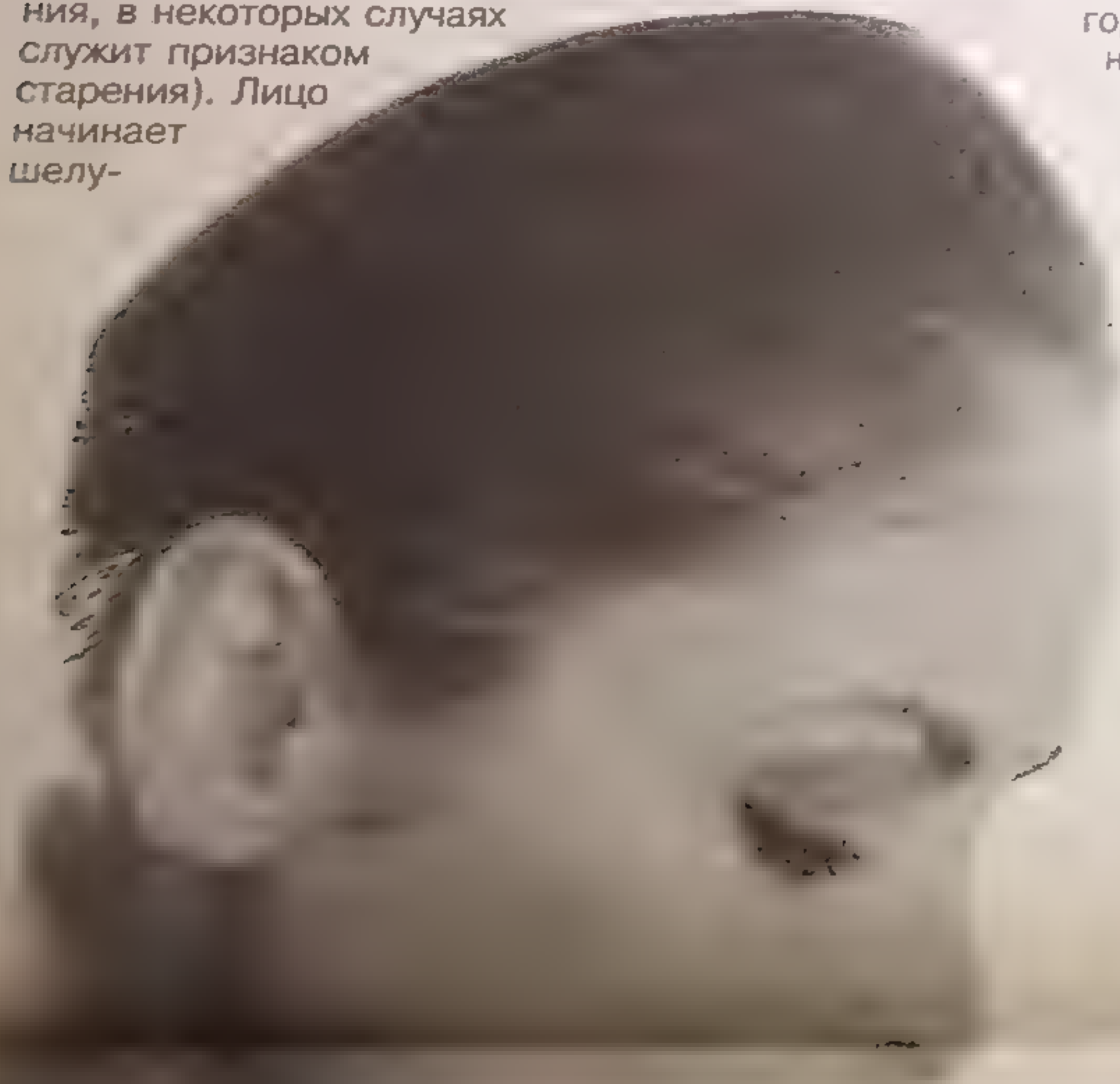
Крупницы грунта и все то, что подвержено гниению, вносят в воду такие вещества, как органические соединения. Грязной и мутной воду делают коллоидные частицы. А еще редкая речная или озерная вода свободна от токсичных веществ. Как можно догадаться, они не природного, а промышленного, хозяйственно-бытового происхождения.

И, наконец, открытые водоемы буквально кишат микроорганизмами - простейшими, бактериями, микроскопическими водорослями, грибами, вирусами. А уж когда реки вскрываются - тут их количество возрастает неимоверно. Это понятно: зимой водные артерии защищены от бактерий льдом, а весеннее половодье принимает массы талого снега, несущего с собой частицы почвы, захватывая любую грязь, скопившуюся за осень и зиму.

Из простейших для человека опасны лямблии и дизентерийные амёбы: первые вызывают воспаление желчных путей, вторые - диарею. Кроме того, водным путем передаются микробактерии туберкулеза, кишечная палочка (виновница различных коли-инфекций), возбудители бруцеллеза, дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа, различные вирусы (особенно опасен вирус гепатита) и один из злейших врагов человечества - холерный вибрион. Все известные эпидемии холеры начинались с употребления зараженной воды.

ИНТЕРЬЕР ВТОРОЙ, ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ

Чтобы природная вода стала чистой, требуется много усилий. Их прилагают на станциях очистки и обеззараживания.





шиться, стягиваться, появляются покраснение и раздражение, возникает чувство дискомфорта.

В далеко зашедших случаях при очень сухой и чувствительной коже (в качестве скорой помощи, как лечебный курс) ранней весной, когда еще холодно, можно использовать специальные косметические масла с повышенным содержанием липидов и жирными эфирными кислотами, а также так называемыми олигоэлементами (цинк, магний, железо, медь, кремний). Хороший терапевтический эффект дает и полный отказ от умывания водопроводной водой (не говоря уже об убийственной комбинации горячей воды и простого мыла). Те изрядные дозы хлора и всевозможных вредоносных солей, которые содержатся в наших водопроводах, по силе разрушающего воздействия на кожу уступают разве что соляной кислоте. Лицо лучше очищать при помощи косметического молочка, утром и вечером, удаляя его - то есть молочко - ватным тампоном, смоченным тоником (без содержания спирта).

Существуют и средства "два в одном", сочетающие в себе одновременно тонирующее и очищающее действие. Еще одна

после первого же нанесения на кожу содержание влаги в ней становится оптимальным. У средств такого типа, однако, есть некоторые "но". Их не рекомендуется

- во-первых, применять дамам моложе двадцати пяти.

- во-вторых - без крайней необходимости, поскольку в противном случае ваша "обленившаяся" кожа может вскоре перестать самостоятельно вырабатывать влагу.

- в-третьих - нужно помнить, что эффект от их применения через два-три месяца заметно снижается. И тогда коже стоит дать на время "тайм-аут" или заменить сильно действующее средство на более легкое.

Весной мы в избытке пожинаем плоды накопившейся за осень и зиму усталости и практически безвылазного сидения в закрытых помещениях. В итоге вид имеем в прямом смысле бледный и изможденный. Поскольку для естественного восстановления цвета лица обычно требуется как минимум месяц в деревне - не грех пойти и на некоторые уловки типа кремов "загар без солнца". Кремы "загар без солнца" действуют через три-четыре часа после нанесения, в течение двух-трех дней. Понятно, что их принципи-

щитным фильтром).

Выбирая в магазине косметические кремы, гели, желе, муссы и пенки для весенней "реставрации", многие, возможно, встанут перед дилеммой - отдать ли предпочтение импортной продукции, ценою подороже, или все-таки лучше поддержать отечественного производителя, товар которого и дешевле, и как будто бы натуральнее (а значит, и полезнее, безопаснее). Что касается последнего - это не совсем так. Зачастую безопаснее все-таки "химия", по-

скольку высокая концентрация ингредиентов естественного происхождения чаще вызывает аллергию. Однако если ваша кожа на косметику, сделанную на натуральной основе, реагирует нормально (а она действительно чаще всего нашего родного российского производства), вам и карты в руки, вернее - отечественные косметические средства. Лучшие из них - вполне на уровне, они действуют мягко, постепенно, обладают хорошими увлажняющими, питательными и защитными свойствами.

Если продолжить тему аллергии, то последнюю довольно часто вызывают и кремы, в состав которых входят ароматизаторы. Недаром многие солидные дорогие фирмы предпочитают выпускать продукцию "без запаха".

Для смягчения сухой кожи полезны маска из вареного картофеля, смешанного с молоком и соком лимона, а также маска из размоченных в молоке или сметане молотых овсяных хлопьев. Хорошо питает и отбеливает кожу нанесенная на лицо кашица из отварной фасоли с добавлением пары чайных ложек лимонного сока и чайной ложки оливкового масла.

К испытанным средствам домашней косметики относятся и отвары из трав - ромашки, календулы, мяты, липы, березовых почек, зверобоя. К примеру, компрессы с горячим мятным, ромашковым или липовым чаем, чередуемые с компрессами с обычной холодной водой, способны на некоторое время привести в чувство вашу изможденную личность.

Александра РЕЙНСОН
"Впрок"

человечества - холерный вибрион. Водные заболевания начинались с употребления зараженной воды.

ИНТЕРЬЕР ВТОРОЙ, ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ

Чтобы природная вода стала чистой, требуется много усилий. Их прилагают на станциях очистки и обеззараживания.

Сначала на специальных решетках задерживается крупный мусор. Затем воду заставляют умерить бег, медленно-медленно перетекать в огромные резервуары, чтобы крупные частицы - взвеси успели осесть на дно.

Чтобы она приобрела прозрачность, ее осветляют.

А фильтрующий слой "арестует" 90% бактерий.

Обезвредить оставшиеся микроорганизмы можно хлорированием.

Воду насыщают хлором и оставляют в специальных резервуарах - отстойниках, пока лишний газ не улетучится и концентрация его в воде не снизится до предельно допустимых норм.

ИНТЕРЬЕР ТРЕТИЙ, ДОМАШНИЙ

Вот она, водичка, бежит струей из крана. Все что смогли на очистительных станциях сделать: отфильтровали, обеззаразили - значит, можно смело ее пить? Оказывается, нет.

Дело в том, что хлорирование убивает все микроорганизмы, кроме некоторых вирусов. Эти неклеточные образования разительно отличаются от других форм жизни, и простым окислением (а хлор - окислитель) иные из них не разрушишь.

Крупнейший специалист по качественным характеристикам воды доктор медицинских наук Ю. А. Рахманин считает: в наше время уже каждая 4-я проба водопроводной воды не отвечает требованиям ВОЗ. Пестициды, нефтепродукты, фенолы, тяжелые металлы, нитраты... Наличие этих примесей в питьевой воде зависит от экологической ситуации местности. Узнать, какими из них "грешит" водичка из вашего крана, можно в районной санэпидстанции. В 1998 году введен контроль питьевой воды на так называемое соответствие требованиям Госсанэпиднадзора. Кстати, бактериальный анализ тоже сделают только здесь. Однако скажем сразу: москвичам и петербуржцам беспокоиться нечего - водопроводная вода в крупных городах повсеместно соответствует норме.

Помогут ли избавиться от опасных для здоровья химических веществ столь популярные сегодня домашние фильтры? Надо честно признать: ни один из них не в состоянии очистить питьевую воду от всех вредных примесей, тем более техногенных.

Не спешите приобретать домашнего помощника по принципу "самый лучший - подороже" или "самый эффективный - универсальный". Разумный подход один: выбирайте тип фильтра, учитывая особенности природного химического состава питьевой воды из своего крана или колодца. Отправляйтесь на поиски его в магазины, имея на руках данные, полученные в СЭС. Только сравнивая их с технической характеристикой фильтров, вы правильно отыщете подходящий.

А теперь о весенних странностях. С талой водой в реки попадает в несколько раз больше органических соединений, чем летом или осенью. Приходилось вам удивляться желтоватому оттенку водопроводной воды? Это проделки гуминовых кислот - неперенных спутников некоторых почв. Неприятный "аптечный" привкус появляется от соединений хлора с некоторыми органическими веществами. Однако все эти весенние неприятности не опасны и легко устраняются простым кипячением.

Материал подготовили Михаил ГОЛИЦЫН,
кандидат геолого-минералогических наук, сотрудник ВНИИ
гидрогеологии и инженерной геологии,
Лилия МИЛИЦКАЯ
"Здоровье"

СЕМЕЙНАЯ ЧЕСОТКА

Вспышки чесотки возникают с периодичностью примерно раз в тридцать лет.

ПО МНЕНИЮ эпидемиологов, сейчас начинается или уже началась новая вспышка чесотки. В крупных городах регистрируются тысячи случаев этого заболевания, и эти цифры можно умножать, как минимум, на 3, так как к врачу обращается один человек, а болеет, как правило, вся семья.

Сегодня заболеваемость чесоткой стала серьезной проблемой во многих странах. Ее причины - бедность, несоблюдение санитарных и гигиенических мер, ослабление у людей иммунитета к возбудителям болезней. Все больше чесоткой болеют молодые люди - 17 - 27 лет, то есть старшие школьники и студенты.

Объясняется это тем, что, как и венерические заболевания, эта болезнь передается также и половым путем.

Возбудитель болезни - чесоточный клещ, или зудень. Удобно прикрепившись к кожной поверхности, самка в течение часа пробуравливает ее, а затем под кожей параллельно ее поверхности «роет» ходы со скоростью до пяти миллиметров в сутки. Спустя несколько часов она начинает откладывать яйца, которые приклеиваются к стен-

ках ходов, а через 14 дней из них появляются новые клещи.

Проявляется чесотка тем, что пораженные участки начинают чесаться. Кожный зуд усиливается к вечеру и во время сна, но может быть и постоянным. Чесаться могут как отдельные участки кожи, так и все тело. По причине заразности этой болезни нередко вдруг начинает чесаться вся семья или даже коллектив.

Для лечения чесотки в последние годы разработано много эффективных средств, которые теперь продаются и в наших аптеках. Ни в коем случае не следует применять их без назначения врача, особенно при лечении детей.

Совсем недавно появилось высокоэффективное противочесоточное лекарство - аэрозоль «Спрегаль», вылечивающий от этого недуга всего за 12 часов. Пролечить им необходимо всех, кто живет под одной крышей, и при этом тщательно соблюдать инструкцию и рекомендации дерматологов, особенно при лечении новорожденных. Необходимо также тщательно провести дезинфекцию одежды и постельных принадлежностей стиркой с кипячением.

«Слово Кыргызстана»

НЕПРОСТАЯ ПРОСТУДА

БЫТУЕТ мнение, что простуда - заболевание, вызванное переохлаждением организма. Попарился в бане, попил горячего травяного чаю с медом - и недуг пройдет. Однако это не так. В последние десять-пятнадцать лет выяснилось, что простуду могут вызвать микроорганизмы - микоплазмы, хламидии, пневмоцисты. Они настолько малы (даже «по меркам» микроорганизмов), что могут проходить через фильтры, которые не пропускают бактерии других видов. Такие организмы, называемые фильтрующимися, трудно обнаружить обычными способами.

Фильтрующиеся бактерии, если сравнивать их с агрессивным вирусом гриппа, не так заразны и поражают чаще всего детей с ослабленной иммунной системой. В медицинской классификации занимают они промежуточное положение между бактериями, грибами и вирусами. Существовать самостоятельно эти микроорганизмы не могут и обычно паразитируют в организме-хозяина, получая из них питательные вещества. Микоплазмы, например, прикрепляются к клеткам эпителия, выстилающего дыха-

ком. Дети чаще всего заражаются в детском саду, школе, во дворе, в гостях или дома от постоянно подкашливающей бабушки или сестренки. Насколько интенсивно будет протекать заболевание, зависит от состояния иммунной системы ребенка: «слабые» детишки болеют чаще и тяжелее.

Инфекции начинают «приставать» к детям с двух лет, а иногда и раньше. Может заразиться микоплазмой и хламидиями даже грудной младенец - от инфицированной мамы во время родов. У малыша поражаются бронхи, легкие, возникают воспаления глотки и носа.

Гораздо чаще встречается у детей микоплазма, реже - пневмоцисты, а иногда микоплазма и пневмоцисты вместе, и тогда у больного ребенка на долгое время повышается температура до 37 - 38 градусов, он сильно потеет, слабеет и плохо спит, поскольку кашель поднимает его среди ночи.

Порой к этой инфекции присоединяются грибы рода кандиды, они атакуют ослабленный организм и прекрасно уживаются рядом с микоплазмой. Обычно «кандидозный» кашель возникает тогда, когда во

МИКОПЛАЗМА, ПНЕВМОЦИСТА И ХЛАМИДИИ

В момент приступа бронхиальной астмы у 60% заболевших детей в мазке с помощью метода полимеразной цепной реакции (ПЦР) была обнаружена микоплазма, у 52% - пневмоциста, у 18% - хламидии и у 10% - цитомегаловирус.

СОТРУДНИКИ московского Университета дружбы народов, работающие под руководством профессора, доктора медицинских наук Л.Г. Кузьменко, установили, что микоплазма, пневмоциста, хламидии, а также еще один микроорганизм - цитомегаловирус - нередко поселяются в организме детей с бронхиальной астмой и астматическим бронхитом. Из-за неправильной диагностики и лечения ребенок может болеть очень долго. Единственный путь - выявить скрытую инфекцию с помощью современных исследований.

Диагностировать микоплазмоз, пневмоцистоз, хламидиоз, кандидоз и цитомегаловирус традиционными методами достаточно сложно. Признаков, характерных только для одного заболевания, нет, а сами антитела настолько малы, что их невозможно обнаружить под обычным микроскопом. В

агрессивным вирусом гриппа, не так заразен и поражают чаще всего детей с ослабленной иммунной системой. В медицинской классификации занимают они промежуточное положение между бактериями, грибами и вирусами. Существовать самостоятельно эти микроорганизмы не могут и обычно паразитируют на клетках организма-хозяина, получая из них питательные вещества. Микоплазмы, например, прикрепляются к клеткам эпителия, выстилающего дыхательный тракт, и вызывают воспалительные заболевания горла, бронхов и легких. Устойчивость этих микроорганизмов во внешней среде невелика, гибнут они быстро. Поэтому заразиться ими можно только при тесном контакте с нездоровым челове-

Гораздо чаще встречается у детей микоплазма, реже - пневмоцисты, а иногда микоплазма и пневмоцисты вместе, и тогда у больного ребенка на долгое время повышается температура до 37 - 38 градусов, он сильно потеет, слабеет и плохо спит, поскольку кашель поднимает его среди ночи.

Порой к этой инфекции присоединяются грибы рода кандиды, они атакуют ослабленный организм и прекрасно уживаются рядом с микоплазмой. Обычно "кандидозный" кашель возникает тогда, когда во время простуды ребенка неумеренно или неправильно лечили антибактериальными препаратами, такими, как бисептол, бактрим, септрим, ампициллин, ампиокс.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ

ЧТОБЫ предупредить простудные заболевания, попробуйте принять простые профилактические меры. Они достаточно эффективны, если ваш иммунитет не слишком ослаблен.

Хорошо провести два-три курса лечения растительными адаптогенами - женьшенем или элеутерококком. Принимать эти препараты нужно утром и днем (по 10 капель взрослым, по 2 - 5 капель детям, в зависимости от возраста). Вечером, чтобы снять дневное напряжение и подготовиться ко сну, выпейте отвар таких трав, как валерьяна или пустырник. Несмотря на простоту схемы и безопасность этих лекарств, прежде чем принимать их, посоветуйтесь с врачом - он подберет индивидуальные, подходящие именно вам дозы препаратов.

Чтобы не заболеть во время эпидемии вирусных заболеваний, принимайте витамины и гомеопатические лекарственные средства гриппхель, антигриппин, инфлюцид.

Тем, кто часто болеет отитами, ангинами, бронхитами, следует обратить внимание на препараты, защищающие от стафилококков, стрептококков, гемофильной палочки, клебсиеллы: рибомунил и бронхомунал. Подбор схемы лечения лучше доверить врачу.

Если в семье кто-то заболел, поставьте в разных местах квартиры блюдочки с мелко нарезанным или давленным чесноком. Вот один простой и эффективный рецепт: положите мелко нарезанный чеснок в предварительно заварочный чайник и поды-

шите 5 - 10 минут парами через "носик".

Помогут укрепить защитные силы организма ингаляции противовоспалительными травами (зверобоем, шалфеем, эвкалиптом, травы лучше не смешивать) или прополисом. Можно использовать и готовые препараты: настойку эвкалипта, "Эвкабал", "Доктор МОМ", "Бронхикум".

Хорошим общеукрепляющим действием на организм обладают дрожжевые препараты, например, дрожжевой экстракт "Фаворит". Особенно необходимы они весной, когда происходит естественное ослабление иммунитета.

Кусаченко установили, что микоплазма, пневмоцисты, хламидии, а также еще один микроорганизм - цитомегаловирус - нередко поселяются в организме детей с бронхиальной астмой и астматическим бронхитом. Из-за неправильной диагностики и лечения ребенок может болеть очень долго. Единственный путь - выявить скрытую инфекцию с помощью современных исследований.

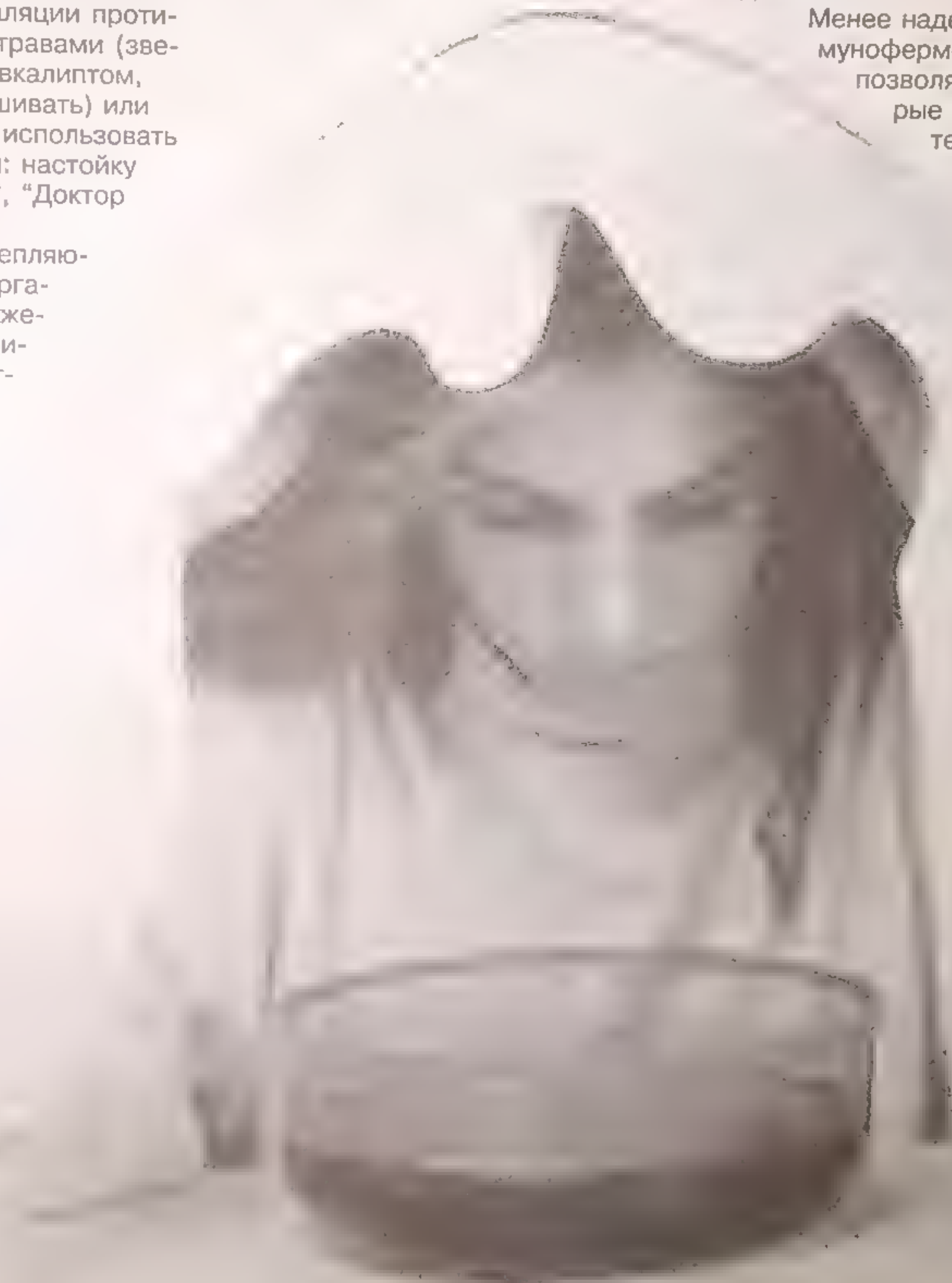
Диагностировать микоплазмоз, пневмоцистоз, хламидиоз, кандидоз и цитомегаловирус традиционными методами достаточно сложно. Признаков, характерных только для одного заболевания, нет, а сами микробы настолько малы, что их невозможно обнаружить под обычным микроскопом. В настоящее время на помощь врачам пришел метод полимеразной цепной реакции, открытый в 1985 году американским ученым Кэри Мюллисом, который получил за это открытие Нобелевскую премию. Первое время этот метод использовали для лабораторных исследований в молекулярной биологии и генетике, но через несколько лет благодаря своей простоте и эффективности метод полимеразной цепной реакции (ПЦР) прочно вошел в медицинскую практику. В нашей стране им пользуются уже во многих медицинских центрах. Так называемая ДНК-диагностика позволяет размножить генетический материал этих бактерий с помощью полимеразной цепной реакции и определить отрезки ДНК, характерные только для этих микроорганизмов, по сути дела как бы их визитную карточку.

Менее надежны, чем ПЦР, методы иммунофлуоресценции и иммуноферментный анализ - исследование крови, взятой из вены, позволяющее обнаружить защитные белки - антитела, которые организм вырабатывает в ответ на вторжение возбудителей.

При подозрении на инфекцию приходится сдавать анализы сразу на несколько возбудителей - велика вероятность, что больной заражен не одним из них. К сожалению, сдать анализы методом ПЦР (мазок из зева, мокрота) в районной поликлинике сегодня невозможно - государство пока не располагает средствами, позволяющими делать такие исследования. Но будем надеяться, что новейшие достижения науки скоро войдут в кабинеты самой обычной поликлиники.

Ассоциация "Медицина 2000"

О том, где провести исследование по методу полимеразной цепной реакции (ПЦР) (а также, где это сделать дешевле), можно узнать по телефону (095) 247-88-63.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ БЫСТРО ХУДЕТЬ

ГРУППА немецких медиков выступила с настойчивой рекомендацией не поддаваться назойливой рекламе о сбрасывании лишнего веса чудодейственными способами и вообще не пытаться избавиться себя в короткие сроки от лишних килограммов.

Специалисты Института по проблемам питания земли Северный Рейн-Вестфалия пришли к выводу: быстрое сбрасывание веса весьма вредно для организма и к тому же значительно снижает мозговую деятельность человека. Медики предупреждают, что те, кто ценной изнурительной диеты и при помощи сомнительных пилюль добивается избавления за сравнительно короткое время от лишних 10 - 20 кг веса, затем неизбежно восстанавливают его в столь же короткое время и даже прибавляют по сравнению с прежним. Организм, пишут они, нельзя обмануть: жировые клетки усыхают, а затем еще больше разрастаются по мере получения дополнительной подпитки. Лучший метод похудения - занятия спортом или активный образ жизни в сочетании с умеренной диетой, рассчитанной на два-три года.

Что же касается быстросбрасывающих диет, то они вымывают из тела железо, которое является «транспортным средством» для доставки в мозг кислорода. Исследование показало, что резкое ограничение пищи снижает умственные способности на 12 процентов. У сидящих на жесткой диете ослабляется иммунитет, снижается мышечная и костная масса. В любом случае следует отказаться от всяких рецептов, ко-

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

К этому понятию можно отнести не только состояние, возникающее через 3 - 5 дней после родов, которое длится около суток, переживается легко и редко требует лечения, но и более поздние расстройства психики, вызванные появлением ребенка.

В ПЕРВЫЙ месяц после родов у многих женщин наблюдается сверхчувствительность. Не столько депрессия, сколько полное ослабление нервной системы. Могут без причины течь слезы (при этом, если вы склонны к самоанализу, то с удивлением обнаружите, что слезы не сопровождаются ни обидой, ни грустью - ничем). Ночной плач ребенка может довести до такой стадии озлобления, что вы будете потрясены своими способностями. Что же до ощущения, что все родственники теперь всю жизнь будут следить за каждым вашим шагом, учить жизни и напоминать о том, что вы лишь средство существования своего отпрыска, то лишь редкая счастливица избежала этого чувства.

Утешьтесь для начала тем, что вы не одиноки. Множество женщин прошли через это состояние. И вышли, если, конечно, оно не было для них обычным.

Можно дать несколько советов, как легче пережить это, но бывают случаи, когда необходимо вмешательство врача

Отношения с близкими

Расскажите своим домашним о послеродовой депрессии. Объясните, что с ней не всегда можно справиться волевым усилием. Старшему поколению понять это бывает сложно - о себе такое они могли уже давно забыть. Будьте убедительны.

Каждый раз, когда на вас «нашло» и вы кого-то обидели, не стесняйтесь извиниться, прибавляя «вот такая она, моя депрессия». Человеку легче забыть обиду, если он знает, что она нанесена не со зла.

Если вы не успеваете делать домашние дела, то найдите того, кто может вам помочь. И не слушайте тех, кто говорит, что раньше женщины все успевали сами, а вы просто неумеха и лентяйка. Всегда «успевали сами» единицы. Просто женщины почему-то считают материнство тяжелым трудом и часто преувеличивают свои страдания. Отсюда и рассказы о «боевой молодости». Очень часто путем сложного допроса удается выйти на следы соседа, бегавших за продуктами, подружек, от-

он выпивал с другом за успех процесса, то проведите с собой воспитательную беседу. Вы не правы. И он не виноват, что не умеет рожать. Представьте себя на его месте. Вы могли бы сидеть в одиночестве и ждать результата? Мужчина часто просто не умеет рассказать, что он переживал в этот момент. Но у большинства молодых отцов ТАКИЕ лица, что не заметить этого может только жена.

Если ваше половое влечение изменилось после родов, то в этом нет ничего необычного. У кормящих грудью матерей оно чаще понижено. Очень сильно повышенное влечение может говорить о воспалительном процессе в матке, можно и к врачу заглянуть. Вообще же может даже возникнуть временное изменение половой ориентации. Проходит. Главное - не начать действовать! Большинство проблем проходит к году, остальные - к прекращению грудного вскармливания.

Отношения с собой

Найдите себе человека на роль психотерапевта. Здесь могут возникнуть трудности, ведь человек должен понимать, что с вами происходит, облегчать ваше состояние и, главное, не делать никаких далеко идущих выводов из ваших слов, лучше вообще сразу их забывать. Обычно хорошо с этим справляются мужья (если им предварительно объяснить, о чем речь) и близкие подруги (сестры). Мамы же имеют неприятную особенность слишком хорошо все запоминать (особенно то, что касается их зятя), а любого мужчину можно просто убить проблемами свежеродившей женщины. Можно, конечно, пригласить профессионала, но если ситуация не является явно патологической, то это неоправданная трата времени и денег, ведь вам просто нужен человек, который будет вас успокаивать, причем в то время, когда это вам нужно, а не когда ему удобно.

Если вы легко плачете, плохо засыпаете, потеряли аппетит, то, посоветовавшись с врачом, начните принимать витамины. Увеличьте потребление кальция. Можно пить воду, настоянную на измельченной скорлупе вареных яиц (пленку тщательно очистить, прокалить скорлупу на сковороде, кипяченую воду на-

ся радикально. Отечность пропадет, как только восстановится нормальное функционирование почек. Волосы же обычно почти не выпадают во время беременности, поэтому после нее облетает то, что должно облететь.

Для нормализации веса надо начинать активно двигаться, побольше носить малыша на руках. «Кенгуру» для этого - лучшее приспособление. В первые месяцы можно надевать ее горизонтально. Если кажется, что ребенок может выскользнуть из нее, то постарайтесь максимально затянуть ремни и придерживайте малыша рукой. Она не предназначена для того, чтобы ребенок болтался в ней, а вы в обеих руках несли сумки.

Отношения с ребенком

Если вы не можете спать потому, что вам кажется, что, пока вы спите, с малышом может что-то случиться, то, возможно, вам поможет специальный микрофон, который устанавливается в коляску или кроватку и позволяет следить за дыханием ребенка даже из другой комнаты (подобный микрофон имеет переносной динамик). Вы можете установить громкость, при которой любое изменение дыхания будет вас будить. Если вы, проснувшись, обнаружили, что динамик молчит, то прежде чем орать, проверьте действительное состояние малыша - скорее всего, сели батарейки в приборе.

Помните, что это все-таки «костыль», но, возможно, с его помощью удастся преодолеть ваши страхи. К году микрофон хорошо бы кому-нибудь подарить.

Если ребенок довел вас своим плачем до истерики и вы уже готовы его ударить, передайте его кому-нибудь из домашних или просто положите в кровать (соберитесь и сделайте это плавно, а не так, как хочется) и отправляйтесь пить чай, мыться или, если подходящее время, звонить подруге. Заснуть удастся вряд ли. Уходя, хлопните дверью. Хорошенько выругайтесь. Постарайтесь выпустить пар. Недовольным твердо скажите, что это лучше, чем трястись от злости, прилежно выполняя материнские обязанности. Пообещайте, что это произойдет еще раз два, не больше. Скорее всего, не согреете. Представьте себе в подробностях, что могло бы произойти, если бы вы не сдержались. А если били бы ребенка, вышли бы из окна и т.д. Там еще вам хотелось сделать. Если бы вы сделали все это достаточно поздно и с...

ством" для доставки в мозг кислорода. Исследование показало, что резкое ограничение пищи снижает умственные способности на 12 процентов. У *сидящих на жесткой диете ослабляется иммунитет, снижается мышечная и костная масса.* В любом случае следует отказаться от всяких рецептов, которые резко уменьшают вес.

А вот американцы, не без основания относящие себя к разжиревшей нации и гоняющиеся за всякими патентованными средствами для похудения, тоже начинают проявлять в этом осторожность и находить даже аргументы в пользу полных людей.

Оказывается, быстрое похудение вымывает еще из организма и кальций - строительный материал костей, делает их хрупкими, и увеличивается риск переломов. Особенно это касается пожилых женщин. Кстати, у них содержание кальция в организме намного ниже, чем у мужчин, особенно в пожилом возрасте, когда организм не способен накапливать кальций и его утрата становится частью естественного процесса старения.

Более того, полные люди, как это ни странно, меньше подвержены переломам, особенно бедренных костей. У них жировая прослойка играет в таких случаях роль защитного амортизатора. Об этом говорит весьма авторитетное исследование, которое проводилось в США свыше десяти лет и охватило две тысячи пожилых людей 67 - 104 лет. Было установлено, что утрата 10 процентов собственного веса в два раза увеличивает вероятность перелома бедренных костей по сравнению с лицами, сохранившими к пожилому возрасту свой прежний вес.

Исследования завершено практическим советом избегать потери веса в пожилом возрасте и даже иногда стараться увеличить его, если только это не идет обратной крайностью к лишнему весу.

"ЭКСТРА-ПРЕСС"

она нанесена не со зла.

Если вы не успеваете делать домашние дела, то найдите того, кто может вам помочь. И не слушайте тех, кто говорит, что раньше женщины все успевали сами, а вы просто неумеха и лентяйка. Всегда "успевали сами" единицы. Просто женщины почему-то считают материнство тяжелым трудом и часто преувеличивают свои страдания. Отсюда и рассказы о "боевой молодости". Очень часто путем сложного допроса удается выйти на следы соседа, бегавших за продуктами, подружек, отпускаящих в кино, и даже бабушек, проживавших совместно или забиравших ребеночка на лето в деревню. Если помочь некому, то объясните положение дел мужу (если мужа нет, то что за дела вас беспокоят?). Придется ему принять активное участие. Или не обращать внимания на беспорядок, питаться супами из пакетика и носить рубашки после "сухой стирки" (рубашка кладется в корзину с грязным бельем, когда не остается чистых - достается и используется до последнего. Метод был широко распространен в пионерлагерях). Большинство мужчин предпочитает научиться включать стиральную машину.

Если вам кажется, что окружающие слишком стремятся научить вас воспитывать детей, навязывают свое мнение, дают советы там, где для вас все ясно или укоряют за невыполнение традиционных требований (мать должна просыпаться за час до пробуждения ребенка, чтобы подготовиться к детскому завтраку, и т.д.), то достаточно несколько раз авторитетно заявить, что "мы воспитываем ребенка по профессору Шпун-Бердяйкину", а также почаще повторять, что для ребенка главное - любящие, здоровые и счастливые родители.

Если все пойдет нормально, то вскоре бабушка попросит книгу с системой профессора для "непутевой невестки" своей знакомой. Единственной проблемой является то, что вы фактически лишаетесь возможности попросить совета у тех, кого послали куда подальше. Но можно же посылать только особо настырных! К тому же у Шпун-Бердяйкина могут быть недостаточно подробно освещены некоторые вопросы.

Если вы не успеваете готовить, вспомните о замороженных овощах. Они, конечно, дороже обычных, но все хорошо не бывает. Слухи о том, что в них нет витаминов, сильно преувеличены.

Отношения с отцом ребенка

Если вы чувствуете обиду на него за то, что вы рожали, мучились, а

конечно, пригласить профессионала, ситуация не является явно патологической, то это неоправданная трата времени и денег, ведь вам просто нужен человек, который будет вас успокаивать, причем в то время, когда это вам нужно, а не когда ему удобно.

Если вы легко плачете, плохо засыпаете, потеряли аппетит, то, посоветовавшись с врачом, начните принимать витамины. Увеличьте потребление кальция. Можно пить воду, насыщенную на измельченной скорлупе вареных яиц (пленку тщательно очистить, прокалить скорлупу на сковороде, кипяченую воду настаивать 3 дня). Простое поедание глюконата кальция помогает хуже, но если вы выбрали его, то не забудьте, что таблетки надо жевать. Врач-гомеопат легко подберет вам лекарство, которое, не передаваясь ребенку через молоко, облегчит ваше состояние. То, что гомеопатия действует очень медленно, к данному случаю не относится.

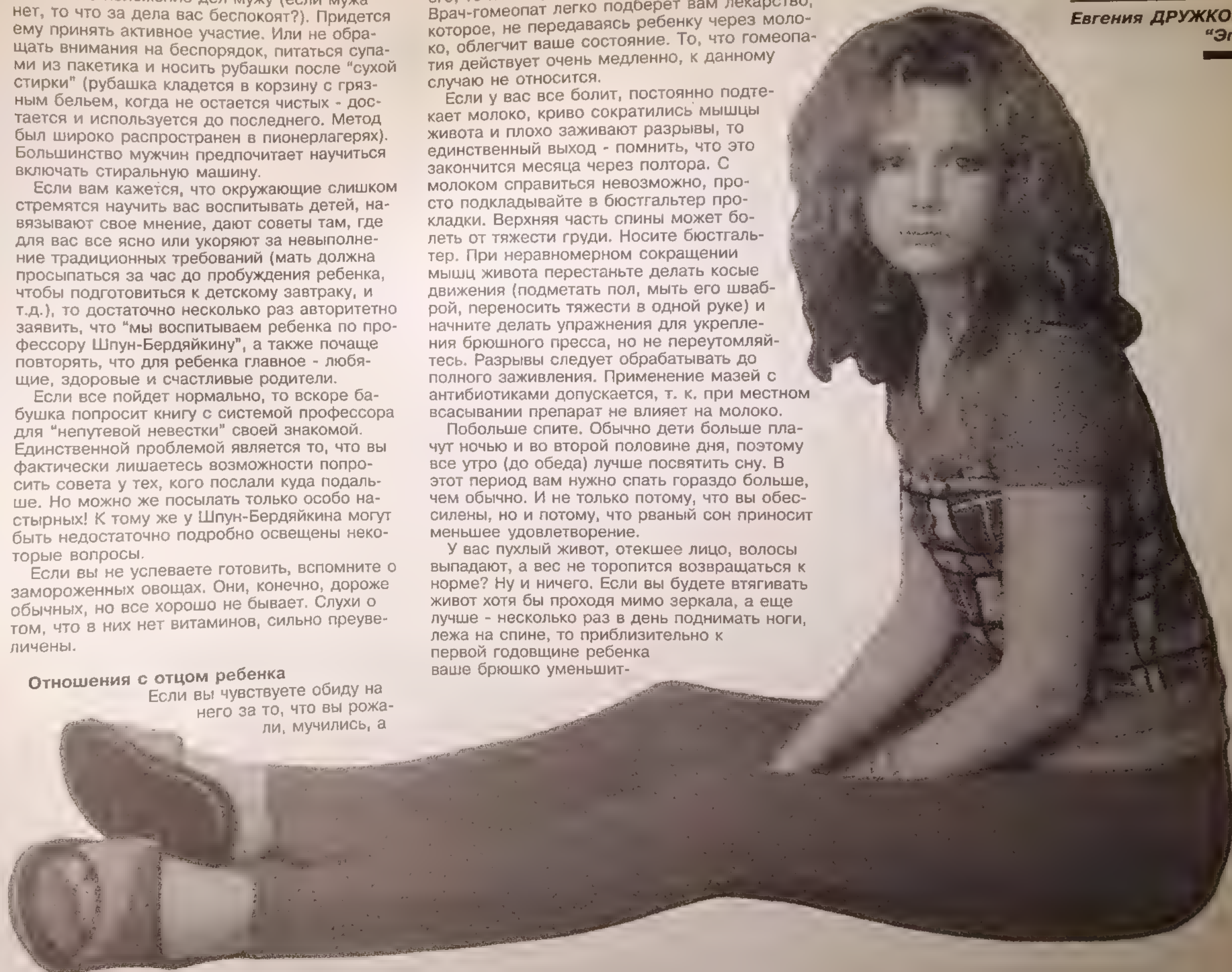
Если у вас все болит, постоянно подтекает молоко, криво сократились мышцы живота и плохо заживают разрывы, то единственный выход - помнить, что это закончится месяца через полтора. С молоком справиться невозможно, просто подкладывайте в бюстгальтер прокладки. Верхняя часть спины может болеть от тяжести груди. Носите бюстгальтер. При неравномерном сокращении мышц живота перестаньте делать косые движения (подметать пол, мыть его шваброй, переносить тяжести в одной руке) и начните делать упражнения для укрепления брюшного пресса, но не переутомляйтесь. Разрывы следует обрабатывать до полного заживления. Применение мазей с антибиотиками допускается, т. к. при местном всасывании препарат не влияет на молоко.

Побольше спите. Обычно дети больше плачут ночью и во второй половине дня, поэтому все утро (до обеда) лучше посвятить сну. В этот период вам нужно спать гораздо больше, чем обычно. И не только потому, что вы обесилены, но и потому, что рваный сон приносит меньшее удовлетворение.

У вас пухлый живот, отекает лицо, волосы выпадают, а вес не торопится возвращаться к норме? Ну и ничего. Если вы будете втягивать живот хотя бы проходя мимо зеркала, а еще лучше - несколько раз в день поднимать ноги, лежа на спине, то приблизительно к первой годовщине ребенка ваше брюшко уменьшится.

удастся вряд ли. Уходя, хлопните дверью. Хорошенько выругайтесь. Постарайтесь выпустить пар. Недовольным твердо скажите, что это лучше, чем трястись от злости, прилежно выполняя материнские обязанности. Пообещайте, что это произойдет еще раз два, не больше. Скорее всего, не соврете. Представьте себе в подробностях, что могло бы произойти, если бы вы не сдержались, а избили бы ребенка, вышли бы из окна, или что там еще вам хотелось сделать. Если вы вообще все это достаточно честно и образно, то вполне возможно, что такие состояния больше не повторятся. Возвращайтесь к малышу, когда придете в себя.

Евгения ДРУЖКОВА
"Эго"



ЛИПОСАКЦИЯ - УДАЛЕНИЕ "ЖИРОВЫХ ЛОВУШЕК"



В ОПРЕКИ широко распространенному мнению о липосакции как методе избавления от лишнего веса необходимо отметить, что данная операция используется прежде всего для восстановления некогда утраченного ровного контура тела. Показанием для этого хирургического вмешательства является наличие "жировых ловушек".

Дело в том, что жировая ткань делится на два основных вида - функциональная и резервная. Первая равномерно заполняет подкожное пространство, защищая подлежащие ткани от неблагоприятных воздействий. Во-первых, она амортизирует удары и тем самым оберегает внутренние органы от травм. Во-вторых, играет существенную роль в терморегуляции. Именно функциональная жировая ткань стремительно уменьшается через несколько недель после внезапного волевого решения женщины или мужчины сесть на диету и во что бы то ни стало снизить свой вес. Резервная ткань представляет не что иное, как резерв жира - питательного вещества, который будет израсходован в самую последнюю очередь. Именно эти запасы организма и называются "жировыми ловушками".

Наиболее популярное место расположения "жировых ловушек" у женщин - бедра (знакомы ненавистные "галифе"?), внутренние поверхности коленных суставов, низ живота, поясничная область, задние поверхности предплечий. Именно эти отложения, которые не так уж и велики в своем объеме, нарушают контур тела, напоминая при выходе на пляж, что зное количество лет после тридцати уже позади. Разумеется, появление "жировых ловушек" не всегда является возрастным признаком. "Галифе" и другие "жироловки" у молодых дам - не такая уж редкость.

Нередко липосакцию применяют как дополнительную процедуру при других операциях. Так, например, при абдоминопластике - операции, призванной убрать свисающий живот; при омолаживающих операциях на лице. С помощью отсасывания жира можно убрать так называемый второй подбородок, устранить нависающие веки.

В зависимости от объема удаляемого жира липосакция проводится под мест-

ным или общим обезболиванием. Перед операцией хирург обязательно осматривает пациента и отмечает отложения жира специальным маркером для того, чтобы после обработки операционного поля не ошибиться в выборе точки введения инструмента. Существует несколько методик проведения отсасывания жира. В некоторых используется предварительное нагнетание в жировые ткани раствора обезболивающего средства с адреналином, спазмирующим кровеносные сосуды. При других методиках используется разрушение жира с помощью ультразвука или специальных ферментов. Равномерное разрушение подкожных запасов организма позволяет более точно восстанавливать контур тела. С помощью специальной металлической трубки, присоединенной к вакуум-отсосу и вводимой через небольшое отверстие в кожу, сантиметр за сантиметром пластический хирург удаляет жир. После проведения процедуры на небольшие разрезы в коже накладывают косметические швы. На места, где прошла операция, надевают компрессионную одежду, для того чтобы помочь коже сократиться и вернуться на прежнее место. Возможность проведения процедуры в амбулаторных условиях заметно увеличила количество поклонников этой операции, не желающих проводить несколько дней на больничной койке. Огромным преимуществом является отсутствие рубцов после введения под кожу вакуум-отсоса и редкие осложнения.

А теперь о главном - о результатах. В зависимости от возраста, состояния пациента и, безусловно, объема операции результат можно оценить через 4 - 6 месяцев. В этот период происходит заживление глуболежащих тканей, исчезновение отеков и сокращение кожи.

Сегодня не вызывает сомнений тот факт, что липосакция является эффективным и безопасным методом исправления контуров тела. И, тем не менее, ваше решение должно основываться на обсуждении всех "за" и "против" с пластическим хирургом.

Дмитрий КРАСНОЖОН
"Красота и здоровье"

ПОМОЖЕМ СУХОЙ КОЖЕ

Как умыться, если кожа лица очень сухая и каждая такая гигиеническая процедура делает ее похожей на барабан?

Действительно, женщин с сухой и очень чувствительной кожей достаточно для того, чтобы затронуть эту тему. Если вы обладательница именно такого типа кожи, то вам необходимо вместо умывания использовать специальные лосьоны.

Лосьон "Сметанный"

2/3 стакана сливок или сметаны, 1/3 стакана водки, 1 желток, сок лимона (последнее не обязательно). Готовят так: всю массу тонкой струйкой вливают в водку.

При сухой коже хорошо пользоваться лосьонами "Утро", "Рассвет" или же смесью 1 ст. л. молока с 2 ст. л. кипяченой воды.

При сухой коже рекомендуют следующие составы:

Алтей (корень). 1 ст. л. сырья на 200 г холодной воды. Примочки из этого настоя делают при воспалениях кожи.

Береза (почки). 1 стакан почек заваривают стаканом крутого кипятка и кипятят 15 - 20 минут. После остывания процеживают. Протирают лицо ежедневно.

Лен (семя). 1 ст. л. семени заливается 2 стаканами горячей воды, разваривается, затем теплую массу наносят на лицо.

Мята (лист). 1 ст. л. мяты заваривается 1 стаканом кипятка, накрывается крышкой. Через 30 минут настой процеживают и протирают воспаленные участки кожи.

Таким же образом можно приготовить настой из ноготков (календулы), ромашки, шалфея, подорожника, лепестков роз, шиповника, можно использовать смеси трав.

Будьте здоровы и красивы!

"Красное знамя"

операций, призванной уб-
рать свисающий живот, при омолаживаю-
щих операциях на лице. С помощью отса-
сывания жира можно убрать так называе-
мый второй подбородок, устранить нави-
сающие веки.

В зависимости от объема удаляемого
жира липосакция проводится под мест-

контуров тела. И, тем не менее, ваше ре-
шение должно основываться на обсужде-
нии всех "за" и "против" с пластическим
хирургом.

Дмитрий КРАСНОЖОН
"Красота и здоровье"

готовить настой из ноготков (ка-
лендулы), ромашки, шалфея. по-
дорожника, лепестков роз, ши-
повника, можно использовать
смеси трав.

Будьте здоровы и красивы!

"Красное знамя"

КАК БОРОТЬСЯ С ОБЛЫСЕНИЕМ

Согласно статистике, той или иной формой алопеции (облысения) страдают 60 процентов мужчин.

ОБВИНЯЕТСЯ ГЕН

Для обладателей ненавистой лысины ее наличие - настоящая трагедия. Почему у одних до старости - густая шевелюра, а у других уже в 20 - 25 лет светится плешь, однозначно не скажешь. Плохая экология, нервные стрессы, хронические заболевания мужской половой сферы, печени и поджелудочной железы - причин, пагубно влияющих на состояние волос, множество. Правда, один наиболее распространенный источник мужского облысения специалисты называют достаточно четко: особый ген, ответственный за подавление роста волос. Когда злобный ген активизируется, клетки волосяных фолликулов (мешочков, из которых растут волосы) вдруг становятся особенно чувствительны к мужскому половому гормону тестостерону, который постепенно начинает подавлять рост стержней волос. Фаза покоя в их развитии с каждым разом все больше затягивается, а фаза роста укорачивается. Волосы в пострадавшем месте становятся более тонкими и хрупкими, а потом и вовсе исчезают.

Подобные процессы могут происходить и у женщин. Только в отличие от мужской алопеции женская обусловлена не наследственными, а достаточно редкими факторами: в 3 - 5 процентах случаев гормональными нарушениями, повышающими содержание мужского гормона тестосте-

рона в женском организме до недопустимых для нормального роста волос величин.

Как правило, у мужчин лысеет лобно-теменная область. У женщин волосы редеют равномерно или только на одной (обычно боковой) части головы.

ТРИ ВОЛОСИНЫ В СЕМЬ РЯДОВ

Стремясь хоть как-то приостановить досадный процесс, страдальцы бросаются из крайности в крайность, подчас лишь ухудшая свое и без того незавидное положение: то до умопомрачения втирают в "больное" место всевозможные (и часто абсолютно бесполезные) масла и мази, то изнуряют свою несчастную лысеющую голову многочисленными и далеко не всегда безобидными процедурами (от вживления искусственной шевелюры до обработки проблемной зоны лазером или жидким азотом).

Довольно болезненно реагирует кожа и на пересадку натуральной, но абсолютно чужой шевелюры - нагноением и отторжением. Для нежных, чувствительных фолликулов донорский (пусть даже и взятый у самого близкого вашего родственника) волос - чужеродная ткань.

Не выход лысину камуфлировать, скрывая ее от чужих насмешливых взглядов под шиньон или париком. Кожа под таким камуфляжем потеет и мокнет, нарушается ее тепло- и воздухообмен, кровообращение и питание.

А там и до более обширной плешки недалеко.

РАСТИ, ВОЛОСОК, БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ!

Если уж и пытаться бывшее волосяное великолепие восстановить, так методами более испытанными. Трансплантацией собственных волос, например. Открытая в 1939 году японским доктором Окудой методика стала настоящим переворотом в лечении наследственно-генетического облысения, победить которое ученые до сих пор так и не смогли.

Со стороны сокровенная процедура напоминает посадку луковиц в огородную грядку, роль которой выполняет человеческая голова, и заключается в том, что волосы со стойкой к атаке тестостерона вечной (затылочной) области пересаживаются на более чувствительные макушку, темечко и виски. Хирургическое вмешательство длится от 3 до 8 часов и проводится в 2 - 3 этапа. Сам трансплантат представляет собой небольшой лоскут кожи со стержнями волос, сальными и потовыми железами, соединительной тканью, эпидермисом, дермой, подкожно-жировой клетчаткой, который впоследствии делят на множество микрокусочков (графтов) и перемещают на заранее подготовленные плешивые места. Чем больше площадь операции, тем более сложной она будет. И тем сложнее будет достичь желанного результата. Приживление пересаженных графтов (равно как и за-



живление в области забора трансплантата), как правило, наступает месяца через три-два с половиной после операции. И лишь спустя пять месяцев на когда-то безнадежно лысой голове пациента начинают пробиваться долгожданные ростки.

ТЕРПИ, КАЗАК, НЕ ТО ЛЫСЫМ БУДЕШЬ

Говорят, поначалу оперированное место довольно незастетично смотрится и сильно чешется. Дабы не привлекать к себе нездоровое внимание окружающих, "оволосевшим" пациентам в течение

полтора-двух месяцев приходится круглосуточно носить бейсболку на голове. И отказаться на время от посещения сауны и активных занятий спортом: пересаженные луковицы - "растение" хрупкое. Одно неосторожное прикосновение - и все усилия "садовников" в белых халатах могут сойти на нет. Решившиеся на подобную процедуру мужчины все связанные с пересадкой волос неудобства и лишения терпят стоически. За красивую густую шевелюру можно и пострадать.

Тем более что вновь обретенные волосы "прописываются" навечно: пересаженные из донорской зоны луковицы уже не имеют восприимчивых к токсическому тестостероновому воздействию рецепторов, а значит, и не будут выпадать.

НЕТ ВОЛОС? НЕ ВЕШАЙ НОС!

Единственные, кому рассчитывать не на что, - лысые, как коленка, граждане. В этом случае медицина, увы, бессильна. На пустом месте "трава" не растет.

Не берут на операцию по пересадке волос и тех, чьи проблемы начались после радиоактивного облучения (уцелевшие волосы нездоровы, и их не имеет смысла пересаживать). Таким пациентам врачи советуют: не унывайте! Научитесь радоваться жизни. В конце концов лысину можно рассматривать как несомненный признак мужественности. Да и к тому же меньше волос - меньше проблем.

Татьяна ГУРЬЯНОВА
"Версия"

СЕКС И БЕРЕМЕННОСТЬ

Начнем с общеизвестной истины: при наступлении беременности сексуальность женщины меняется. Я не буду уточнять, усиливается или ослабляется: изменения могут происходить в ту или в другую сторону. И очень сложно сказать заранее, в какую именно. В любом случае женщина начинает воспринимать секс иначе, чем воспринимала до беременности. Это обусловлено изменением гормонального баланса в женском организме. Чаще, кстати, у беременных сексуальное влечение увеличивается. Порой это происходит оттого, что женщина ранее постоянно испытывала страх беременности и из-за этого не могла полностью отдаться наслаждению в постели. Теперь, когда беременность наступила, более того, решено ее сохранить, бояться нечего и сдерживать свое влечение нет нужды.

БЕРЕМЕННАЯ женщина, между прочим, выглядит более сексапильно - за счет увеличения женских гормонов в организме. Привлекательные пухленькие губки, которых топ-модели добиваются с помощью пластических операций, у беременной появляются естественным путем. Наливаются груди, возрастает их чувствительность. И кроме всего прочего, стимулируется выделение так называемых феромонов - особых веществ, запах которых оказывает возбуждающее действие на мужчину. Поэтому многие мужья проявляют большее влечение к беременной жене неожиданно для самих себя. Они думали, что вид супруги с увеличившимся животом вызовет у них брезгливость, а на самом деле наличие рядом жены вызывает эрекцию...

Конечно, беременная женщина становится более привлекательной, если не считает беременность болезнью, не страдает от этого днем и ночью. К концу беременности у нее нарастает внушаемость, и она становится более отзывчивой на комплименты. И даже если она сама скажет себе мысленно, что она красавица, - так оно и будет. А уж если это скажет муж - тем более. Однако часто отношение к сексу во время беременности регулируется не гормонами, а психологическим восприятием женщины и мужчины. Если относиться к факту беременности как к чему-то приятному, но не расценивать это как дело всей жизни - сексуальность практически не падает. А вот когда ожидаемая и наконец наступившая беременность, особенно если она для женщины ценнее всего или она постоянно думает об угрозе развитию будущего ребенка - такая беременность в интимном плане действует как мощный рубильник. Она выключает сексуальные чувства женщины на

Часто приходится слышать, что ребенок стучится в животе ручкой или ножкой. На самом деле это не так. То, что беременная женщина ощущает как толчки, - всего-навсего сокращения мускулатуры матки, встряхивающей плод. Конечно, эти сокращения очень похожи на стук пятки или колени - настолько они локальны. Однако плод не может ударять конечностями с такой силой, чтобы это было заметно извне - разве могут слабые мышцы еще не родившегося ребенка противодействовать силе мышц матки?

Но зачем же маточной мускулатуре сокращаться? Оказывается, эти сокращения ребенка только на пользу. Как уже выяснилось, сам заниматься физзарядкой он не в состоянии. Но если ребенок сидит спокойно - это тоже ему не полезно, потому что вертеться нужно. Иначе будут пролежни. Природа решила этот вопрос мудро: ребенка вертит матка. Локально сокращаясь, она встряхивает плод, не давая ему залеживаться.

Любая рожавшая женщина (не говоря уже об акушерах-гинекологах) знает: толчки начинаются примерно во второй половине беременности, и по их наступлению можно даже подсчитать вероятную дату родов.

Это тоже вполне объяснимо.

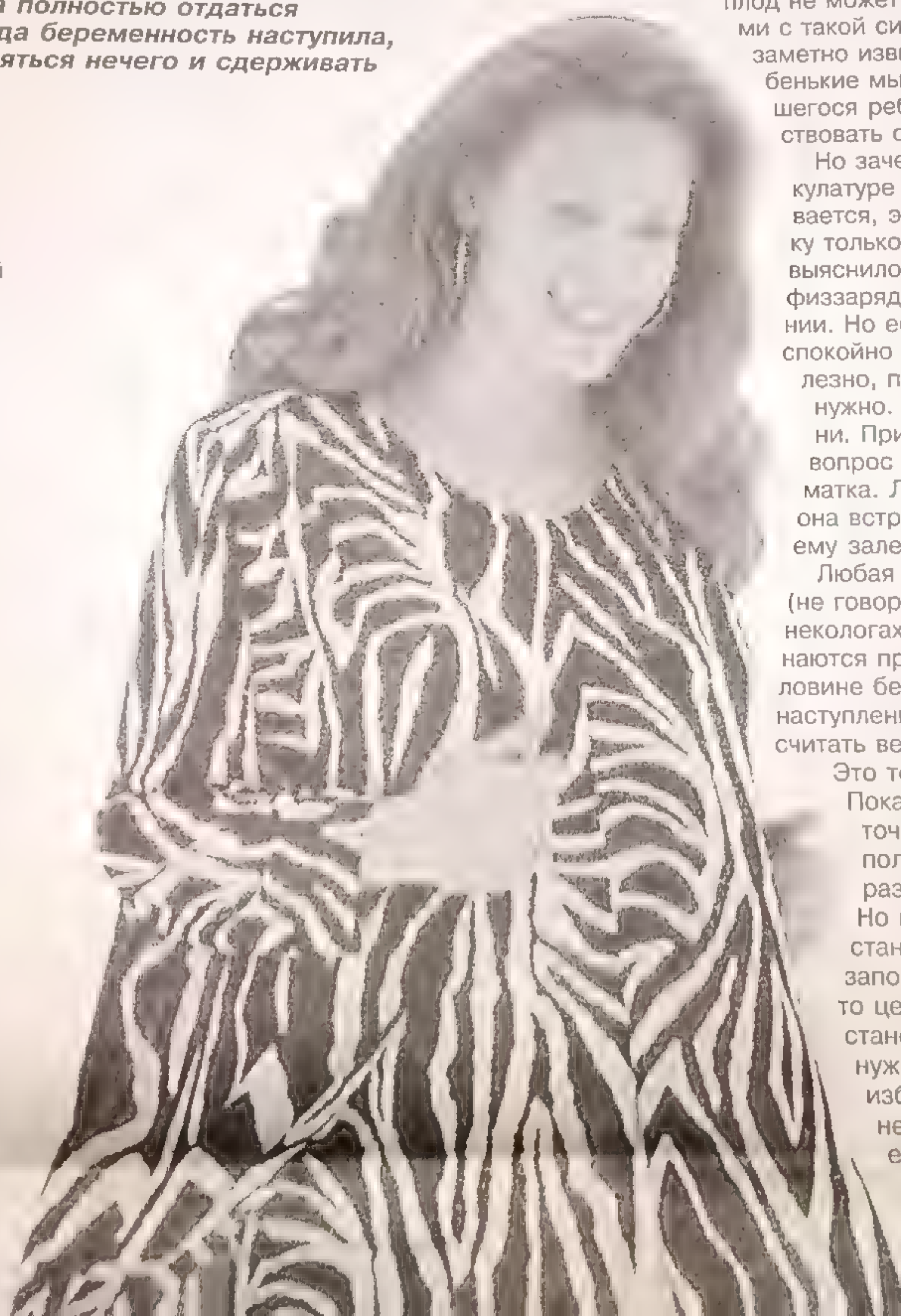
Пока плод мал, он достаточно свободно плавает в полости матки и таким образом "не залеживается". Но как только его размеры становятся такими, что он заполняет все детское место целиком, плавать ему становится негде, и его уже нужно встряхивать, чтобы избежать тех же пролежней. Вот тут-то и запускается механизм маточных сокращений. И чем чаще происходят эти сокращения, чем интенсивнее встряхивается плод - тем луч-

даже у небеременной женщины длительное отсутствие сексуальной разрядки приводит к застою крови органов малого таза. А у беременной тем более. Этот застой приводит к снижению и нарушению обмена веществ в плаценте - ребенок не получает достаточно питательных веществ, а продукты его жизнедеятельности не выводятся с достаточной интенсивностью. Таким образом этих отходов накапливается излишнее количество, и они начинают пережестываться "через край" - непосредственно в организм матери. Поэтому для профилактики токсикоза не стоит отказываться от секса, особенно если в этом есть потребность у самой женщины.

Правда, иногда беременность становится поводом отдаления мужа от жены. Очень часто женщины просто не любят своих мужей - во всяком случае, половую близость с ними считают каторгой. Это бывает не только в тех семьях, где супруги уже успели друг другу изрядно надоесть - сексуальная рутина легко устранима. Но бывают и семьи, в которых брак заключен по расчету и жена с самого начала не испытывала никакой интимной тяги к мужу. В таких семьях женщина очень быстро беременеет, чтобы иметь повод устраниваться от выполнения супружеских обязанностей. Таким образом она под благовидным предлогом уходит от близости на весь период беременности и кормления грудью - а там вскоре может забеременеть снова. Разумеется, при такой расстановке сил все вышесказанное о пользе секса не работает.

Бывает также, что женщина стремится иметь ребенка, чтобы повлиять на поведение супруга, например, если она чувствует недостаток внимания с его стороны и отчаялась добиться этого внимания другими средствами. Тогда она беременеет, чтобы муж "носил ее на руках и подавал кофе в постель". Уважаемые дамы! Не надо думать, что мужчина, который на вас и так-то не обращает внимания, вдруг после вашей беременности резко переменится и станет носить вам кофе в постель. Он в лучшем случае устранился от семейных обязанностей вообще. Переделать мужа с помощью будущего ребенка, привязать его к себе уговорить любить - невозможно!

Бывает и так, что у женщины все идет по плану, в том числе сексуальное, подпитываемое одним - материнским. Она вынашивает



менности как к чему-то приятному не расценивать это как дело всей жизни - сексуальность практически не падает. А вот долго ожидаемая и наконец наступившая беременность, особенно если она для женщины ценнее всего или она постоянно думает об угрозе развитию будущего ребенка, - такая беременность в интимном плане действует как мощный рубильник. Она включает сексуальные чувства женщины на уровне сознания. Не наступайте на горло собственному сексуальному желанию, если вы его почувствовали. Это нормально, в большинстве случаев на пользу вам и никак не повредит течению беременности.

Бывают проблемы и у мужчин. Некоторые из них испытывают нечто вроде барьера между собой и беременной женой, потому что когда-то вбили себе в голову, что секс и беременность - вещи несовместимые. И теперь физиологически испытывают влечение к жене, но в своем сознании постоянно как бы одергивают самих себя. Это становится трагедией особенно тогда, когда половое влечение мужа к беременной жене усиливается.

Бывает и так, что муж, узнав о беременности жены, расценивает это как своеобразную индульгенцию для похода на сторону. Мол, теперь жена все равно не захочет... И убегает налево еще до того, как супруга выскажет свое мнение по этому вопросу. Что тут можно сказать? Только то, что эти мужья вряд ли будут полезными жене в постели - им, как правило, вообще на супругу наплевать. Сохраняют они этот брак по другим мотивам, чаще всего социальным (прописка, квартира, работа), разводиться им невыгодно, открыто изменять тоже. А теперь - можно! И перед женой находится оправдание: "тебе вредно, а я все-таки мужчина..." Ну, скажем, насчет того, что он - мужчина, такой муж ошибается. В лучшем случае он примитивный самец. Ошибается он также и в другом - что жене "это" вредно. И все, кто думает, что секс во время беременности приносит только вред, также не правы. Если хотите, сексуальное удовольствие просто необходимо беременной женщине - разумеется, тогда, когда она сама хочет его получать.

Как известно, гинекологи не рекомендуют непосредственные половые контакты в первые три и последние три месяца беременности. Тому есть свои физиологические причины (хотя если женщина чувствует себя хорошо, испытывает желание и угрозы выкидыша нет, не стоит отказываться от удовольствия, ссылаясь на общие прави-

ла). Но говоря о сексе во время беременности, я вовсе не имею в виду исключительно введение члена во влагалище. Понятие "секс" включает в себя и поцелуи, и ласки, и прикосновения, и нежную стимуляцию различных участков тела, а не только эрогенных зон, и объятия - в общем, все то, что сексологи обычно обозначают одним словом - "петтинг". Беременной женщине необходимы и ласковые прикосновения супруга, и поглаживания типа массажа, и объятия, в которых она будет чувствовать себя защищенной, и нежные поцелуи, и ласковые прикосновения к самым разным местам ее тела... Это в первую очередь подтвердит ей, что она любима и желанна. А если у нее возникнет ответное желание - ничто не мешает перейти собственно к половому акту. И между прочим, оргазм, который испытывает будущая мама, полезен прежде всего ребенку.

то целиком, плавать ему становится нелегко, и его уже нужно встряхивать, чтобы избежать тех же пролежней. Вот тут-то и запускается механизм маточных сокращений. И чем чаще происходят эти сокращения, тем интенсивнее встряхивается плод - тем лучше для развития ребенка.

Но женщина интенсивностью сокращений собственной матки может управлять в одном-единственном случае: эти сокращения становятся интенсивнее в процессе оргазма. Так что сексуальное возбуждение беременной женщины - хороший признак, а уж если оно завершается разрядкой - так и вообще отлично. Улучшается

циркуляция крови через плаценту, которая снабжает ребенка питательными веществами и кислородом, - следовательно, не накапливаются отходы жизнедеятельности плода, а питание он получает более свежее. Малыш в матке получает дополнительный массаж стенками матки, становясь сильным и здоровым.

Часто меня спрашивают, чувствует ли ребенок введение полового члена. Ребенок может чувствовать сексуальные ощущения матери только вышеописанным образом: его просто несколько раз дополнительно встряхивает оргастическая матка. А достать пенисом до детского места практически невозможно. И здесь должен напомнить вам: если какие-либо сексуальные манипуляции причиняют беременной не удовольствие, а неприятности и тем паче боль - это не на пользу ни ей, ни ребенку. Как только возникла боль - данные действия следует прекратить.

Здесь же хочу коснуться такого явления, как токсикоз. Суть токсикоза - отравление материнского организма продуктами жизнедеятельности ребенка. Причем бывает он не у всех женщин. У будущей матери, получающей во время беременности необходимую сексуальную разрядку, вероятность токсикоза много меньше. Как известно,

не обращает внимания, вдруг после вашей беременности резко переменится и станет носить вам кофе в постель. Он в лучшем случае устранился от семейных обязанностей вообще. Переделать мужа с помощью будущего ребенка, привалять его к себе, уговорить любить - невозможно!

Бывает и так, что у женщины все инстинкты, в том числе сексуальные, подавляются одним - материнским. Она выходила замуж буквально за первого попавшегося, только чтобы скорее стать матерью. В этом случае вовсе не обязательно, что она не любит мужа - она вполне может его любить по-своему. Но сексуальное влечение у нее не будет слишком сильным, скорее она просто переживает все постельные неприятности ради зачатия и как только почувствует, что беременность наступила, - прощай, супружеское ложе! Не то чтобы она этого совсем не хочет - это отступает на второй план перед грядущим рождением ребенка...

Однако вышеупомянутая война с супругом, как правило, удел замужних. А что же делать женщине, которая забеременела, что называется, самостоятельно? То есть, разумеется, с чьей-то помощью зачатие произошло, но дальше женщина остается полностью одинокой по тем или иным причинам. Особняком здесь стоят те, кто по трагической случайности овдовел до рождения ребенка. Это большое несчастье, и пережить его нелегко. Но такие женщины редко считают себя одинокими: они видят продолжение погибшего супруга в будущем ребенке и, как правило, не чувствуют себя обделенными и брошенными. Сложнее, если вы развелись во время беременности, предпочтя одинокое существование обществу супруга и его сомнительной помощи, или забеременели, не будучи замужем.

Да, одинокая беременность - это насилие над природой. Вынашивать и рожать ребенка лучше, когда рядом любимый. Одиноким женщинам будет во много раз труднее - в том числе в интимном плане. Однако отчаиваться не стоит. Тем беременным, которые почему-либо остаются без мужа или близкого друга, в общем, будущего отца, я бы рекомендовал ласкать себя самим, если возникает потребность в таких ласках. Такая разрядка полезна и вам, и ребенку. Важно, чтобы голод по интимным ощущениям не накапливался и не выливался в раздражительность, нервозность, да и просто в застой крови малого таза со всеми вытекающими для ребенка опасными последствиями...

Николай НАРИЦЫН, врач-психотерапевт, психоаналитик
"Женские страсти"

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



МАЙ

2001

Хорошо отдохнуть и набраться сил следует всем в предстоящие майские праздники. Эти дни, проведенные в спокойствии, размышлениях и умиротворении, будут той стартовой площадкой во вторую половину месяца, когда жизнь вновь забурлит. Как представляется астрологу - действительному члену Международного общества астрологии и оккультизма Вячеславу Семенову, в это время следует ожидать позитивных перемен.

По-гречески Майя - мать, кормилица. Этот месяц посвящен богине Майе, матери Меркурия и Юпитера. Римляне считали Майю покровительницей женщин, богиней обольщения, плодородия, вешнего обновления.

На Руси май называли травнем, травным, в народе - соловьиным месяцем, листопуком, так как пучками появлялись молодые листочки, муром, что связано с появлением травы-муравы, росеником из-за обильных майских рос, маковеем, так как цветут алые маки. Согласно календарю счастливых камней, маю соответствует изумруд - зеленый, яркий, очень дорогой камень, а из цветов - лилия.

ЛЮБИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Основной профессиональной деятельности должны посвятить май родившиеся под знаком Козерога. Они будут вести поиск новых направлений в работе, что позволит им расширить бизнес или создать новые предприятия. Астрологу представляется, что перемены, которые происходят в коллективах, где трудятся Козероги, потребуют определенного напряжения сил. Постарайтесь не опускаться до мелких дразг, поберегите нервы. Бойтесь недоброжелателей.

В третьей декаде наступит более благоприятный период в жизни Козерогов, поскольку у них появляются новые коллеги, соратники, и многие родившиеся под этим знаком сумеют по-новому организовать свою жизнь, изменить в лучшую сторону отношения как с прежними, так и с новыми партнерами.



ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

В мае Водолеи задумаются о необходимости укрепления семьи, родственными связями. Подойдет пора дач и огорода. Водолеи активно займутся в эту пору. Поэтому продолжится быстрый рост в начале месяца. С другой стороны, родившиеся на телем...

этому необходимо быть крайне внимательным в планах, осторожным в действиях, сдержанным в реакциях.

Немало соблазнов возникнет у Овнов и на любовном фронте. Одинокая дама должна встретить своего принца, а серьезные Овны имеют возможность вспомнить молодость и окунуться в романтические отношения. Кстати, такие приключения просто необходимы для поднятия творческого потенциала.



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Тельцы в мае смогут проявить свои самые лучшие качества: целеустремленность, работоспособность, творчество. Именно поэтому можно считать наступивший месяц достаточно благоприятным для родившихся под этим знаком.

Значительно возрастет потенциал Тельцов, активность, улучшится здоровье. У них появятся дополнительные доходы, возрастет благосостояние. В общем, все будет получаться, особенно, в делах производственных.

В третьей декаде обязательно сосредоточьтесь на выполнении уже намеченного. Обдумайте свои прежние идеи, действия. Кстати, обратите внимание на хронические болезни, сходите к врачу и не дайте им проявиться. Постарайтесь не отправляться в дальние поездки, без вас могут произойти кое-какие события

дущее. Чтобы найти правильный путь к успеху, необходимо немного сбавить обороты деловой активности и чуть больше времени уделять себе. Поэтому первые две декады месяца лучше посвятить индивидуальному творчеству, и в третью декаду вступите обновленными.

В последние дни месяца у Близнецов возрастет жизненный потенциал, сила воли, сопротивляемость болезням. Поэтому наиболее важные дела, встречи и принятие серьезных решений лучше отложить на конец месяца, когда Близнецы выйдут на качественно новый уровень.

Дамам-Близнецам надо помнить, что это время - ваш звездный час в решении личных проблем.



РАК (21 июня - 20 июля).

Родившимся под этим знаком предстоит много новой работы, поиски новых источников доходов, укрепление отношений в семье и любимыми. Это - ваши главные дела на предстоящий месяц. И хотя от бешеной гонки многие Раки могут вздохнуть с облегчением в мае, однако предаваться эйфории и слишком расслабляться не стоит.

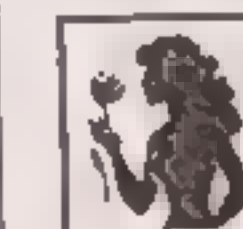
Высокий жизненный потенциал, интуиция, самоанализ и скромность позволят Ракам преодолеть многие негативные тенденции. Первые две декады Ракам лучше всего посвятить поискам оригинальных решений воз...



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Астрологу представляется, что у многих Львов появится непреодолимое желание заняться собой, своим душевным миром, посвятить некоторое время любви наконец. Однако будет "звать труба", и дела станут скапливаться как снежный ком.

Хотя наступающий месяц благоприятен в плане поиска новой работы, планирования перспективных дел, творчества, однако излишние дела, контакты, поездки могут нанести большой вред карьере, поскольку невозможно объять необъятное. Свою лепту могут внести и недоброжелатели, которые постараются навредить вам как морально, так и материально. Не обращайтесь на них внимания, помните, вы преодолеете все трудно...



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Девы смогут расширить свои деловые контакты, продвинуть перспективные проекты, наметить увлекательные планы, что, несомненно, даст хорошие возможности для расширения бизнеса, увеличения доходов, повышения благосостояния. В то же время Девы в мае просто расцветут душой и телом: будут сексуально обаятельными, привлекательными и остроумными. Это позволит завязать массу новых контактов с лицами противоположного пола, что - при желании - выльется в радостные романтические приключения.

Девушкам-Девам в мае можно удачно выйти замуж. Главное - не ошибиться с выбором партнера. Семейным мужчинам, несмотря на расцвет природы, желательно не забывать о доме и семье. Поберегите здоровье. Бойтесь травм. Избегайте дальних поездок.



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

На новый уровень общен...

вас на конфликты, вовлечь в опасные и рискованные мероприятия. Будьте осторожны, лучше следуйте старому правилу: семь раз отмерь...

У Весов в мае может возрасти количество различных поездок, командировок, а следовательно, - контактов с новыми людьми. Благодаря новым связям Весы улучшат не только свой бизнес, но и расширят контакты, обновят свое окружение. Используйте благоприятные моменты для познания неведомых прежде удовольствий, однако не забывайте: ваша семья - ваша опора в жизни.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Первые две декады наступающего месяца могут быть весьма противоречивыми для многих Скорпионов. С одной стороны, у родившихся под этим знаком резко обостряется интуиция, увеличивается способность предвидения, что даст, конечно, свои положительные результаты. Так, Скорпионы в это время смогут правильно сориентироваться в выборе путей и методов достижения ранее намеченных целей. Однако, с другой стороны, высока вероятность возникновения проблем, связанных с деньгами, которых вам будет просто не хватать, что заставит искать новые источники доходов, браться за новую работу, занимать в долг.

Как представляется астрологу, в третьей декаде для Скорпионов наступят изменения в лучшую сторону. Знакомство с новыми партнерами, обретение новых покровителей и наставников позволит явственно увидеть свои сильные и слабые стороны, тем самым более эффективно применить все свои таланты. В это время можно спокойно менять работу, провести подготовку к началу новых дел.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Для успешного старта ваших талантов на деловом поприще спокойно приведите в порядок свои прежние планы и проекты. Как видится астрологу, возможно, некоторые Стрельцы поменяют работу, однако их выбор будет удачным. Все станет у вас получаться, а следовательно, возрастет материальное благополучие. Однако не спешите сразу тратить вновь появившиеся деньги. Покупки делайте нужные, чтобы не жалеть потом об упущенных возможностях.

Чувственные отношения прив...

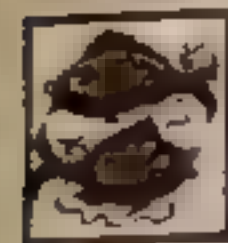


ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

В мае Водолеи задумаются о необходимости укрепления своего дома, о родственном. Придется поработать на огородных участках, и Водолеи активно впрягутся в эту лямку. Поэтому профессиональный рост в начале месяца будет затруднен. С другой стороны, длительные раздумья на тему собственного будущего дадут импульс поиску новых форм проявления своих способностей.

Родившихся под знаком Водолея будет тянуть к более тесному общению, длительным разговорам. Остерегайтесь излишней болтливости, неумной откровенности, которую могут запросто использовать ваши недруги.

Астрологу представляется, что в конце месяца значительно возрастет сексуальная активность и привлекательность большинства Водолеев. Поэтому любите вволю, но не забывайте о доме-гавани, куда вы всегда можете вернуться.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Астрологу видится, что осмысленный взгляд на действительность, интуиция и четкое представление приоритетов позволит родившимся под этим знаком в первые две декады месяца найти необходимых помощников, коллег, партнеров для реализации своих планов. В то же время обилие выходных дней в начале мая будет способствовать духовному раскрепощению Рыб, они окупятся в любовный омут и будут плавать в нем с превеликим наслаждением.

Когда праздничные дни пройдут, Рыбам нужно вспомнить, что им просто необходимы в делах планирование, учет, трезвый расчет. Родившиеся под этим знаком смогут разрешить проблемы, накопившиеся с прежних времен, завершить важную работу.

В третьей декаде месяца интенсивность общения у многих Рыб снизится, поскольку возникнет необходимость решения накопившихся проблем, связанных с домом, семьей, воспитанием детей.



ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Взросшая деловая активность родившихся под этим знаком Зодиака выльется в новые грандиозные проекты. Овнам замахнется - и они смогут это сделать! - использовать свои творческие способности в профессиональной деятельности.

Однако следует помнить, что жизнь не всегда бывает белой. И вслед за белой может наступить серая полоса. По-

ные доходы, возрастет благосостояние. В общем, все будет получаться, особенно, в делах производственных.

В третьей декаде обязательно сосредоточьтесь на выполнении уже намеченного. Обдумайте свои прежние идеи, действия. Кстати, обратите внимание на хронические болезни, сходите к врачу и не дайте им проявиться. Постарайтесь не отправляться в дальние поездки, без вас могут произойти кое-какие события на работе, а вы не сможете на них повлиять.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Близнецы, оцените прошлое, поищите, где ваши слабые и сильные стороны, поучитесь на собственных ошибках и только после этого стройте планы на бу-

дущее. В семье и любимыми. Это главные дела на предстоящий месяц. И хотя от бешеной гонки многие Раки могут вздохнуть с облегчением в мае, однако предаваться эйфории и слишком расслабляться не стоит.

Высокий жизненный потенциал, интуиция, самоанализ и скромность позволят Ракам преодолеть многие негативные тенденции. Первые две декады Ракам лучше всего посвятить поискам оригинальных решений возникающих проблем. Третью же декаду - а это неблагоприятный для Раков период - посвятите индивидуальному творчеству, изучению ошибок прошлого. Подведите итоги, раздайте старые долги, отдохните, подумайте о здоровье.

Кстати, несмотря ни на что, одинокая девушка-Рак имеет шанс встретить свою половинку.

удачно выйти замуж. Главное - не ошибиться с выбором партнера. Семейным мужчинам, несмотря на расцвет природы, желательно не забывать о доме и семье. Поберегите здоровье. Бойтесь травм. Избегайте дальних поездок.



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

На новый уровень общения могут выйти в мае родившиеся под этим знаком. У Весов возрастет активность, удачливость, а их таланты найдут поддержку у новых сторонников и партнеров. Если у вас есть желание сменить работу - май для этого достаточно благоприятный месяц. Только не забывайте, что прежние соратники из чувства зависти могут попробовать спровоцировать

как видится астрологу, возможно, некоторые Стрельцы поменяют работу, однако их выбор будет удачным. Все станет у вас получаться, а следовательно, возрастет материальное благополучие. Однако не спешите сразу тратить вновь появившиеся деньги. Покупки делайте нужные, чтобы не жалеть потом об упущенных возможностях.

Чувственные отношения приведут к интенсивным сексуальным контактам, однако помните: склонность к излишества и избыток чувственных удовольствий не должны мешать вашей работе.

Определенные хлопоты Стрельцам могут доставить родственники, это потребует дополнительных материальных средств, однако родственники нам выбирать не дано.

ГАЗЕТА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

«С удовольствием читаю и выписываю вашу газету», - пишет нам Фабрицкая Людмила из Сальского района Ростовской области. И таких писем сотни и сотни! Конечно, приятно получать подобные признания, но главное то, что делаем мы одно общее и полезное дело: благодаря вашим письмам, советам, рекомендациям многие читатели нашли путь к исцелению. Часто на ваши вопросы отвечают специалисты: они глубоко знают конкретную область медицины, их мнению мы доверяем. Но и народные рецепты, публикуемые регулярно в «Домашнем докторе» - знания, апробированные многовековым опытом людей.

Будьте здоровы! И не опоздайте на почту, чтобы подписаться на II полугодие - в розницу нашу газету купить не так просто.

**Наш подписной
индекс:**

32254

**в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка)**

Ф СП-1

АБОНЕМЕНТ

на

газету-
журнал

(индекс издания)

**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Количество
комплектов:

на 2001 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

интер

на

газету-
журнал

(индекс издания)

**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Стоимость

подписки

руб коп

переср

руб коп

Количество
комплектов:

на 2001 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

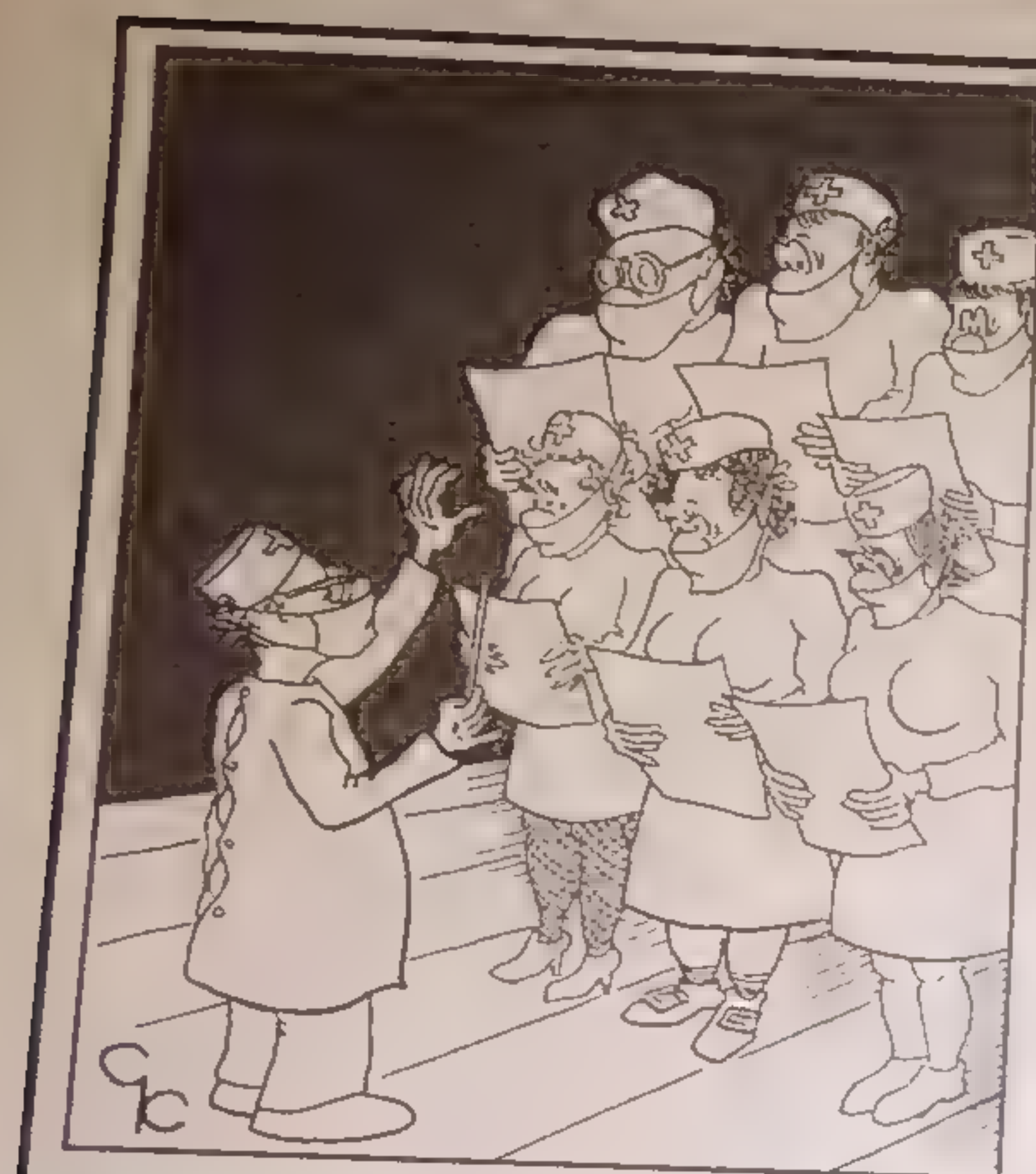
Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)



СУПЕРДИАГНОСТ

ФИРМА "Сименс" разработала позиционно-эмиссионный томограф - так называемую ПЭТ-установку. Аппаратура позволяет обнаружить многие виды рака буквально в зародышевой стадии. Для диагностики заболевания пациенту вводится короткоживущий радиофармпрепарат, который имеет способность накапливаться в местах новообразований. Это место начинает сильнее излучать, и специальный детектор, разрешающая способность которого около 1 миллиметра, видит эти места.

Конечно, если бы такого оборудования было в достатке, то можно было бы выявлять всех заболевших еще на первой стадии развития опухоли. Но стоимость одной ПЭТ-установки составляет около 10 миллионов долларов.

С ПЕСНЕЙ - В ЖИЗНЬ!

ПРОДОЛЖАЮТСЯ смелые научные эксперименты на живых людях. После ставших популярными родов в воде пришла очередь песни облегчить женщине муки, в которых ей приходится рожать ребенка. Согласно одной из последних теорий, сила голосовых связок может помочь уменьшить страдания роженицы. Речь идет о новой экспериментальной технике мягкого разрешения от бремени по методам, типичным для древних культур, таких как индийская и марокканская. Она основывается на использовании пения как формы самоблеутолечения. Во время пения, утверждают исследователи, организм выделяет эндорфин - вещество, оказывающее на него успокоительное действие, уменьшая, таким образом, страдания женщины.

Разработкой нового метода занимаются сотрудники родильного отделения госпиталя в итальянском городе Мантуя по руководством доктора музыковедения и акушерства Элизы Бенасси. Она утверждает: посредством пения вибрация голоса частично блокирует подачу болезненных сигналов в головной мозг. И, как следствие, роженица испытывает в гораздо меньшей степени физические боли в период схваток и родов. Другими словами, пение действует непосредственно на диафрагму, увеличивая дыхательные возможности и уменьшая мускульное напряжение и сжатие. И, как следствие, весь организм полностью расслабляется.

По материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"

СПИ СПОКОЙНО

КРИТЕРИЙ нормального сна - это ощущение утренней свежести и бодрости. Как показывают медицинские исследования, сон успокаивает нервную систему, а сновидения нередко способствуют разрешению вопросов, мучивших человека днем. Отсюда и пословица: "Утро вечера мудренее".

Советы физиологов по усилению восстановительной эффективности сна сводятся к следующим простым позициям:

Свежий воздух и температура от 14 до 18 градусов, теплое, но не тяжелое одеяло, позволяющее коже тела нормально дышать (без синтетики).

Матрац средней жесткости и подушка среднего размера или специальный валик, обеспечивающий ровное положение всего тела и головы.

Теплая (35 - 37 градусов) лавандовая, хвойная или морская ванна.

Отказ от обильной пищи, крепких кофе или чая за 2 - 3 часа перед сном.

Теплое молоко с чайной ложкой меда, чай из мяты, валерианы или мелиссы.

Если вас мучает бессонница, не старайтесь бороться с ней сильными снотворными, не ворочайтесь в постели, тщетно призывая сон и считая до бесконечности. Медики в этих случаях рекомендуют лучше немного почитать не самую увлекательную книгу из вашей домашней библиотеки.

Помните, что душевное и физическое состояние человека, его внешняя привлекательность во многом зависят от того, как он спит.

ПРОСТО АНЕКДОТ

- Твой дядя сломал руку?

- Да, он смотрел с тетей по телевизору какой-то боевик, и тут тетя чихнула. Он тут же упал в обморок. Тетя вызвала "скорую помощь". Когда санитары несли его, он пришел в себя и рассказал им, отчего потерял сознание. Они так хохотали, что уронили носилки. Тут дядя и сломал руку.

- Помните, в прошлом году вы одалживали у меня сто...

...помню.

...и когда вы...

...я не...

...я не...

...я не...

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
"ВАРИАНТ МЕДИА"

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.

Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.

Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номерах
использованы
иллюстрации
из журналов
"Здоровье".

дадите?
 - Откуда мне
 знать? Я же не про-
 рок.

•
 - Вам какой нар-
 коз - дорогой или
 дешевый?

- Самый деше-
 вый!

- Баю, баюшки-
 баю...

•
 - Хорошо, что
 Эдисон изобрел
 лампочку.

- Чего же хороше-
 го?

- А то бы мы
 смотрели телевизор
 при свечах.

действует непосредственно на диафрагму,
 увеличивая дыхательные возможности и
 уменьшая мускульное напряжение и сжатие.
 И, как следствие, весь организм полностью
 расслабляется.

По материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС"

КОСМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОСМЕТОЛОГИИ

Безоперационная подтяжка лица.
 Коррекция фигуры на уникальных ап-
 паратах. Борьба с целлюлитом. ГУАМ.
 Биоэпиляция. Все виды косметических
 услуг. Маникюр. Педикюр. Парафито-
 терапия. Массаж. Пирсинг. Татуаж. И
 другие услуги.

Тел.: (095) 267-89-37, 216-65-97

М. "Бауманская" М. "Алексеевская"

объявлений.

В номере
 использованы
 иллюстрации
 из журналов
 "Здоровье",
 "Женское здоровье",
 "Впрок", "Спрос",
 "Женские секреты",
 "Cool",
 "Семейный доктор",
 "Работница",
 "Лиза",
 "Материнство",
 "Vita", "30Ж",
 "7 дней", "Красота
 и здоровье".

Компьютерная верстка
 Вадим САЙДИН

Тираж 154 000.
 Цена свободная.
 Заказ № 12316

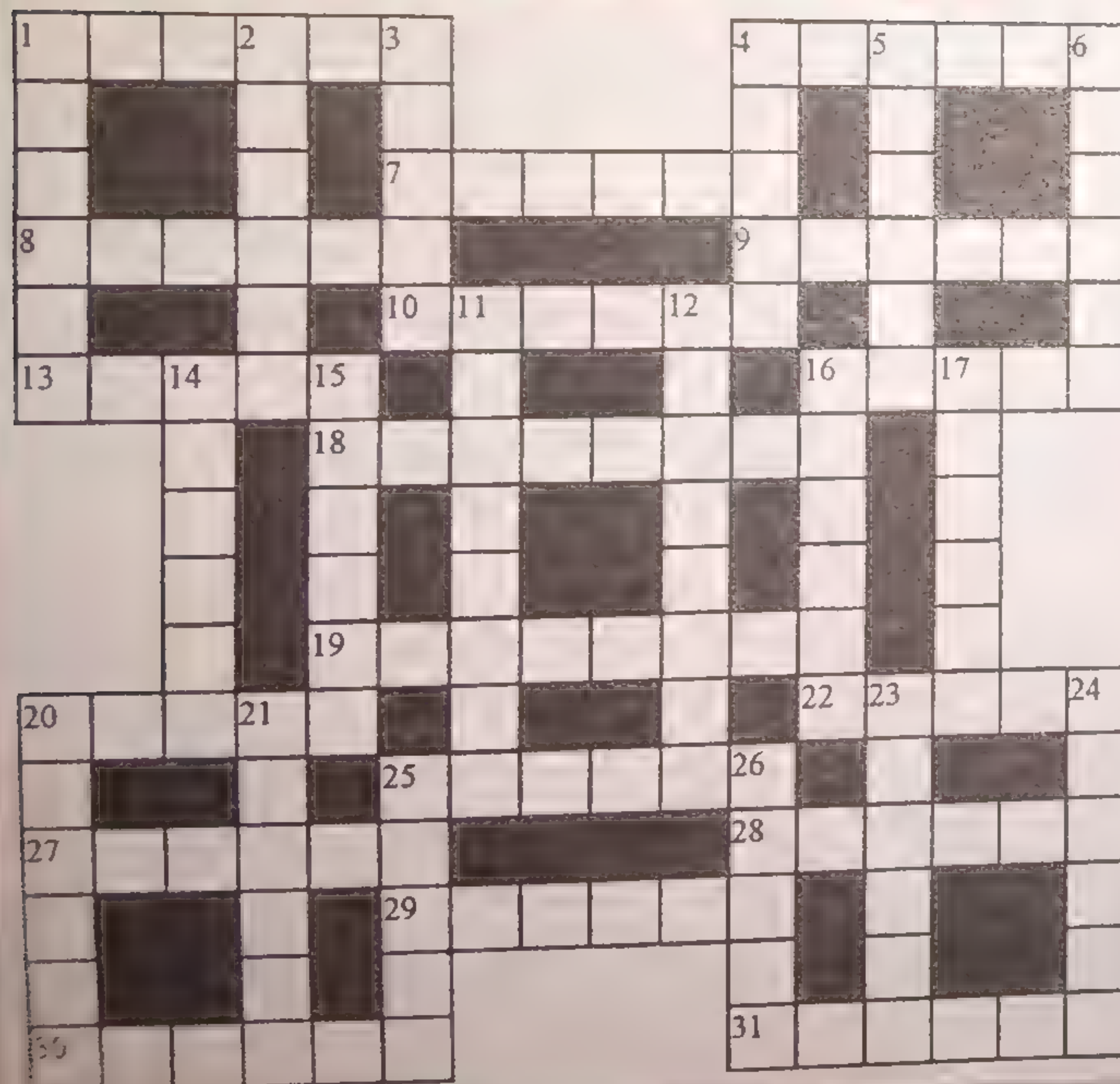
Наши индексы 32254
 (подписка
 на полгода) и 42790
 (подписка на год)
 в Объединенном каталоге
 (зеленая обложка).

Отпечатано
 в ПО «Пресса-1». 125865,
 ГСП, Москва,
 А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
 ОБЛОЖКА НАШЕГО
 КАТАЛОГА.
 ТРЕБУЙТЕ
 В ОТДЕЛЕНИЯХ
 СВЯЗИ.

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Американская легенда гласит, что однажды бог прогне-
 вался на это дерево и воткнул его в землю корнями вниз. 4. Именно в этот го-
 род так хочет мальчик у М.Насырова. 7. Загадка самого известного художе-
 ственного произведения Леонардо да Винчи. 8. Рабовладелец, покровительству-
 ющий бывшему рабу в Риме. 9. Знаменитая певица, любимая женщина И.Турге-
 нева. 10. Деталь стула. 13. Порция с водкой для чирика-пырика. 16. Режиссер
 фильма "Экипаж". 18. Герцогиня, которая предпочла обезображенного Гуинпле-
 на блестящему аристократу в романе В.Гюго "Человек, который смеется".
 19. Вор-рецидивист, главный герой из всех героев В.Гаркалина в фильме
 В.Меньшова "Ширли-мырли". 20. Сколько ни повторяй этого слова, во рту сла-
 ще не станет. 22. Участок земли вышедшего из общины крестьянина. 25. Тропи-
 ческий плод, обладающий редкой способностью восстанавливать силы. Евро-
 пейцы, впервые увидевшие неизвестное им дерево, назвали его дынным.
 27. Возлюбленная Зигфрида в балете П.Чайковского "Лебединое озеро". 28. Ме-
 сто, которое частенько видел Сурок у Лисы в пуху. 29. Начальник Глеба Жегло-
 ва. 30. Деревянный молоток с ровной ударной поверхностью. 31. Спиртной напи-
 ток из кактуса.

По вертикали: 1. Автомобильный буфер. 2. Воевода, чей засадный полк ре-
 шил исход Куликовской битвы. 3. Инженер, продавший стулья отцу Федору. 4. На
 ней во дворе лежат дрова в известной скороговорке. 5. Актрису Гриффит за
 удачные роли нимфеток в молодости журналисты прозвали "голливудской Ло-
 литой". Ее имя? 6. Ничего так не удивляет барана, как они новые. 11. "... - хуже
 воровства"; пословица. 12. Русский живописец, один из главных художествен-
 ных деятелей 60-70 годов XIX в. Один из создателей и идеологов общества пе-
 редвижников. 14. Первый русский царь из династии Романовых. 15. Огненная
 кавказская приправа. 16. Французский писатель XVIII в., вершиной творчества
 которого стал роман "Жизнь Марианны". 17. Бездна, в которую Зевс сбросил
 побежденных им титанов. 20. Основной груз "Фараона", судна, на котором слу-
 жил Эдмон Дантес, будущий граф Монте-Кристо. 21. Друг Шерлока Холмса.
 23. Упражнение в тяжелой атлетике. 24. Польский поэт и сказочник, автор книги
 "Академия пана Кляксы". 25. В ней хранится дело, досье. 26. Актёр, исполнив-
 ший главную роль в фильме "Король Лир".

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 3

По горизонтали: 7. Ветеринар. 8. "Богатство". 10. Пьеха. 11. Скейт. 12. Барата-
 рия. 15. "Очаков". 18. Швабра. 19. Крейцер. 20. Сеффолк. 21. Пеночка. 25. Серянка.
 26. Бредни. 27. Кройка. 31. Большаков. 33. Скотч. 34. Бурса. 35. Флоренция.

По вертикали: 1. Вельвичия. 2. Верхи. 3. Ананас. 4. Агутин. 5. Осока. 6. Швейца-
 рия. 9. Паттайя. 13. Вольфганг. 14. Хванчкара. 16. Триллер. 17. Керенки. 22. "Вер-
 тикаль". 23. Ряпушка. 24. Жуковский. 28. Корица. 29. Поморы. 30. Старр. 32. Сукно.

ДОМАШНИЙ

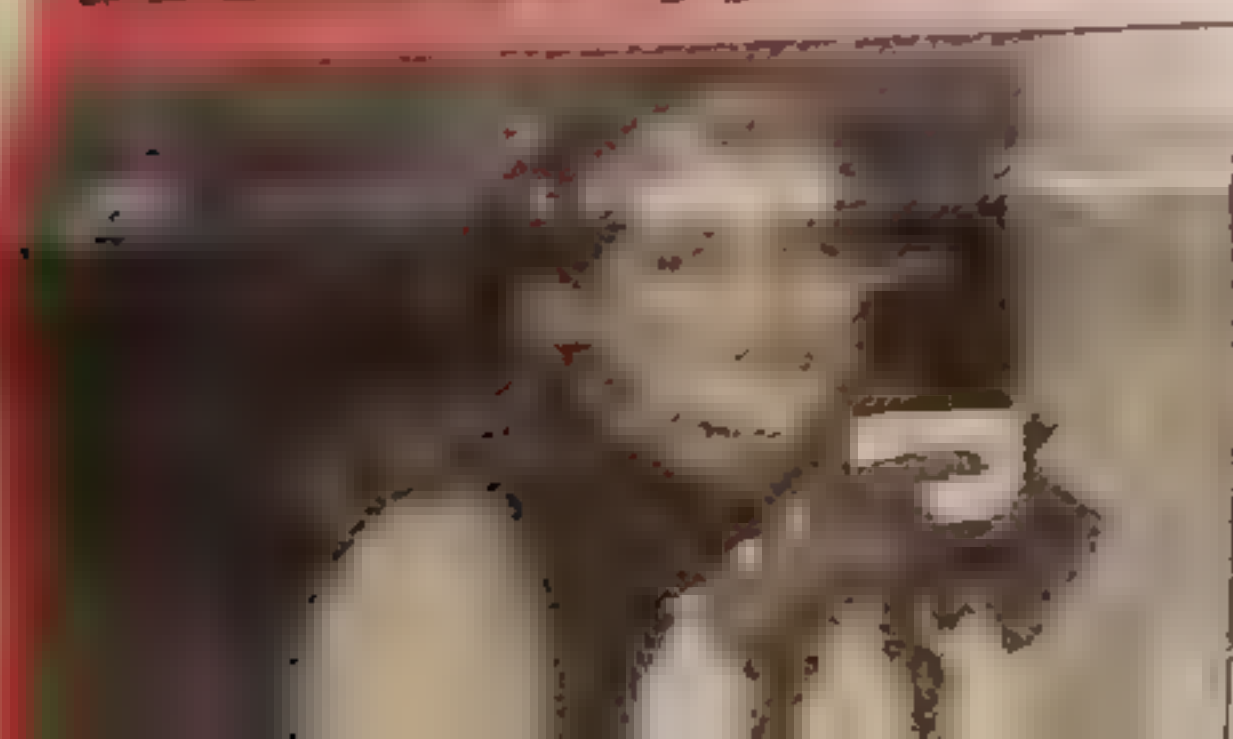
ДОКТОР

Лучше
предупредить,
чем лечить



Стр. **5**

Летняя диета



**КАК СОХРАНИТЬ
МОЛОДОСТЬ
ДУШИ**

Стр. **12**

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

8 (98)
2001 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

«ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ»

Рецепты народной
медицины



Стр. **6**

**Помидорная
подагра**

Стр. **9**

**Косметика
с грядки**

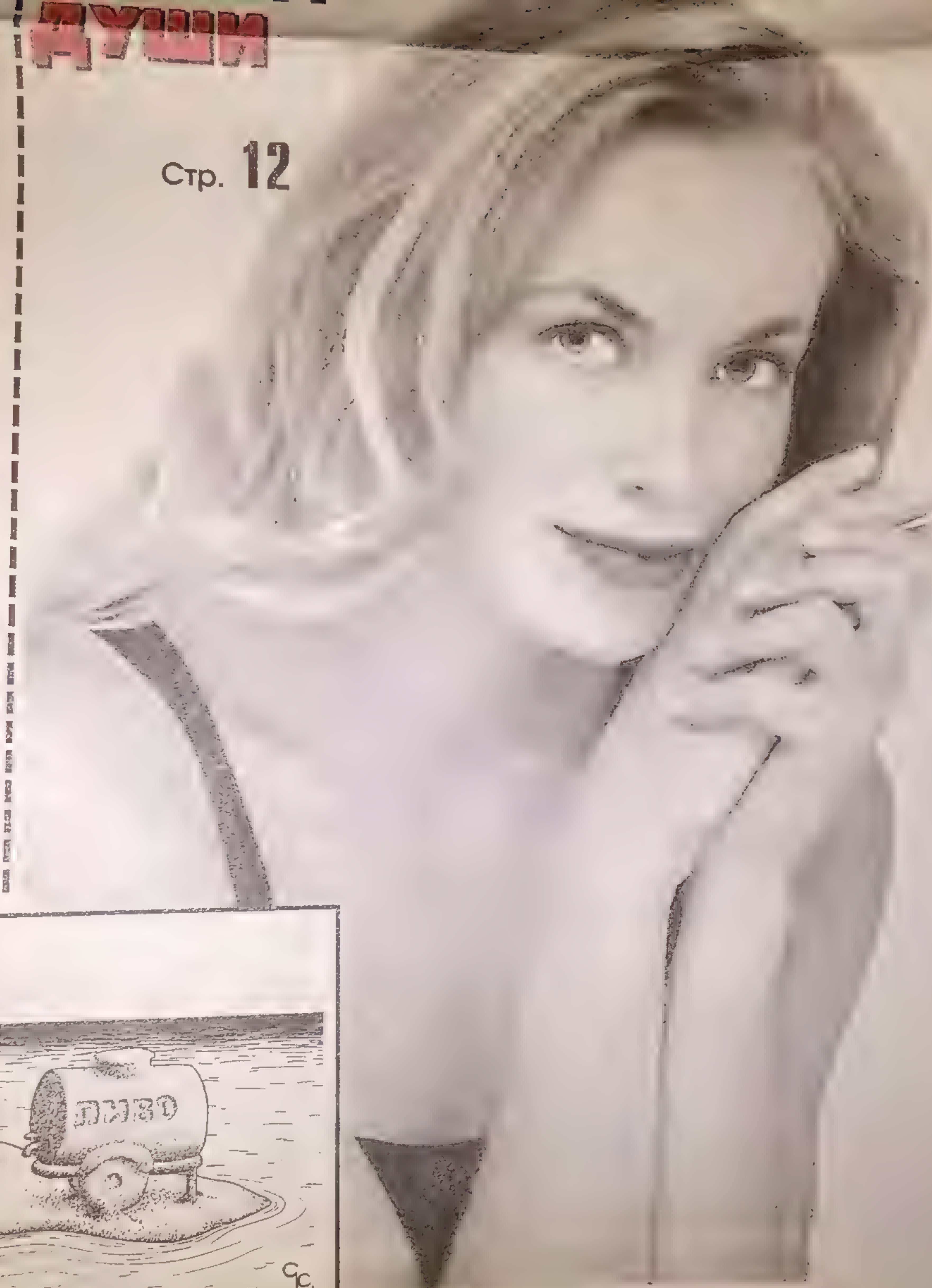
Стр. **13**

**Ищу мужчину,
но боюсь
близости**

Стр. **14**

ДУШИ

Стр. **12**



ПО ВАМ ПО
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Рецепты народной
медицины**

**Россия становится
страной амазонок**

**Лекарства
с огорода: свекла,
капуста, огурцы**

**Луковая шелуха
от мужской
болезни**

**Отвечаем на ваши
вопросы**

**Предлагаю
помощь**

КОНКУРС ДД



С.С.

Со всего света



ВЕС ИЛИ СТРЕСС?

СЕРЬЕЗНУЮ угрозу для здоровья представляют многократные прибавки веса, сменяемые периодами похуданий. И в первую очередь за счет психологического ущерба человеку. Попеременные похудания и поправки могут приводить к депрессиям и оказывать негативное влияние на интимные отношения.

С другой стороны, тщательная проверка, проведенная сотрудниками Национального института здоровья в Вашингтоне, показала отсутствие ухудшения обмена веществ. Медики не подтвердили прежних выводов о повышении вероятности смерти от сердечных заболеваний в результате циклических весовых колебаний.

ЗУБАСТИКИ

К НЕОЖИДАННОМУ открытию пришел доктор медицинских наук, донецкий врач Эвольд Варес: полипропилен, производимый на лисичанском предприятии «Ленокс» (Луганская область), — идеальный мате-

риал для протезирования зубов. Он намного дешевле акриловых пластмасс, применяемых в зубопротезировании, не стирается и не вызывает аллергии.

Уникальную технологию уже изучили и осваивают на практике стоматологи Севастополя, Житомира и Львова.

ГЛАВНОЕ — ПОБРИТЬСЯ

НОВЫЙ крем после бритья, который усиливает сексуальность мужчин, появился в США. Секрет в том, что в его состав входит феромон — вещество без запаха, которое вызывает подсознательную биологическую реакцию.

В ходе эксперимента, проведенного с участием 38 мужчин, выявлено: применение крема после бритья с феромоном активизирует половую потенцию.

ЕСЛИ РОДИТСЯ МАЛЬЧИК...

В О МНОГИХ семьях и сегодня рождению мальчика радуются больше, чем, девочки. По мнению авторов немецкого журнала «Херцу», это несправедливо. Практика показывает, что девочки активнее участвуют в ведении домашнего хозяйства, помогают воспитывать младших братьев и сестер, к тому же, как правило, превосходят в развитии своих сверстников-мальчиков. Да и в школе на них обращают меньше внимания, поскольку девочки строже относятся к своим обязанностям, менее снисходительны к себе, чем будущие мужчины, считает английский педагог Дэйл Спенд.

Хотя девочки свободнее обращаются со словом, в разговоре и письме они менее уверенны, ме-

нее решительны, чем мальчики. Швейцарский лингвист Эдит Сленгер считает, что женщины в два раза чаще используют сослагательное наклонение, в пять раз — смягчающие выражения типа «может быть» или «немного». Кроме того, представители прекрасного пола в три раза больше задают вопросов и чаще просят прощения, чем мужчины.

В естественных науках девушки также оттеснены на второй план. Например, в Гамбургском университете из 1 681 студента физического факультета только 164 — девушки, а на факультете информатики, где обучается 1 609 человек — 211.

Компьютеризация тоже благоприятствует скорее мужчинам, чем женщинам. По мнению немецкого исследователя Гарольда Вагнера, многие молодые люди любят работать в одиночку над решением какой-нибудь проблемы, в то время как девушки ищут работу, которая дала бы им возможность общаться с другими людьми.

Новым в исследованиях психологов является и то, что для большинства девушек их матери не являются примером. Они не желают повторения судьбы своих матерей, которые стараются быть на высоте как дома, так и на работе, получая при этом чисто символическую зарплату.

Стоит ли в таком случае удивляться тому, что до сих пор многие женщины радуются рождению мальчиков больше, чем девочек?



КОГДА
ЛУЧШЕ

СУП ИЗ МУХОМОРА

ЧЕМ знаменательны лето и осень? Конечно, массовыми походами за грибами. И ничего, что кое-где, как говорится, грибов прошло больше, чем грибов, — грибы растут очень быстро, некоторые вылезают из земли в течение двух-трех часов.

голодную зимнюю пору».

Что же касается ядовитости... Сейчас ученые пришли к выводу, что ядовита только бледная поганка. А среди болевых (трубчатых) грибов ядовитых нет вообще. Даже знаменитые сатанинский и желчный, маскирующиеся то ли под белые, то ли

принципе почти все грибы съедобны, вовсе не значит, что грибами нельзя отравиться. Их нужно уметь правильно приготовить. Та же чернушка, о которой все знают, что она съедобна, если ее не вымочить три дня, ежедневно меняя воду, может основательно расстроить желудок. Так же обрабатывают и ва-

Главное — берите только те грибы, которые вы хорошо знаете. По иллюстрациям в справочниках распознать виды бывает сложно, тем более что внутри вида могут быть самые разные варианты. Будьте осторожны с сыроежками (берите только те, в которых совсем не сомневаетесь) и лисичками

ЛЮБОЙ ТРАНСПЛАНТАТ
СГОДИТСЯ

...вероятно, грибов прошло больше, чем грибов. — Грибы растут очень быстро, некоторые вылезают из земли в течение двух-трех часов.

Интересно, что в Америке к грибам относятся настороженно — если это только не шампиньоны из ближайшего супермаркета. Большинство американцев считают все дикорастущие грибы ядовитыми. А у нас на Руси заготовленные за лето-осень грибы издавна были «мощной подпорой в

только бледная поганка. А среди болезненных (трубчатых) грибов ядовитых нет вообще. Даже знаменитые сатанинский и желчный, маскирующиеся то ли под белые, то ли под подберезовики, не ядовиты — хотя вкус всех остальных на сковороде испортят основательно. Слухи же об их пагубных свойствах наши микологи заимствовали у западных коллег, которые применяли их в экспериментах в сыром виде.

Тот факт, что в

уметь правильно приготовить. Та же чернушка, о которой все знают, что она съедобна, если ее не вымочить три дня, ежедневно меняя воду, может основательно расстроить желудок. Так же обрабатывают и валуи. После чего и те, и другие пересыпают солью и специями и под гнетом настаивают месяца два. Большинство грибов, перед тем как что-то с ними делать, следует отварить, некоторые — неоднократно, каждый раз сливая воду.

...нужно в справочниках распознать виды бывает сложно. Там более что внутри вида могут быть самые разные варианты. Будьте осторожны с сыроежками (берите только те, в которых совсем не сомневаетесь) и лисичками (у ложных обычно цвет верха шляпки и пластинок слегка различается). Не гонитесь за экзотикой: даже собирая лишь пяток самых известных видов, вы обеспечите себе отличную закуску на зиму. А со здоровьем экспериментировать не стоит.

ЛЮБОЙ ТРАНСПЛАНТАТ СГОДИТСЯ

ВАЖНЕЙШИЕ для практической хирургии результаты получены в Институте медицинских исследований ВМС США. Здесь при изучении механизмов отторжения пересаженных органов получены уникальные белки, блокирующие атаку лимфоцитов на чужеродное тело в организме.

В ходе эксперимента с двумя такими протеинами на обезьянах их инъекции отдельно и в комбинации задерживали отторжение чужеродного органа до 100-150 дней. Выполненный подбор дозировок белков, соотношения и сроков инъекции заставлял иммунную систему обезьян принимать донорский орган как свой собственный.

до сих пор многие женщины радуются рождению мальчиков больше, чем девочек?

КОГДА ЛУЧШЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

У КУРИЛЬЩИКОВ, которым перевалило за 40 лет, риск преждевременной смерти по сравнению с некурящими возрастает в три раза. До сих пор специалисты говорили лишь о двукратном риске.

Было обследовано 35 тысяч курящих врачей. Выяснилось, что курение вызывает более 25 смертельных заболеваний. Из них наиболее опасными являются следующие:

— рак легких; неизлечим. У курящих наблюдается в 20 раз чаще, чем у некурящих;

— хронический бронхит. Легкие разрушаются, лечение курящих не дает результатов;

— болезни сердечно-сосудистой системы. Сужение сосудов на ногах, инфаркт и инсульт;

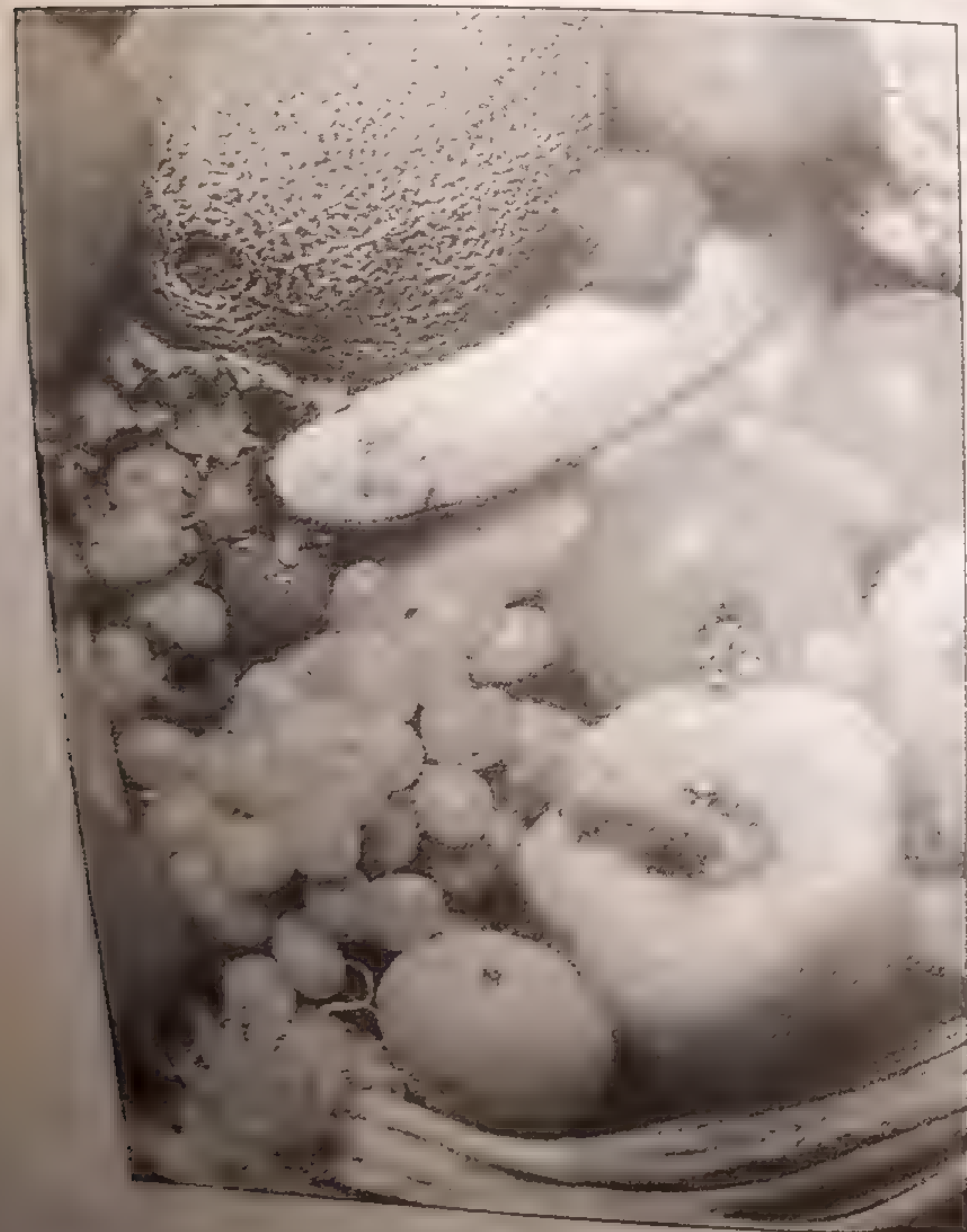
— цирроз печени и язва желудка.

Помимо этого, курящие чаще кончают жизнь самоубийством.

В ходе исследований было замечено, что тот, кто бросает курить до 35 лет, вполне может достичь преклонного возраста.

По материалам
«ЭКСТРА-ПРЕСС»

ЛЕКАРСТВА С РЫНКА



ПО МНЕНИЮ специалистов-диетологов, потребление 17 самых распространенных и любимых фруктов и овощей с большой вероятностью поможет сохранить нам здоровье, а богатые витаминами продукты с успехом заменят дорогостоящие медицинские препараты.

1. Яблоки — снижают уровень холестерина и способствуют пищеварению.

2. Лимоны — укрепляют соединительную ткань и костную структуру, благодаря содержанию витамина С повышают сопротивляемость организма, защищают от различных инфекций.

3. Бананы — полезны для пищеварения, предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи. Среди любителей бананов редко встречаются больные язвой желудка.

4. Бобы — снижают уровень холестерина, нормализуют содержание сахара в крови и в определенной степени препятствуют об-

разованию рака предстательной железы и груди.

5. Цветная капуста — рекомендуется желающим похудеть, одновременно выводит шлаки и снижает содержание холестерина.

6. Клубника — богата витамином С и клетчаткой, которые способствуют нейтрализации части вирусов, попадающих в организм.

7. Морковь — содержит много витамина А; очень полезна для зрения; увеличивает работоспособность сердца.

8. Картофель — богат калием, который уменьшает вероятность образования воспалительных процессов и успокаивающе действует на кишечник, является важным элементом диетического питания.

9. Чеснок — природный антибиотик; снижает уровень холестерина; является естественным профилактическим средством и лекарством против сосудистых заболеваний.

10. Апельсины — содержат много витамина С; эффективно ослабляют астматические проявления; полезны при атрофии мышц и болезни десен.

11. Грейпфруты — сни-

жают давление и уровень холестерина.

12. Сладкий перец — высокое содержание витамина С; среди прочего является эффективным средством против простуды, астмы, бронхита и склероза.

13. Слива — оказывает бактерицидное действие, способствует пищеварению.

14. Спаржа — применяется как мочегонное средство, благотворно действует на почки.

15. Лук — содержит множество необходимых для организма питательных веществ; имеет и различное наружное применение, например, в качестве компресса при простуде, ангине, бронхите.

16. Артишок — снижает содержание холестерина в крови; стимулирует работу почек, поэтому рекомендуется для желающих похудеть; в то же время оказывает благотворное, защитное действие также и на печень.

17. Авокадо — расширяет сосуды, благодаря чему оказывает полезное действие на всю сосудистую систему; успешно влияет также на уровень холестерина.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ

«Жизнь после жизни» — особое психическое состояние, которое наступает во время клинической смерти. Люди, побывавшие в этом состоянии, рассказывают, как душа, отделившись от тела, летит через некий тоннель на встречу с покойными друзьями и близкими. Во время полета перед взором

«путешественника» успевают промелькнуть вся его жизнь в обратном порядке — от зрелости до младенчества. Эти люди вспоминают также доброе «высшее существо», которое судило их поступки. Возможно ли все это с научной точки зрения?

НА ПЕРВЫЙ взгляд категорически нет, поскольку деятельность нейронов коры мозга прекращается уже через 30-50 секунд после полной остановки сердца. Можно ли за столь короткий срок совершить путешествие в «страну теней», успеть побеседовать с умершими друзьями и светлосным высшим существом? Вряд ли.

Но кроме мгновенной смерти есть и другой путь в мир иной: длительный, многочасовой, носящий сложное медицинское название «гиповолевическая гипотензия». Такое состояние чаще всего наступает после большой потери крови либо вследствие очень редких сокращений сердца. Давление в артериях снижается в три-четыре раза, и кровь течет по сосудам очень медленно. Все процессы метаболизма в организме почти останавливаются: кровоток через почки уменьшается в семь раз, через печень — в два раза. Даже через сердце прокачивается порочинная порция крови. Дыхание становится едва уловимым: поднесенное к губам зеркало не задерживает конденсат. Кожный кровоток падает на 90% и, ощутив ледяную руку пострадавшего, даже врач может решить, что пациент мертв. Но хотя жизнь в организме еле теплится, оставшаяся кровь направляется прежде всего в мозг, поэтому электрическая активность в

Шевелев предположил, что во время подобных опытов перевозбужденный мозг «видит» колебания уровня возбудимости своих нейронов. Это значит, что сигнал на каждом нейроне зависит от места, которое он занимает, — то есть фактически мозг «видит» свою собственную поверхность. А поверхность зрительной коры, как показали специальные исследования, имеет форму концентрических колец, подобных срезу луковицы или капустного кочана. Если вспомнить, что в первые секунды умирания происходит гиперактивация мозга, то несложно представить, откуда появляется тоннель, по которому летит душа, — гипервозбуждение захватывает и зрительную зону коры.

Теперь попробуем установить, как происходит «обратное считывание» событий собственной жизни. Основан столь любопытный эффект на свойстве нашей памяти, которое делает ее подобной мотку ниток: последующие события наслаиваются на предыдущие, и чем раньше было впечатление, тем глубже оно упрятано в клубке памяти. Неусыпная работа мозга как раз и заключается в вытормаживающем контроле нашего прошлого: информация датируется, а ненужные реакции не стираются вовсе, но тормозятся (взрослый человек равнодушно проходит мимо лотка с мороженым, хотя помнит, как сильно лю-

мозге. Но коль скоро это так, то не может ли вполне живой и здоровый человек попасть в «мир иной», настроив свой мозг на соответствующую волну? Может, и более того — многие тысячи лет жрецы различных народов мира совершают столь рискованные путешествия

Ритуалы, с этим связанные, отличаются поразительным сходством. Чукотские, алтайские или индейские шаманы ударяют в поднятый над головой бубен (с частотой два-три удара в секунду) и, закрыв или завязав глаза, кружатся в том же темпе. Рядом горит костер, и шаман вдыхает его дым, причем дым может быть самый обычный, без наркотических добавок. Смысл этого действия — вызвать недостаток кислорода в мозге.

Что же видят шаманы? По их собственным словам, они отправляются в другой мир, точнее, в один из двух «иных миров»: в Верхний, где обитают духи, либо в Нижний — на свидание с умершим или для того, чтобы отбить у злого демона душу больного. Некоторые умельцы погружаются в прошлое, вспоминая всю свою жизнь, вплоть до собственного рождения. Часто колдун-путешественник впадает в экстаз, испытывает сильную радость (вспомним рассказы «воскрес-



ших» о встрече с высшим существом, излучающим свет и добро). Есть предположение, что эйфорию также вызывают дельта-волны, хотя детали этого механизма еще не прояснены. Вдобавок, как и следовало ожидать, путь жреца начинается с того же круглого отверстия: коридора в скале, барсучьей норы.

На первый взгляд все очень просто и безопасно: иная реаль-

ность без наркотиков, никакого поедания мухоморов и кактусов, только музыка и танец. Но само стоятельно заниматься подобными экспериментами нежелательно. Даже профессиональные шаманы иногда «оттуда» не возвращаются, если из-за обеднения крови углекислым газом (оно наступает после принудительных частых вдохов-выдохов) внезапно останавливается дыхание.

несенное к губам зеркало не запотеваешь. Кожный кровоток падает на 90% и, ощупав ледяную руку пострадавшего, даже врач может решить, что пациент мертв. Но хотя жизнь в организме еле теплится, оставшаяся кровь направляется прежде всего в мозг, поэтому электрическая активность в нем окончательно не затухает.

Если проанализировать древние и современные описания случаев посмертного опыта, мы увидим, что паломничества в потусторонний мир совершаются именно в этом, «полумертвом» состоянии (в медицине оно носит название «торпидная стадия шока»). Зарегистрировать признаки жизни у такого пациента без специальной аппаратуры невозможно, поэтому для окружающих несчастный мертв, и все, что он в это время чувствует и запоминает, впоследствии воспринимается не иначе, как репортаж с того света. Но врачи, работающие в отделениях реанимации, среди своих пациентов вряд ли встретят таких «путешественников», поскольку стимуляция работы сердца и искусственное дыхание исключают «полуголодное» состояние мозга, а следовательно, и полеты в мир иной.

«КАКИЕ СНЫ В ТОМ СМЕРТНОМ СНЕ ПРИСНЯТСЯ?»

Попробуем разобраться с сюжетом сновидений. Начнем с тоннеля. Более полувека назад один из отцов-основателей электроэнцефалографии Грей Уолтер провел незамысловатый опыт: испытуемый с закрытыми глазами сидел перед лампой, мигающей с различной частотой, а в затылочных областях мозга (зоне проекции зрительного анализатора) у него регистрировали электрические колебания. Когда частота мигания лампы почти совпадала с частотой электрических волн мозга, испытуемому через плотно закрытые веки начинали мерещиться тоннели и водовороты. При открытых глазах видения исчезали, поскольку мозг сбивался на другой ритм.

Можно догадаться, что в опытах Уолтера имело место резонансное явление миганий лампочки и ритма самого мозга. Недавно в журнале «Нейрофизиологии» И.А.

и чем раньше было впечатление, тем глубже оно упрятано в клубке памяти. Неусыпная работа мозга как раз и заключается в вытормаживающем контроле нашего прошлого: информация датируется, а ненужные реакции не стираются вовсе, но тормозятся (взрослый человек равнодушно проходит мимо лотка с мороженым, хотя помнит, как сильно любил эскимо в детстве). Но когда контроль слабеет, например во сне или с возрастом, события ушедших лет всплывают из глубин памяти и начинают воздействовать на поведение, настроение, ход мыслей человека.

Феномен «возвращения в прошлое» известен многим из тех, кто живет с престарелыми родственниками. В быту диагноз ставится просто: впал в детство. Происходит это потому, что тормозная система более уязвима к атеросклерозу и инфекциям, чем активирующая, ее нейроны выходят из строя раньше. Тормоза снимаются — воспоминания оживают, и человек с головой погружается в прошлое. Престарелый человек начинает жить в мире полурекальности-полуиллюзий: во внуке Коле он видит давно усопшего брата Василия, свою взрослую дочь принимает за мать; заблудившись в собственном микрорайоне, он ищет улицу, на которой жил в детстве.

Если обеспокоенные родственники поместят дедушку в клинику, то при обследовании его мозга обязательно обнаружатся уже известные нам медленные дельта-волны. Очевидно, они и снимают торможение, запуская считывание памяти в обратном направлении — будь то старость, гипноз, сон или клиническая смерть.

БУБЕН ВЕРХНЕГО И НИЖНЕГО МИРА

По представлениям современной нейрофизиологии, «короткометражный фильм» с того света — всего лишь путешествие сознания в пределах еще живого мозга, а отнюдь не отлет «души» от бренного тела. Так, полет по тоннелю — это гиперактивация зрительной коры, связанная с общим возбуждением активности мозга, а видения умерших родственников — снятие тормозного контроля, вызванное распространением дельта-волн в

ро). Есть предположение, что эйфорию также вызывают дельта-волны, хотя детали этого механизма еще не прояснены. Вдобавок, как и следовало ожидать, путь жреца начинается с того же круглого отверстия: коридора в скале, барсучьей норы. На первый взгляд все очень просто и безопасно: иная реаль-

только музыка. стоятельно заниматься подобными экспериментами нежелательно. Даже профессиональные шаманы иногда «оттуда» не возвращаются, если из-за обеднения крови углекислым газом (оно наступает после принудительных частых вдохов-выдохов) внезапно останавливается дыхание.

ОПАСНЫЕ ТАНЦЫ

ТЕПЕРЬ следует упомянуть об опасности, которая подстерегает любителей современной музыки в ритме «дельта» — молодых людей, активно посещающих дискотеки или часами слушающих поп-музыку, рок и рэп дома. Ритм этой музыки (около 150 ударов в минуту) как раз попадает в полосу «шаманских» частот, причем в отличие от джаза или классической музыки ритм этот акцентирован, очень громок и почти лишен вариаций. На дискотеках к музыке добавляются ритмичный танец и ритмичное мигание ярких прожекторов в темноте — словом, налицо полный набор психотехнических приемов, вызывающих доминирование дельта-ритма в мозге.

В феврале прошлого года в одном из подмосковных городов произошло событие, потрясшее весь столичный регион: три подружки, ученицы 5, 6 и 8-го классов, выбросились с восьмого этажа. Первые объяснения, которые приходят в голову, — наркотики или психические заболевания. Однако девушки были абсолютно здоровы психически и не употребляли ни водки, ни анаши, ни клея «Момент», ни даже пива. Все они воспитывались в полных семьях, с братишками и сестренками, а заботливые родители не были ни алкоголиками, ни садистами. Тогда почему же?

Чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к психологии переходного возраста. Взросление человека связано с раздумьями о двух полярных явлениях: о возможности реализовать себя и о смерти. Для ребенка возможность уйти из жизни — открытие. Эмоциональное решение «Вот умру, в другой раз буду знать» закладывается в раннем детстве. Решение умереть как логический вывод из невыносимой ситуации созревает в подростковом возрасте.

Вопрос: «Жить или не жить?» задает себе каждый десятый школьник. К счастью, большинство детей решает, что жить лучше.

Почему же все-таки некоторые заикливаются на втором варианте?

В психиатрии хорошо известен тип мышления, при котором пациент, развивая какую-либо мысль, не может от нее отделаться: постоянно застревает на деталях, переживает одну и ту же тему и никак не может перейти к другой. В ярко выраженной ситуации несчастные жалуются на мучительные мысли (чаще всего о самоубийстве), которые они никак не могут выбросить из головы. Такие состояния часто наблюдаются при эпилепсии. Но надо отметить, что эти люди не душевнобольные, хотя в психотерапевтической коррекции они, безусловно, нуждаются.

Ученые-медики давно показали, что упомянутые изменения психики связаны не столько с самими эпи-

лептическими приступами, сколько с так называемыми эпилептиморфными разрядами в коре головного мозга. Сами по себе эпилептиморфные разряды — это синхронная активность большой массы нервных клеток, модулированных по частоте 2-3 Гц, то есть по частоте дельта-ритма. Их появление можно вызвать и у абсолютно здорового человека, если предъявлять ему мощные ритмические звуковые раздражители. Музыкальный ритм 150 ударов в минуту как раз соответствует частоте эпилептиморфных разрядов. Так что современные дискотеки можно с полным правом назвать эпилепситеками: танцующий на несколько часов погружает свой мозг в условия, способные вызвать искусственный малый эпилептический припадок. И даже если абсанс пройдет незаметно, он может оставить после себя нехороший след в виде застревающего типа мышления с любой навязчивой мыслью, в том числе и о самоубийстве.

А что же три подружки-школьницы? Они были большими поклонницами молодежной музыки, ходили на дискотеки и одну из любимых своих певиц слушали на полную громкость все три часа, предшествовавшие суициду...

Что можно посоветовать родителям, чьи юные отпрыски все выходные пропадают на танцевальных вечеринках? Запретить? Вряд ли подобная мера будет действенной. Лучше постарайтесь внимательнее относиться к тому, что говорят ваши дети, к их будто бы случайным фразам. Дети с наклонностью к самоубийству обычно не скрывают своих трагических намерений, ведь для них это элемент игры. В описанном случае девушки не раз заявляли о своем желании «покинуть этот мир», а одна из них даже предпринимала подобную попытку. Возможно, это была игра, и никто в этом не сомневался, пока игра не превратилась в действительность.

А в общем, всем читателям, и «отцам» и «детям», пожелаем почаще вдумываться в то, что происходит с нами и вокруг нас. Возможно, мракобесы и резонеры, рассуждая о «наркотическом действии» современной молодежной музыки, бывают не так уж неправы. Человеческий организм — это не только химия, но и физика, не только биомолекулы, но и ритмы электрических колебаний, с которыми взаимодействуют внешние ритмы. Такие взаимодействия подчас не менее опасны, чем взаимодействие психотропного препарата и рецептора нервной клетки, и не следует их недооценивать.

Консультирует врач

ПУСТЯКОВАЯ ЦАРАПИНА

Дачный сезон в разгаре. Работая на огороде, можно поцарапаться или порезаться, случайно запачкать ранку землей. И тогда в битве за урожай можно потерпеть поражение сродни военному. Ведь именно на войне анаэробная инфекция — наиболее частое и опасное осложнение после ранений.

ЗА СВОЮ жизнь каждый из нас получает множество порезов, ранок, ушибов — и ничего страшного не происходит. И в то же время на слуху почти невероятные случаи, когда причиной смерти человека стала банальная царапина.

Трагедия происходит, если в рану попадают бактерии из рода клостридий. Обитают они в почве и в кишечнике человека. Следовательно, фактор риска — земля, попавшая в порез, необработанная вовремя ранка. Чем больше площадь ранения (рваные, размозженные, ушибленные раны), тем вероятнее возможность анаэробной инфекции. Но мы нередко сталкиваемся с ситуацией, когда к развитию заболевания приводят пустяковые поверхностные раны, царапины, занозы, ссадины, мозоли. Среди наших пациентов большинство пожилые люди. Возможно, потому, что именно они

любят летом копаться в земле.

Итак, что же делать, если вы порезались? Правила просты, но пренебрегать ими нельзя: тщательно промойте рану с мылом, лучше — хозяйственным; залейте рану перекисью водорода; обработайте края йодом или «зеленкой». Все это предупреждает развитие инфекции. Но чтобы наверняка обезопасить себя, лучше обратиться в ближайший травмопункт, где специалист сделает необходимую хирургическую обработку и при необходимости назначит противостолбнячную сыворотку.

Это та ситуация, когда лучше перестраховаться, чем упустить время. Анаэробная инфекция развивается катастрофически быстро, отравляя все органы сильнейшими токсинами. Она начинается как банальное нагноение: усиливаются боли в ране; появляются отек и покраснение кожи; повыша-

ется температура. Подобные симптомы — повод для немедленного обращения к врачу.

Коварство анаэробной инфекции заключается и в том, что в ряде случаев (особенно у людей пожилого возраста, больных сахарным диабетом) на начальных этапах она может протекать с очень скудными местными проявлениями. На первый план выступают так называемые неспецифические симптомы: недомогание, отсутствие аппетита, заторможенность и даже помрачение сознания. Однако температура тела повышается до 38° практически всегда. Диагностировать истинную причину болезни в этой ситуации сложно. А самому человеку, не приходя в голову связать полученную накануне рану с нынешним недомоганием. И его госпитализируют с другими, порой нехирургическими диагнозами, например, «пневмонией».

А промедление с началом лечения недопустимо, так как буквально на глазах состояние пациента ухудшается. С каждым часом прогрессируют местные изменения,

нарастает отек тканей, появляются иссиня-черные пятна, пузыри.

Иногда болезнь развивается молниеносно, в течение первых суток после ранения процесс охватывает огромные площади. Спасти этих пациентов удается редко. В памяти каждого хирурга навсегда остаются больные, у которых анаэробная инфекция протекала фатально. В нашей практике был случай, когда через несколько дней после поверхностного ранения предплечья у больной 52 лет развилась анаэробная инфекция, распространившаяся на всю руку, шею, грудную клетку, живот и ногу. Даже многочисленные настойчивые хирургические вмешательства не помогли спасти пациентке жизнь.

Однако не все так печально, в большинстве случаев нам все же удается добиться положительного результата, хотя без своевременного хирургического вмешательства шансов на выздоровление у пациента нет.

Сергей ГОРЮНОВ, Дмитрий РОМАШОВ, Инна БУТИВЩЕНКО,
московская городская клиническая больница № 15
«Здоровье и мы»

ОТ ПЛОСКОСТОПИЯ НЕ УМИРАЮТ, НО...

ПОПРОБУЙТЕ определить, есть ли у вас плоскостопие. Делается это довольно просто. Возьмите чистый лист бумаги, положите на пол. Намажьте его жирным кремом или растительным маслом и встаньте на лист. Стойте прямо, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стопы.

Карандашом прямой линией соедините края подошвенного углубления со стороны большого пальца. Затем перпендикулярно ей проведите вторую прямую линию, чтобы она пересекала углубление в самой узкой месте.



— ноги врозь, носки повернуты вовнутрь. Попеременно поворачивая корпус вправо и влево, надо поставить соответствующую стопу на наружный край.

Следующее упражнение простое, но тоже чрезвычайно полезное — несколько минут нужно походить на носках, на пятках, с поджатыми пальцами и, наконец, с поднятыми пальцами.

А это упражнение следует делать несколько раз в день — много походить на наружном крае стопы.

В положении сидя пытайтесь поднять с пола какой-нибудь мелкий предмет — карандаш, платок, косточку и т.д. Лягте на пол и вращайте пальцы ног влево и вправо.

Линейкой прямой линией соедините края подошвенного углубления. Если линия прямая, значит, стопа нормальная. Если отпечаток узкой части стопы занимает не более трети этой линии — стопа нормальная. Если достигает середины линии, это, к сожалению, говорит о плоскостопии.

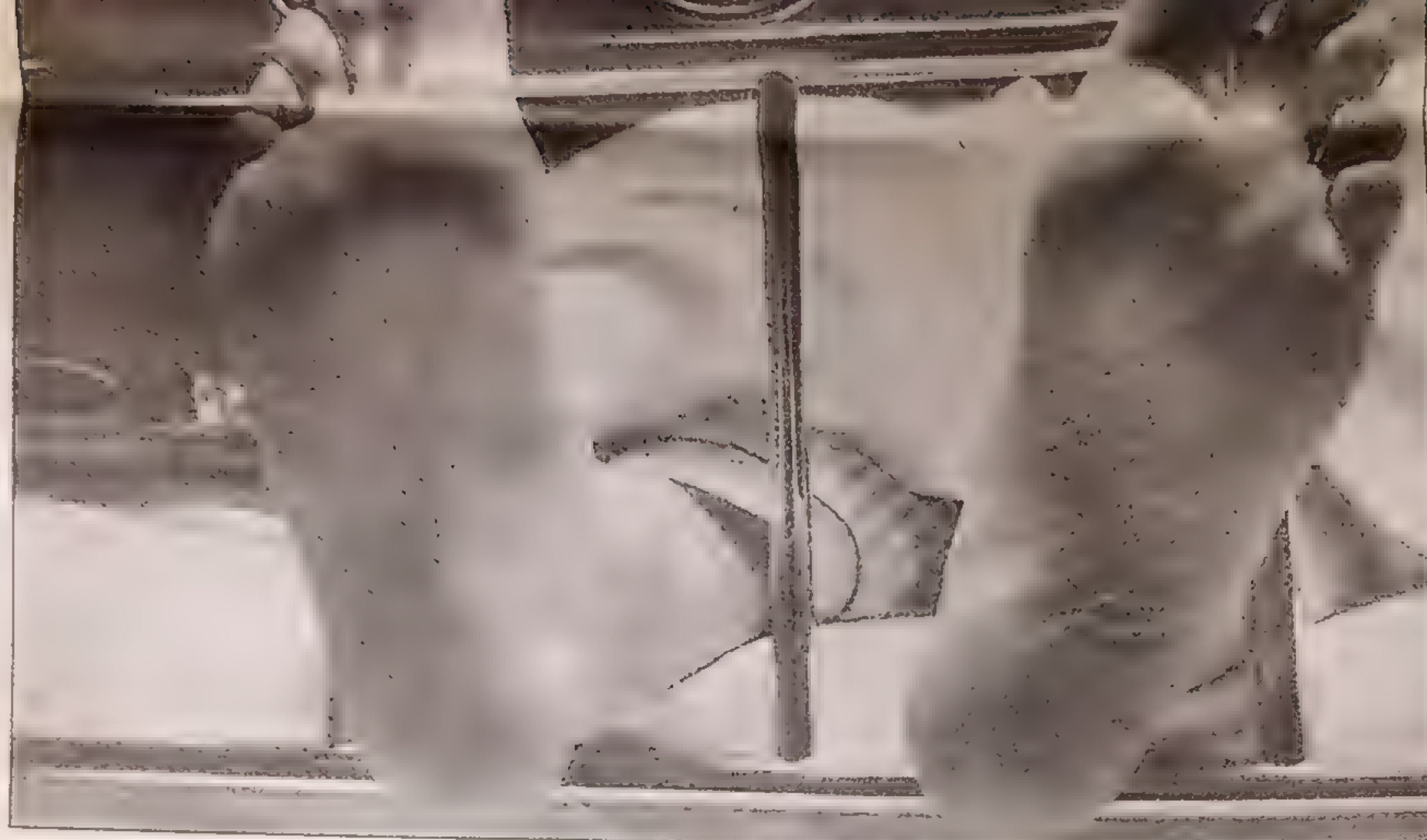
На плоскостопие всегда указывают косточки у большого пальца. Пока человек молод, косточки не очень заметны, но с годами болезнь прогрессирует, косточки растут, начинаются проблемы с обувью.

Плоскостопие — это не просто плоская стопа. Это деформация, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает продольным и поперечным, часто встречаются и то и другое вместе.

Вследствие неправильной ходьбы, избыточного веса и других причин наступает состояние хронической усталости стопы. Поначалу она выражается в тупых болях в стопе и передней поверхности голени, которые проходят после отдыха. Своды стопы при этом зрительно не уплощаются. Но мышцы уже сигнализируют: стопе нужна помощь. Если болезнь прогрессирует, наступает фаза так называемого перемежающегося плоскостопия. Утомленные мышцы и растянувшиеся связки не обеспечивают стабильность сводов, и если посмотреть на стопу к вечеру, после ходьбы, можно заметить, что своды ее понизились. После ночного отдыха высота сводов восстанавливается.

При дальнейшем развитии болезни происходит нарушение взаимного расположения костей, из-за чего перенапрягаются связки, особенно в области вершины продольного свода, и возникают дополнительные болевые ощущения в местах соединения мелких косточек предплюсны. Формируется плоскостопие.

Для болезни лучше предупредить, чем лечить. И делать это надо с самого рождения. Пусть врач-педиатр, как ваш ребенок ходит, как он ставит ногу, симметрично ли у него стопы, нет ли деформаций. Он подскажет, нужно ли делать, чтобы правильно формировались своды стопы. В раннем детстве приучите ре-



бенка читать, писать, рисовать, вообще что-либо делать за столом, поставив столу на наружный край. Еще лучше совместить пассивную позу с активной гимнастикой: пусть во время сидячей работы малыш как бы сгребает подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже, пускай сгребает песок настоящий. Под стол, за которым занимается ребенок, положите круглую скалку или мячик из твердой резины — во время чтения или раскрашивания картинок ребенок будет ногами катать эти предметы, укрепляя стопу.

Подростка тоже необходимо один раз в год показывать хорошему ортопеду. В годы интенсивного роста это особенно важно. Только врач обратит внимание на то, что узкая стопа вашего сына не выдерживает нагрузки растущего тела и уплощается. Только опытный специалист заметит, что стройные ноги вашей дочери чуть-чуть, всего-то на сантиметр, различаются по длине. А это уже грозит перекосом таза и, как следствие, искривлением позвоночника. И если провести коррекцию длины ноги, положив под пятку кусочек резины или пробки толщиной в полсантиметра, а еще лучше специальный супинатор — скольких неприятностей можно избежать!

Один из первых симптомов всех болезней — это боль. Всякая боль, где бы она ни возникала, должна настораживать. При плоскостопии — это боль в ногах и спине. Болит подошва стопы, лопит косточки предплюсны, ноют мышцы голени. Боль появляется к вечеру, на фоне усталости, и в начальных стадиях болезни к утру проходит.

Для правильной постановки диагноза необходим тщательный осмотр. Причем осмотр не только ног, но и обуви. Стопанный башмак многое расскажет опытному глазу.

В норме мы снашиваем каблук по наружному краю, а носок — по внутреннему. При плоскостопии быстрее снашивается внутренний край подошвы и каблука. Полезно также сравнить два ботинка. Неравномерность износа говорит о разной длине ног. Та, что длиннее, несет большую нагрузку, поэтому и обувь на ней скорее снашивается.

Разуйтесь и сядьте так, чтобы ноги стояли вертикально, а стопы находились под прямым углом к голени. Здоровая стопа, как правило, широкая, с прямыми крепкими пальцами. Плотно сдвиньте стопы вместе. Большие пальцы должны тесно примыкать друг к другу.

Нащупайте на внутренней по-

верхности подъема стопы, примерно в ее середине, выпирающий бугорок. Поставьте на этом бугорке точку фломастером. Измерьте высоту свода (от пола до отмеченной точки) обычной линейкой. Не меняя положения стопы, встаньте. Снова измерьте высоту свода. Разница между высотой свода без нагрузки (сидя) и под нагрузкой (стоя) является важной диагностической величиной. Изменение этой высоты более чем на 3-4 мм говорит о слабости и нестабильности свода и, следовательно, о плоскостопии в той или иной форме.

Измерение производится на обеих ногах. Учтите разницу между высотой свода на правой и левой ноге. В норме она не должна превышать 3-4 мм. Большее расхождение свидетельствует об укорочении ноги — той, где свод выше, так как на нее падает меньшая нагрузка.

И для детей, и для взрослых лечение может быть как пассивным — специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы, так и активным, включающим тренировку мышц стопы и голени. Разумное сочетание активного и пассивного лечения дает наилучшие результаты.

Полезно выполнять такое упражнение. Исходное положение

А это упражнение следует выполнять несколько раз в день — много походить на наружном крае стопы.

В положении сидя пытайтесь поднять с пола какой-нибудь мелкий предмет — катушку, карандаш, платок, костяшки домино. Лягте на пол и вращайте стопами ног влево и вправо, вперед и назад, сгибайте и разгибайте пальцы.

Сидя на стуле, а затем на полу, поднимайтесь на ноги, опираясь на наружный край стоп. Поднимаясь с пола, можно помогать себе руками. Опять же, сидя на стуле, как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую ногу. То же самое сделайте обеими ногами вместе. И в конце присядьте и, волоча ноги по полу, сделайте 10-15 шагов.

А теперь пора рассказать о приемах самомассажа.

Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать кончиками пальцев по направлению к коленям.

Верхнюю часть стопы поглаживают и растирают тыльной поверхностью согнутых пальцев, затем массируют подошву — от пятки до пальцев.

Вечером после массажа полезно сделать ванну для ног. Возьмите два тазика — с горячей и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную — и так попеременно три раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять морскую соль, настои дубовой коры, цветов ромашки, бессмертника, мяты перечной.

После того как стопа распарится, помассируйте ее, как бы «вылепливая» своды стоп и «собирая стопу в кулачок». И дети, и взрослые после такой процедуры хорошо спят.

Приобретите обувь на толстой мягкой подошве. Женщинам полезно носить обувь с открытой пяткой и носком, чтобы ноги вентилировались, и хорошо бы иметь туфли с матерчатым верхом. Каблуки не должны быть выше четырех сантиметров. Желательно, чтобы в этой обуви были специальные корригирующие стельки или супинаторы.

Александр ОЧЕРЕТ, ортопед-травматолог
«Будь здоров!»

ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Наш корреспондент беседует с врачом-нейрохирургом больницы «Скорой помощи», кандидатом медицинских наук Сергеем Владимировичем Орловым.

СЕРГЕЙ Владимирович, часто говорят, что остеохондроз — это плата за лень. Как это понимать?

— Это выражение подразумевает необходимость ежедневной работы мышц — выпрямителей спины, не нагружая которые, мы лишаем наш двигательный интеллект необходимой информации. Ведь работая в неудобной позе за столом, компьютером или производя штукатурные работы, мы одни группы мышц загружаем, а другие — нет. Если вызвать состояние двигательной депривации, т.е. прекращение подачи импульсов от мышц, что и происходит, когда мы не ходим пешком, а только ездим на машине, пользуемся лифтом, то двигательный интеллект начинает атрофироваться. Поэтому нужны ежедневные специальные упражнения для разных группы мышц, без этого двигательный интеллект не сформирует оптимальную модель, при которой на межпозвоночные диски будут приходиться минимальные нагрузки. Главная задача человека, испытывающего боль в спине, заставить работать свой двигательный интеллект. Когда включен двигательный интеллект, тогда организм сам выбирает те оптимальные положения, при которых боли не возникают, человек даже не думает, как ему сесть



мер, такое — простейшее (из практики йогов): из положения лежа на животе (руки согнуты в локтях) максимальное прогибание за счет выпрямления рук. Упражнения надо повторять утром и вечером.

Необходимо делать такие упражнения, связанные с укреплением брюшного пресса: подтягивания ног к животу из положения лежа. А также головы к груди, причем эти упражнения надо делать до утомления. Полезны подтягивания и висы на перекладине, воспитывающие выносливость мышц, выпрямляющих спину. На мой взгляд, здоровый сорокалетний мужчина должен подтягивать

изнашиваемость этих дисков.

Тем, кто действительно заинтересован в избавлении от болей в спине, будет интересен опыт академика Амосова, который, почувствовав на себе, что такое остеохондроз, создал систему, включающую две тысячи упражнений для мышц спины, брюшного пресса и их синергистов.

Есть еще релаксирующие упражнения, создающие условия для максимального расслабления дисков, снижения внутридискового давления. Это такие упражнения хатха-йоги, как «добрая и злая кошка», или коленно-локтевое положение, называемое в борьбе «низкий партер» (когда голова прижимается к коврику, ягоди-

диване у телевизора следует помнить, что в положении лежа нагрузка на межпозвоночные диски достаточно большая, она возрастает и когда мы сидим, и при наклонах вперед с отягощением.

Очень полезен бег, особенно так называемый бег трусцой.

— Некоторые жалуются, что начали бегать и... спина заболела еще сильнее.

— Действительно, если у человека мышечная недостаточность либо ожирение, то бег может вызывать боли в спине. Это стандартное обострение заболевания, которого не надо бояться. Это только первый этап адаптации двигательного интеллекта к новому режиму работы. Следует помнить, что бег надо сочетать с упражнениями, укрепляющими мышцы спины и брюшного пресса, особенно после 25 лет. Но лучше, конечно, начиная бегать, пройти обследование у врача.

— Влияет ли на развитие остеохондроза лишний вес?

— Известно, что остеохондроз приводит к изнашиванию межпозвоночных дисков. Лишний вес — это все равно, что вы носите с собой два тяжелых чемодана. Межпозвоночные диски, не выдерживая нагрузки, разрушаются.

Борьба с излишним весом — чрезвычайно сложная проблема, но решаемая. Бывают люди слегка тучные, но тем не менее обладающие великолепным здоровьем и выносливостью. Другое дело, когда имеет место элементарное ожирение, связанное с тем, что человек хронически переедает. Здесь без какой-то ломки самого себя похудеть невозможно. Все возможные пищевые добавки, ожигатели жира, операции — это все лишь лечение симптомов.

Чтобы действительно эффективно и надолго похудеть, нужно создать целую систему, которая начинается с психологической перестройки, переориентации ценностей, пищевых вкусов. Отказаться придется от многих вкусных блюд, которые, может быть,

гии и увеличение ее расхода.

— Правда ли, что курение провоцирует обострение остеохондроза?

— Курение приводит к преждевременному изнашиванию сосудов, к гиповитаминозу, нарушению аксигинации (количество кислорода у курильщика в крови примерно на 30% меньше, чем у некурящего), что уменьшает и ухудшает кровоснабжение межпозвоночных тканей. Это, безусловно, будет усиливать имеющиеся проявления остеохондроза.

— А алкоголь?

— Умеренное употребление качественного спиртного напитка не столь губительно, ведь это еще и транквилизатор, снимающий стресс. Человек, который пьет кефир, тоже употребляет алкоголь. Некоторые борцы за трезвость в свое время даже выступали за запрет кефира в детском меню. Но французские ученые считают совсем по-другому и даже вывели формулу, по которой в зависимости от широты и долготы, где человек проживает, он должен употреблять какое-то количество алкоголя (в наших условиях 20 гр. спирта в день). Но я не приверженец каких-либо крайних суждений. Безусловно, говорить вообще о каком-то употреблении алкоголя можно лишь в случае, если у человека здоровая печень и если он не алкоголик с поломанной ферментной системой, когда выпивка становится целью его жизни.

— Мы говорили о том, как предупредить обострение, но если так называемый прострел все же настигает, что надо сделать в первую очередь?

— Надо лечь на толстую жесткую поверхность (возможно, на пол, но чтобы не было сквозняков), по возможности надеть специальный пояс, потом принять анальгетик и вызвать врача, желательнее невролога. Острую боль эффективно можно снять новокаиновыми блокадами.

...положения, при которых боли не возникают, человек даже не думает, как ему сестра или брат поудобнее.

— Какие упражнения помогают развитию двигательного интеллекта?

— Прежде всего это изометрические упражнения, при которых мышцы сокращаются длительно и на них приходится максимальная нагрузка. В то же время нельзя оставлять без внимания и традиционные упражнения, которые воспитывают основную мышечную массу.

К упражнениям для укрепления мышц спины относится, напри-

...надо повторять утром и вечером. Необходимо делать такие упражнения, связанные с укреплением брюшного пресса: подтягивания ног к животу из положения лежа. А также головы к груди, причем эти упражнения надо делать до утомления. Полезны подтягивания и висы на перекладине, воспитывающие выносливость мышц, выпрямляющих спину. На мой взгляд, здоровый сорокалетний мужчина должен подтягиваться не менее 6-8 раз. Для хорошо накаченного пресса характерно то, что он перераспределяет так нагрузку на межпозвоночные диски, что может втрое уменьшить

...на себе, что такое остеохондроз, создал систему, включающую две тысячи упражнений для мышц спины, брюшного пресса и их синергистов.

Есть еще релаксирующие упражнения, создающие условия для максимального расслабления дисков, снижения внутридискового давления. Это такие упражнения хатха-йоги, как «добрая и злая кошка», или коленно-локтевое положение, называемое в борьбе «низкий партер» (когда голова прижимается к коврику, ягодичцы приподняты с максимальным прогибом). В этом положении нагрузка на диски минимальная. Любителям проводить время на

...ожирение, связанным с ожирением, хронически переедает. Здесь без какой-то ломки самого себя похудеть невозможно. Все возможные пищевые добавки, сжигатели жира, операции — это все лишь лечение симптомов.

Чтобы действительно эффективно и надолго похудеть, нужно создать целую систему, которая начинается с психологической перестройки, переориентации ценностей, пищевых вкусов. Отказаться придется от многих вкусных блюд, которые, может быть, стали уже привычными. Необходимо, с одной стороны, ограничения в пище, с другой — нагрузки, т.е. уменьшение притока энер-

предупредить, если так называемый простатит все же настаивает, что надо сделать в первую очередь?

— Надо лечь на теплую жесткую поверхность (возможно, на пол, но чтобы не было сквозняков), по возможности надеть специальный пояс, потом принять анальгетик и вызвать врача, желательнее невролога. Острую боль эффективно можно снять новокаиновыми блоками.

Ольга БОЛЫЧЕВА

«Калининградская правда»

ЧЕХОЛ ДЛЯ АЛЛЕРГИИ

О том, какие вещи и предметы в доме могут вызвать аллергию, как их обезвредить с экологической точки зрения и тем самым уменьшить риск заболевания, рассказывает врач-аллерголог московского Института аллергологии и клинической иммунологии Татьяна Петровна Гусева.

СЕГОДНЯ аллергией страдает каждый третий человек. Способов лечения этого заболевания много. Однако выяснилось, что состояние больного можно улучшить на 90%, если правильно, с учетом требований экологии обустроить его жилище. Вероятно, это не случайно. Ведь многие люди проводят в стенах своих квартир большую часть суток.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Мягкая мебель как магнитом притягивает пыль. Проблема состоит в том, что ее очень трудно чистить: даже пылесос не справляется с этой работой. Идеальный вариант — заменить ее деревянной или пластиковой, но если семейный бюджет не выдержит таких трат — купите или сшейте самостоятельно пыленепроницаемые чехлы для диванов и кресел.

Любая домашняя пыль — это комплексный набор аллергенов, главным из которых является клещ домашней пыли.

Этого вредителя невозможно разглядеть невооруженным глазом. Он питается чешуйками слущенного рогового слоя кожи человека, который составляет наибольшую часть домашней пыли. Опасные невидимки обитают в кроватях и постельных принадлежностях — подушках, одеялах, матрасах, — там, где человек теряет наибольшее количество роговых чешуек при трении кожи во время сна.

Советую ежедневно хорошо проветривать постель, а не просто перестилать ее, как это принято в домашнем обиходе. Даже если в спальне созданы идеальные условия — там прохладно и сухо, — непременно проветривайте простыни, по крайней мере дважды в неделю выбивайте одеяла и подушки, а также ежедневно чистите матрас пылесосом. Меняйте простыни каждый день, если это, конечно, возможно. Регулярно стирайте одеяла, покрывала, занавески в спальне. В других комнатах делай-

те то же самое, можно не так часто, уделяйте особое внимание полам, креслам, диванам, гардинам

Роскошные пуховые одеяла и перины, перьевые подушки красивы внешне и хороши тем, что прекрасно удерживают тепло. Но они сильно впитывают влагу и плохо ее отдают. К тому же перья даже при незначительной влажности распространяют тяжелый запах и проявляют признаки гниения. Меняя наволочку на перьевой подушке, вы наверняка замечали темные пятна на напернике. И принимали их за пятна от пота. На самом деле это следы гниения мельчайших частиц кожи, сала, мяса, которые остаются на перьях при их выдергивании. В такой «атмосфере» вам придется спать всю ночь...

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

Для того, чтобы «обеспылить» дом, постарайтесь заменить все потенциально опасные предметы на те, которые не подпадают под клещам.

● Одеяла, подушки, матрасы из пера, пуха, шерсти замените на синтетические, например, синтепоновые.

● Покупайте одеяла и покрывала из синтетических волокон.

● Не пользуйтесь толстыми пледами.

● Замените ковровые покрытия, паласы на паркет или деревянный пол. Комнату, кстати, будет легче убирать.

● Откажитесь от тяжелых занавесей, изготовленных из шерсти и хлопка, — не менее красивы и более полезны легкие синтетические.

● По возможности уменьшите число накопителей пыли: тяжелых гардин, двойных занавесок, гобеленов.

● Чаще применяйте пылесос при уборке квартиры: пылесосьте матрасы и постели целиком и регулярно.

● Мягкие подушки лучше совсем вынести из детской спальни.

Несколько лет назад на российском рынке появилось специальное антиаллергенное постельное белье, способное облегчить жизнь аллергиков. Комплекты, разнообразные по цвету и размерам, — это чехлы для подушек, матрасов и одеял. Они изготовлены из необычной ткани, имеющей особую структуру, которая не пропускает пылевого клеща. Конечно, стоят они недешево, и если вам такое приобретение не по карману, то не ленитесь ежедневно вытряхивать постельное белье перед сном либо заправляя кровать утром.

Известно, что пылевой клещ погибает от высушивания. Это издавна использовали, прокаливая на солнце перины, подушки, одеяла. От зловредного жучка, облюбовавшего плintусы и щели в полу, избавлялись другим простым и надежным способом — мыли полы 10% раствором соли, и его многочисленные колонии бесследно исчезали.

В квартирах на первых и последних этажах зданий нередко можно заметить другой мощный источник аллергии — плесень, разновидность микроскопических грибов. Цвет их различен: зеленый, черный или красный в зависимости от вида плесени. По мере роста она образует споры, которые являются сильными аллергенами и приводят к развитию ринита или астмы. Часто появляется она в ванных комнатах, в местах протечек на потолке и стыках стен. Активно развивается она и в цветочных горшках. Подсыхая, плесень тоже становится компонентом домашней пыли. Максимальные концентрации спор в воздухе квартир отмечаются поздним летом и ранней осенью. Борьба с этой напастью очень трудно, при ее появлении надо сразу соскрести налет, хорошо просушить место зачистки и покрыть краской. Больше внимания уделяйте профилактике.

● Чаще проветривайте места, где может развиваться плесень, особенно ванную, кухню, подвалы и чердаки.

● Боритесь с сыростью в доме, быстро ликвидируйте разного рода протечки.

● Прочищайте и дезинфицируйте вентиляторы и кондиционеры.



● Не храните на кухне заплесневевшие продукты. Заплесневевший апельсин выделяет в воздух до 15 миллиардов спор!

● Следите за цветочными горшками: белесый или оранжевый налет — это плесень. Лучше вообще отказаться от комнатных растений, если в доме есть аллергик.

● Обращайте внимание на обои — иногда они способствуют появлению плесени, которая растет со стороны стен. Старые дома и постройки, где жили в тесноте, как правило, полны плесени.

Экологически чистое жилище — это прежде всего воздух, которым мы дышим. Сегодня при желании любой человек может сделать его чистым, безопасным для здоровья с помощью специальных приборов — воздухоочистителей. Отечественные модели марки «Супер-плюс» недороги и доступны каждому. Такой агрегат за полчаса очищает комнату, уменьшая риск возникновения и развития аллергических ситуаций.

Олимпиада КРЮКОВА
«Женское здоровье»



ЛЕТНЯЯ ДИЕТА

ЕЕ ЛУЧШЕ использовать в сезон овощей, дважды в неделю в течение месяца. Она способствует не только похудению, но и нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Завтрак: стакан кислого молока (простокваши) или стакан чуть теплой воды, подслащенной ложечкой меда.

Второй завтрак (10 ч): стакан фруктового сока или немного фруктов либо овощей в сыром виде

Обед: салат из сырых овощей (зеленого салата, зеленых лука и чеснока, редиски, огурцов, петрушки, укропа, шпината, капусты и пр.) и стакан фруктового сока.

Ужин: так называемое мюсли. Приготовьте его следующим образом: столовую ложку овсяных хлопьев замочите на 12 часов в трех столовых ложках прохладной воды. Перед едой добавьте столовую ложку пчелиного меда, сок половины или целого лимона, тщательно размешайте, натрите на терке около 200 граммов неочищенных яблок или других фруктов и выложите их на овсяные хлопья. Сверху посыпьте мюсли столовой ложкой толченых грецких орехов, миндаля или арахиса.

ДИЕТА БАНТИНГА

Доктор Бантинг, физиолог по специальности, разработал диету, которая содержит белковые вещества, жиры, даже углеводы, но в умеренных количествах. Ее можете применять весьма долго, то есть до тех пор, пока не нормализуете свой вес.

Завтрак: несладкий кофе с молоком.

Обед: 250 г мяса отварного или жаренного без жира, лимон, 40 г ржаного хлеба, яблоко, чашка несладкого кофе или чаю.

Ужин: 200 г цыпленка, жаренного без жира (на решетке), 40 г ржаного хлеба, яблоко.

«Наука и жизнь»

МЕД — КРУГЛЫЙ ГОД!

ЕДВА зайдешь в магазин, взгляд упирается в прилавок со сладостями, причем подсознательно ноги сами направляются в сторону конфет, джемов или пирожных. Почему это происходит? Да потому, что в процессе употребления сладкого выделяют вещества, эндорфины, которые приводят к состоянию блаженства, активируя центр удовольствия.

Однако большая часть различных джемов и прочих приятных веществ не полезна для организма. Избежать неприятных последствий поможет мед. Кроме того, изучая его действие на организм, ученые пришли к выводу, что это не просто сладость, но и силь-

ность организма. Количество минеральных солей в меде почти соответствует содержанию их в сыворотке крови.

Мед, собранный с различных растений, отличается по запаху, вкусу и составу, темные сорта меда наиболее богаты микроэлементами, необходимыми для кроветворения, такими, как железо, медь, марганец.

Сотовый мед недаром пользуется большим спросом. Он не только выглядит привлекательней в своей естественной упаковке, но и более полезен. При употреблении сотового меда небольшие порции воска, попадая в желудок, всасывают токсичные продукты и способствуют их выведению из организма. А пережевывание воска способ-

ственной кислотностью благотворно включить в диету мед, причем лучше гречишный, так как он обладает большей щелочностью.

Мед обладает противовоспалительной активностью, благоприятно влияет на флору кишечника.

Мед помогает при энтеритах, колитах, хронических запорах, болезнях печени, заболеваниях сердца и сосудов, при анемии, ослаблении организма. Однако необходимо помнить, что в высоких концентрациях, выше 20% меда в растворе, он обладает раздражающим действием на желудочно-кишечный тракт.

Мед обладает успокаивающим и спазмолитическим действием. В Древней Руси он использовался как лечебное средство при головной боли, нервном переутомлении, бессоннице.

Мед иногда используется как основа для приготовления мазей вместо вазелина. Ме-

ПО УКАЗУ ИМПЕРАТОРА ЧЖУ

РОДОВОЕ название этой водоросли — ламинария (от лат. ламина — лист, пластинка). В обиходе же ее именуют морской капустой, хотя внешне она мало похожа на хорошо знакомый нам овощ. Длинные, до 12 м, зелено-вато-бурые ленты ламинарии образуют целые заросли в прибрежных водах Японского и Охотского морей на востоке, Белого, Баренцева, Карского — на западе.

Ее слоистые пластины — это кладезь витаминов, микроэлементов и аминокислот. В ламинарии содержатся витамины А, В₁, В₂, В₁₂, С, D, фолиевая кислота, соли йода, брома, кальция, а также высокомолекулярные полисахариды: ламинарин, маннит, фруктоза. По своей ценности ламинария превосходит столь модную сейчас африканскую водоросль спирулину.

Наблюдательные китайцы открыли уникальные свойства морской капусты еще до нашей эры и даже внесли ее в реестр лекарственных средств. А в XIII веке император Чжу Цзы издал специальный указ, обязывавший всех подданных Поднебесной империи употреблять в пищу морскую капусту в качестве профилактического и диетического средства. Причем он принял специальные меры, чтобы его решение не осталось только на бумаге. Поскольку речь шла о здоровье нации, была организована доставка морской капусты за государственный счет даже в самые отдаленные уголки империи.

Лабораторные исследования, проведенные в наши дни, подтвердили дальновидность китайского императора. Содержащиеся в водоросли йод и другие

ся вещества, эндорфины, которые приводят к состоянию блаженства, активируя центр удовольствия.

Однако большая часть различных джемов и прочих приятных веществ не полезна для организма. Избежать неприятных последствий поможет мед. Кроме того, изучая его действие на организм, ученые пришли к выводу, что это не просто сладость, но и сильно действующее лекарство.

Он содержит значительное количество сахаров, органических и минеральных кислот и микроэлементов в форме, наиболее подходящей для усвоения. В небольших количествах в меде содержатся витамины: В, Н, К, С, Е, РР, провитамин А, бактерицидные, противогрибковые вещества, биогенные стимуляторы, повышающие жизнедеятель-

ные сорта меда наиболее богаты микроэлементами, необходимыми для кроветворения, такими, как железо, медь, марганец.

Сотовый мед недаром пользуется большим спросом. Он не только выглядит привлекательней в своей естественной упаковке, но и более полезен. При употреблении сотового меда небольшие порции воска, попадая в желудок, всасывают токсичные продукты и способствуют их выведению из организма. А пережевывание воска способствует очистке зубов и их дезинфицированию.

Мед является продуктом с потенциальной щелочностью. Такими же свойствами обладают фрукты, овощи, ягоды, молоко. В противоположность повышенной кислотностью обладают мясо, рыба и другие продукты. Поэтому при заболеваниях желудка с повы-

шением кислотности желудка и ослаблении организма. Однако необходимо помнить, что в высоких концентрациях, выше 20% меда в растворе, он обладает раздражающим действием на желудочно-кишечный тракт.

Мед обладает успокаивающим и спазмолитическим действием. В Древней Руси он использовался как лечебное средство при головной боли, нервном переутомлении, бессоннице.

Мед иногда используется как основа для приготовления мазей вместо вазелина. Медовые мази имеют противовоспалительное и обезболивающее действие.

Ирина КОЛОСОВА
«Потребитель»

НАПИТОК МУЖСКОГО РОДА

ЕЩЕ НЕДАВНО кофе относили к разряду удовольствий, за которые надо расплачиваться здоровьем. Однако новейшие и наиболее полные исследования показывают: дело обстоит не совсем так. И даже еще лучше.

Хотя кофе действительно содержит компоненты, повышающие уровень холестерина, все они остаются на волокнистом фильтре обычной электрокофеварки. Так что «портят» себе кровь лишь те, кто обходится вообще без кофеварки или предпочитает «экспресс». И все же, вызывает ли кофеин болезни сердца и гипертонию?

Кофеин может причинить серьезный вред лишь страдающим аритмией. Им, и только им, кофе не рекомендуется. У остальных нет причин для беспокойства, даже если пульс зачастил. Просто не стоит пить крепкий кофе натощак.

Медики утверждают, что за многие годы наблюдений они не зафиксировали ни одного случая, когда кофе стал единственной причиной серьезного сердечного заболевания.

А как быть с утверждением, что даже одна чашка этого напитка повышает давление? Да, действительно повышает, но не больше, чем когда ты поднимаешься по лестнице на пару пролетов. Так что лучше не беспокоиться по этому поводу: ведь любой стресс скорее поднимет давление, чем литр выпитого кофе.

Впрочем, один бесспорный изъян у этого ароматного напитка все-таки есть: он формирует физическую зависимость. Причем неважно, сколько чашек ты привык выпивать за день — одну, три, пять. Если тебе пришлось от него отказаться, у тебя могут возникнуть головные и мышечные боли, снизиться общий тонус. Вот только нужно ли вообще отказываться? Ведь кофе:

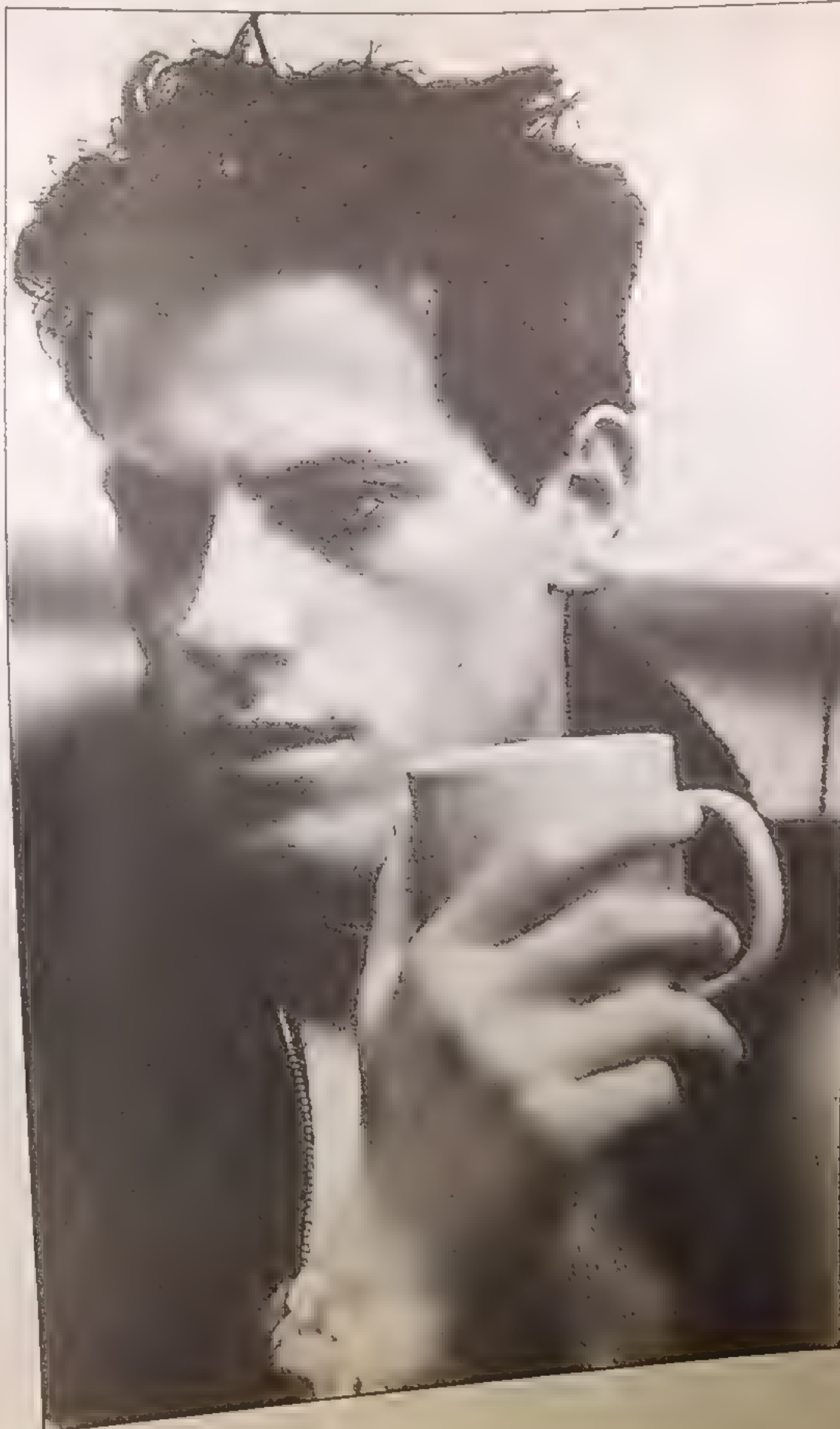
ПРИДАЕТ БОДРОСТЬ

Результаты исследований показывают, что если спортсмен-бегун перед соревнованиями выпьет три-четыре чашки кофе (это около 400 миллиграммов кофеина), то, при прочих равных условиях, он сможет бежать на 20 минут дольше своих соперников. А вот штангистам кофе пользы не принесет, так как добавляет не силы, а выносливости. Впрочем, даже если ты не собираешься побить сегодня мировой рекорд, чашка кофе за завтраком тебя наверняка взбодрит.

УСТРАНЯЕТ ЗАПОРЫ

Кофе благотворно влияет на работу кишечника. А ведь проблемы в этой области — настоящий бич горожан, ведущих малоподвижный, сидячий образ жизни. Кстати, это вторая причина, по которой спортсмены пьют кофе перед забегами и заездами, — уменьшается вес.

«Призыв»



ние не боится. Поскольку речь шла о здоровье нации, была организована доставка морской капусты за государственный счет даже в самые отдаленные уголки империи. Лабораторные исследования, проведенные в наши дни, подтвердили дальновидность китайского императора. Содержащиеся в водоросли йод и другие микроэлементы способствуют усиленной ассимиляции белка и лучшему усвоению фосфора, кальция, железа, нормализуют давление, снижают вязкость крови, предотвращая этим образование тромбов. Ламинарин, снижая содержание холестерина, задерживает развитие злостного врага нашего здоровья — атеросклероза. Кроме того, в ряде опытов показано его тормозящее воздействие на рост саркомы при непосредственном введении этого полисахарида в опухоль.

Современная медицина рекомендует морскую капусту также для лечения и профилактики тиреотоксикоза, рахита, для улучшения обмена веществ и функций мочевыводящих путей. В связи со способностью набухать в желудочно-кишечном тракте ламинария весьма эффективна в качестве слабительного при запорах (особенно у пожилых людей), а также как средство для очистки кишечника от шлаков.

Особо следует сказать об эндемическом зобе — заболевании щитовидной железы, вызванном недостатком йода в воде и продуктах питания. В России существуют обширные зоны такого йодного дефицита — на Урале, в Сибири, Среднем Поволжье, во многих районах Нечерноземья, на Кавказе. Восполнить нехватку йода поможет морская капуста, причем в любом виде: свежая, консервированная, сушеная.

Порошок из морской капусты выпускается медицинской промышленностью под названием «ламинарид». Его рекомендуют принимать по 1/2 ч.л. один раз в день, на ночь, разбавив в воде. Курс лечения — 15-20 дней.

Следует помнить, что морская капуста и препараты из нее противопоказаны при нефрите, геморрагических состояниях (повышенной кровоточивости), фурункулезе и беременности.

Сергей БАРСОВ
«Помоги себе сам»

Редкое застолье теперь обходится без этой процедуры. Хозяйева достают из холодильника бутылку водки, и, прежде чем поставить на стол, ее с соответствующими комментариями передают из рук в руки: кто-то пристально разглядывает этикетку, кто-то изучает заветные, якобы все объясняющие

циферки на штрих-коде, некоторые, словно в парфюмерном салоне, многозначительно обнюхивают горлышко...

Затем следует вердикт. Впрочем, вне зависимости от него содержимое, скорее всего, будет выпито — ведь не выливать же, раз купили.

СВЯТО МЕСТО ПУСТО НЕ БЫВАЕТ

КАК ПОКАЗЫВАЕТ статистика, практически каждый хотя бы однажды пил фальшивую водку. Благо это не всегда чревато посещением института им. Склифосовского, скорее наоборот — использование «водочными пиратами» технического спирта, который вызывает опасные отравления, — это редкость. Обычно даже самые большие «знатоки» не чувствуют разницы между «родной» и поддельной водкой. Правда, это вовсе не означает, что ее нет.

В первую очередь производители «левой» водки экономят на сырье, используя низкокачественный, хотя и не опасный для здоровья спирт. Роль «природных родников» с «кристально чистой водой», живописуемых на этикетках, как правило, выполняет водопроводный кран.

Технологии у таких производителей также далеки от заводских стандартов. В телевизионных сводках происшествий нет-нет, да мелькнет репортаж об очередном рассекреченном «алкогольном заводе». Весь «завод» обычно уместится в грязном подвале, засыпанном чанами со спиртом, в ящиках с пустыми и уже полными водочными бутылками, мешками с пробками, иными атрибутами. Передовиками в этом деле являются работники из Украины и Молдавии. Все, что

выявить отклонения от рецептуры можно только в специальной лаборатории.

Впрочем, иногда до дегустации может и не дойти — достаточно бывает как следует рассмотреть бутылку. При том, что пираты иной раз располагают весьма недурными полиграфическими возможностями, состряпанная этикетка все же может отличаться от оригинала (важно знать его в лицо). Либо не та бумага, либо краска более яркая или, напротив, слишком блеклая, либо на обороте этикетки (как, например, у «кристалловских» изделий) не проштампован номер. Еще большая путаница возникает с акцизными марками и штрих-кодами. Первые должны иметь один недешевый типографский фокус: слово «Россия» в серебристом овале обязано переливаться сиреневатым и коричневым цветами. А главное — цифры на марке и штрих-коде. Обозначающие код Москвы (77, как на номерном знаке автомобиля) и Подмосковья (соответственно — 50), должны совпадать. Другими словами, на фальшивой бутылке заодно с московским штрих-кодом может запросто красоваться акцизная марка, предназначенная для подмосковной продукции.

Но главное, что должно настоятельно радовать разборчивого покупателя — это невысокая цена любимого напитка. Специалисты из Отдела по борьбе с экономичес-

называют большим заблуждением то, что основной средой обитания недоброкачественного спиртного многие считают уличные ларьки — поддельной водкой можно отовариться и в любимом, проверенном годами гастрономе, и в дорогом супермаркете.

Как и любой другой кустарный промысел, нелегальное производство спиртного зиждется на конъюнктуре. Поэтому чаще всего подделываются самые популярные в народе «кристалловские» водки, «Смирнов» и «Исток». Две последние не спасает даже затейливый дизайн бутылок. Многие пункты приема стеклопосуды давно уже наладили сбор «смирновок» у населения — именно на таких пунктах и закупают тару «подпольщики».

Так что если благородное происхождение купленной бутылки вызывает у вас сильные сомнения, не спешите изливать свой гнев на продавца: его неведение не всегда от лукавого — незаконный бизнес целиком на совести хозяина магазина; прочий персонал вполне может быть не посвящен во все его нюансы. Сохранив чек, на котором содержится вся необходимая информация о продавце, вы сможете смело обратиться в обычное районное отделение милиции, которая будет считать ваш неудачный шопинг «контрольной закупкой» и после соответствующих лабораторных подтверждений оштрафует магазин на кругленькую сумму.



Без «завод» обычно уме-
ет п грязном подвале, зас-
тывающим чинами со спиртом,
бочками с водой, ящиками с пус-
тыми и уже полными водочными
бутылками, мешками с пробками,
акцизными марками. Передовика-
ми и стахановцами такого произ-
водства традиционно оказываются
дешевые наемные работники
из Украины и Молдавии. Все, что
творится их трудолюбивыми рука-
ми, прежде всего имеет сомни-
тельный вкус, меньшую крепость
и иногда специфический запах
сивухи. Со всей определенностью

ответственно — 50), должны
совпадать. Другими словами, на
фальшивой бутылке заодно с
московским штрих-кодом может
запросто красоваться акцизная
марка, предназначенная для под-
московной продукции.
Но главное, что должно насто-
раживать разборчивого покупате-
ля — это невысокая цена люби-
мого напитка. Специалисты из
Отдела по борьбе с экономичес-
кими преступлениями, например,
предлагают априори считать
фальшивой любую поллитру, сто-
ящую дешево. И они же, кстати,

хозяина магазина; прочий персо-
нал вполне может быть не посвя-
щен во все его нюансы. Сохранив
чек, на котором содержится вся
необходимая информация о про-
давце, вы сможете смело обра-
титься в обычное районное отде-
ление милиции, которая будет
считать ваш неудачный шопинг
«контрольной закупкой» и после
соответствующих лабораторных
подтверждений оштрафует мага-
зин на кругленькую сумму.

Мария РУСАНОВА
«Впрок»

ПОЛЕЗНЫ ЛИ БЫСТРЫЕ ПРОДУКТЫ?

Быстрые каши, супы и вермишель становятся все более и более популярными. А стоит ли их есть постоянно? Нет, отвечают врачи, потому что это не еда, а коктейль из пищевых добавок.

НЕТ ВРЕМЕНИ, чтобы приготовить завтрак? Возьмите пакетик, добавьте воды — и готова овсяная каша. Некогда пообедать? Возьмите пакетик, добавьте воды — и готов суп. Лень возиться с ужином? Возьмите пакетик, добавьте воды — и готова вермишель. Такой образ жизни навязывает нам реклама. И утверждает, что получается «полноценная еда без особого труда». Но без труда не выловишь и рыбку из пруда. Поэтому возникает вопрос: получим ли мы настоящую, полноценную пищу, не прикладывая ника-
ких усилий?

Возьмем для начала «быструю» кашу. Можно быть уверенным, что хотя бы один ингредиент здесь точно натуральный. Это овсяные хлопья. А вот со всевозможными «фруктами», которые добавлены в эти хлопья, уже сложнее. Иногда изготовитель

честно указывает, что фруктовые кусочки состоят из сухого сока, искусственного ароматизатора, лимонной кислоты, пищевого красителя и стеарата кальция. В других случаях более лаконичная надпись: «кусочки сушеных фруктов и пищевые ароматизаторы». А порой видим и вовсе нечто туманное: «ароматизатор, идентичный натуральному, и фруктовые добавки». То есть догадывайся сам, что у тебя в тарелке

Теперь посмотрим, как обстоит дело с супами. На красочной упаковке обычно изображен аппетитный кусок мяса, много зелени, овощей и вермишель. А вот внутри... На пакетике импортного «Супа мясного с лапшой» написано: «Лапша, лактоза, соль, картофельный крахмал, гидролизированные растительные белки, усили-

тель вкуса глутамат натрия, растительные жиры, экстракт говяжьего жира, идентичная натуральной вкусовая добавка (говядина), морковь, лук, экстракт говядины, специи, натуральная вкусовая добавка (лук), петрушка».

Как видите, настоящим мясом здесь и не пахнет. Зато повсюду пахнет всевозможными добавками и усилителями вкуса. По сути, в тарелке у вас оказывается не мясной суп, а «коктейль» из пищевых добавок, вермишели и щепотки сушеной зеле-

Лучше дело обстоит с теми супами, которые нужно варить минут 15-20 (их делают в основном отечественные производи-
тели). Варка требуется потому, что в них содержатся в основном натуральные ин-
гредиенты, в том числе мясо.

Но время — деньги, и, не желая терять даже 15 минут, все больше людей выбирают менее полезную, но более быструю еду. Поэтому иностранные производители потихоньку вытесняют с рынка отечественных. Последние выкручиваются, как могут. Например, Бирюлевский экспериментальный завод РАСХН выпустил гороховый суп-пюре с копченостями, который готовится за 3 минуты. «Русский продукт» тоже выпустил серию экспресс-супов. И состав их гораздо более съедобный, чем у аналогичных иностранных. Но двигатель торговли — реклама. А у наших производителей денег на этот двигатель не хватает.

Не менее активно иностранные компании рекламируют и экспресс-лапшу. Дескать, съел — и порядок. Реклама в сочетании с очень невысокой ценой привела к тому, что сейчас россияне потребляют около 150 миллионов пачек лапши в год.

Производители гордо указывают на пачках, что это лапша с курицей, или с говядиной, или с креветками. На самом деле не с курицей, а со вкусом курицы, не с го-

вядиной, а со вкусом говядины.

Конечно, все эти супы, каши, вермише-
ли прошли сертификацию, а значит, как заверили нас в НИИ питания РАМН, безопасны для здоровья. Но! Гастроэнтерологи предупреждают... Во-первых, в них нет «живых» белков, жиров, углеводов. А кальция, магния, калия и фосфора на несколько порядков меньше, чем в натуральных продуктах. Во-вторых, экспресс-супами и вермишелью не стоит увлекаться тем, кому врачи рекомендовали ограничить употребление соли. Ее здесь предостаточно. Но самое главное, в состав таких супов и вермишелей почти всегда входит глутамат натрия (E621). Эта пищевая добавка сама имеет бульоноподобный вкус и может усиливать вкус мяса, птицы, грибов, некоторых овощей. То есть достаточно положить в суп несколько измельченных волокон мяса или даже его экстракт, посыпать это глутаматом — и мясной вкус готов. Поэтому вместо аминокислот и прочих полезных компонентов, входящих в состав натуральных продуктов, мы получаем насыщенный щедрой рукой глутамат натрия. После долгих споров он был признан безопасной пищевой добавкой, но на него могут сильно реагировать больные астмой. Он же способен вызывать «синдром китайского ресторана» — чувство жара и распирания в груди, шее, лице, руках, головную боль, сердцебиение и тошноту.

Вообще же быстрые продукты — это концентраты, предназначенные для длительного хранения и быстрого приготовления. И как любые другие консервы, их удобно использовать в походе, на даче, в дороге. А вот есть их каждый день, заменяя ими натуральные продукты, все-таки не стоит.

ЗАЩИТА ОТ УДАРА

В этом году ушел из жизни известный актер Николай Еременко, ему было чуть больше пятидесяти лет. Инсульт. Сегодня это уже не «болезнь пожилых людей». От инсульта страдают и в 35 лет — молодые, энергичные, делающие карьеру и испытывающие постоянные стрессы. Пережить инсульт трудно. По данным главного невролога Москвы академика РАМН Анатолия Федина, после инсульта к нормальной жизни возвращается лишь каждый пятый пациент. Как себя вести, чтобы избежать апоплексического удара?

ИНСУЛЬТ НА ГРЯДКЕ

Летом от инсультов страдают гораздо чаще, причем в неврологические отделения клиник пациентов нередко привозят прямо с огородов. Именно «родные шесть соток» доводят людей до инвалидности. Работают «на себя, на своей земле» — поэтому на совесть, да без перерыва, да побыстрее... А появляющиеся после такого дня «вниз головой» недомогания списывают на усталость до тех пор, пока не онемееет половина тела, не потемнеет в глазах и ни слова сказать не получается. И падает человек тут же, рядом со своей недопрополотой морковкой...

Диагноз «вегетососудистая дистония» у нас серьезно не воспринимают ни пациенты, ни врачи. «Да это у всех!» Устаем быстро, голова кружится, давление скачет при перемене погоды — ну выпьем чашку крепкого кофе или таблетку анальгина. Между тем эти явления могут быть предвестниками недостаточности кровоснабжения мозга, то есть повышения риска инсульта в 2-3 раза! Поэтому следите за уровнем артериального давления. 140/90 — это уже повод пройти обследование, сделать ЭКГ. 160/95 — реальная угроза. Если хоть раз «зашкаливало» за 200/115 — риск инсульта вырастает аж в 10 раз!

НУ И ДЕНЕК

«Инсультом выходного дня» называют самый тяжелый (геморрагический). К концу наряженного стресса света

ВЫПИТЬ, ЗАКУСИТЬ...

Стимул бросить курить: если вы сделаете это уже сегодня, через два года риск инсульта у вас будет не больше, чем у не куривших вовсе. А вот немного выпить даже очень полезно для профилактики инсульта — 120 г сухого красного вина или 40 г водки в день. Но не более! «Передозировка» алкоголя не только увеличивает артериальное давление, но и повышает свертываемость крови — может образоваться тромб, который вызовет другой вид инсульта (ишемический), но с теми же последствиями.

Увлекаться солеными огурчиками, копченой колбасой или консервами категорически не рекомендуется — в них много холестерина, а это нагрузка на сосуды мозга. Для поддержания их в хорошей форме необходимы продукты, богатые калием, — курага, апельсины, бананы, абрикосы, морковь, капуста, картошка. Кстати, если отдавать предпочтение именно этим продуктам, постепенно избавитесь от еще одного фактора риска (если он у вас есть) — избыточного веса.

СПАСАЙ, РОДНАЯ...

Когда-то считалось, что мужчин от инсульта защищают активные физические упражнения. Плавание и велосипедные прогулки, несомненно, на пользу. Но ежедневно потеть в спортзале, по последним данным, совершенно не обязательно. Вполне достаточно регулярно... заниматься сексом. Мужчины, испытывающие оргазм 3-4 раза в неделю, снижают для себя риск ин-

БЕССОННИЦА — ЭТО НЕ СМЕРТЕЛЬНО

НА ВОПРОС, сколько человек должен спать, нельзя дать однозначного ответа. У каждого своя норма. В среднем это 7,5-8 часов сна, но некоторые люди спят по 2-3 часа, и этого им хватает для полного восстановления сил. Определить свою потребность в сне вы можете во время отпуска. Ведя разумный образ жизни, отмечайте каждый день, сколько вы спите. Средняя продолжительность сна, которую вы получите в результате этих наблюдений, и будет для вас наилучшей.

Если вы плохо засыпаете, возможно, вам помогут следующие действия:

1. Чтобы снять нервное напряжение, неплохо перед сном принять теплую ванну или душ.
2. Если вам мешают заснуть холодные ноги, можно ограничиться теплой ножной ванной.
3. Если вам трудно уснуть с пустым желудком, выпейте стакан теплого молока с медом или съешьте 1-2 кусочка сахара (только не забудьте потом почистить зубы!).
4. Сделайте легкий массаж лица: закройте глаза и подушечками средних пальцев слегка постучите по лбу, делая медленные круговые движения. Такие же движения сделайте вокруг глаз, помассируйте виски, скулы, подбородок, заднюю поверхность шеи. Многим женщинам помогают быстро уснуть косметические процедуры.
5. Перед сном можно прогуляться, почитать любимую книгу, пожелать детям спокойной ночи, послушать легкую музыку и т.п., в зависимости от ваших индивидуальных привычек.

Однако есть привычки, которые мешают заснуть и нарушают сон.



и беготня (это относится к детям) не способствуют хорошему засыпанию.

А вот несколько рекомендаций по режиму сна:

1. Ложитесь спать примерно в одно и то же время. Тогда у вас выработается условный рефлекс,

вам придется его «переучивать». Недосып ликвидируется следующей ночью.

Если вы будете соблюдать эти простые рекомендации, то спать вы будете крепким и здоровым сном.

Бессонница, причиной которой

ние, сделать ЭКГ. 160/95 — реальная угроза. Если хоть раз «зашкаливало» за 200/115 — риск инсульта вырастает аж в 10 раз!

НУ И ДЕНЕК

«Инсультом выходного дня» называют самый тяжелый (геморрагический). К концу наряженного рабочего дня — стрессы, суета, курение... Из-за скачка давления сосуд, не выдержав, разрывается, кровь попадает в мозг, и этот участок мозга погибает. В зависимости от того, какой именно, последствия могут быть нарушениями речи, потерей чувствительности, паралич. Поэтому на работе будьте бережнее друг к другу, избегайте повышенных тонов в разговоре, ищите конструктивные решения, не переживайте по пустякам. А после работы не экономьте на отдыхе и положительных эмоциях, слушайте хорошую музыку, почаще ходите в театр, короче — расслабляйтесь.

от инсульта защищают активные физические упражнения. Плавание и велосипедные прогулки, несомненно, на пользу. Но ежедневно потеть в спортзале, по последним данным, совершенно не обязательно. Вполне достаточно регулярно... заниматься сексом. Мужчины, испытывающие оргазм 3-4 раза в неделю, снижают для себя риск инсульта в два раза. С другой стороны, появлялись настораживающие данные, что во время занятий сексом как раз и случались инсульты... Японские специалисты даже провели специальное исследование по этому поводу и выяснили существенную деталь: защищает от инсульта только секс с законной супругой. А обращение к услугам проституток, наоборот, губит мужчин. Может, конечно, японцы кое-что и подтасовали, но кто ж рискнет верить...

Ольга ИЗВЕКОВА
«Аргументы и факты»

и беготня (это относится к детям) не способствуют хорошему засыпанию.

А вот несколько рекомендаций по режиму сна:

1. Ложитесь спать примерно в одно и то же время. Тогда у вас выработается условный рефлекс, и в определенный час вы будете уже готовы уснуть.
2. Проснувшись, не лежите долго в постели.
3. Если у вас проблемы с ночным сном, не спите днем. Если же все в порядке, то дневной сон не повредит: он снимает возбуждение и подготавливает нервную систему к привычному вечернему засыпанию.
4. Не разрешайте себе поспать подольше, если долго не удавалось заснуть. Организм может привыкнуть к такому режиму, и

Однако есть привычки, которые могут привести к нарушению сна. Итак, чего нельзя делать перед сном:

1. Напряженно работать физически и умственно.
2. Плотно ужинать, в особенности есть острые блюда, пить крепкий чай или кофе менее чем за 2 часа до сна.
3. Заниматься спортом.
4. Выяснять отношения и вести неприятные разговоры в спальне.
5. Танцы, поздний просмотр остросюжетных фильмов, чтение книг, вызывающих напряжение, шумные компании, азартные игры

вам придется его «переучивать». Недосып ликвидируется следующей ночью.

Если вы будете соблюдать эти простые рекомендации, то спать вы будете крепким и здоровым сном.

Бессонница, причиной которой стала депрессия, характеризуется ранним пробуждением. Человек просыпается в 3-4 часа утра и уже не может уснуть. Мешают хорошему сну некоторые заболевания, например кашель, головная боль, артрит, радикулит, нарушение работы щитовидной железы. Избавившись от болезни, вы сможете восстановить здоровый сон.

Мила СТАРОСТИНА, доктор
медицинских наук
«Труд-7»

СОБАКА — И ДРУГ, И ДОКТОР

АНИМАЛОТЕРАПИЯ — это система лечения, когда наряду с лекарствами больному предписывается общение с животными. Волнистые попугайчики облегчают, например, боли в сердце. Катание на лошадях полезно людям с нарушениями психики. Кошки скрашивают одиночество и снижают артериальное давление.

Но лечебное первенство, по утверждению сотрудников ветеринарного отдела Ленинградского зоопарка, принадлежит все-таки собакам. Более четырех тысяч лет известны людям «чудо»-собаки — голая перуанская, мексиканская и самая маленькая китайская хохлатая собачка. Эти собаки могут успешно снять приступ астмы, нормализовать сердечный ритм и кровяное давление.

не, избавить от аллергии и некоторых кожных заболеваний. Они способны даже замедлять ход онкологических болезней. Объясняются лечебные свойства этих собак отчасти повышенной температурой тела — 40,5 градуса. Такой (в норме) температуры нет больше ни у одного животного в мире.

Еще одна «лечебная» порода — шарпей. Известна более двух тысяч лет и легендарна, как сама китайская медицина. Шарпеи ценятся за свое необыкновенное биополе. Рекомендуются людям нервным, вспыльчивым, неуравновешенным, у кого скачет давление, кого мучают головные боли. Ни собаки, ни кошки не заменят человеку лекарств. Но если в вашем доме есть животные, о лекарствах вы будете вспоминать значительно реже.

Елена ИВАНОВА
«Санкт-Петербургские ведомости»

БОСИКОМ ПО ЛЕТНИМ РОСАМ

Еще немножко — и наши ноги снова будут закованы в панцирь тяжелых ботинок или сапог. Ну а пока есть шанс побаловать их легкими босоножками. Самый же ценный подарок вашим уставшим ногам — это возможность походить босиком по траве или гальке.

СПЕЦИАЛИСТЫ по рефлексотерапии не устают напоминать, что на стопе у нас находятся активные точки, связанные со всеми внутренними органами. Даже простой пятиминутный массаж стопы ру-если походить утром по траве, то к эффекту естественного массажа добавится «водная процедура» — прохладная роса повысит общий тонус. Такая стимуляция стопы улучшает кровообращение, кроме того, мы «заземляемся» — сбрасываем отрицательный заряд в землю.

Ходьба босиком очень полезна для позвоночника. Особенно важно это для женщин, которые любят высокие каблуки. Увы, дамские шпильки чреваты смещением поясничных позвонков. Поэтому женщинам совершенно необходимо ходить босиком хотя бы 20-30 минут в день.

Летом ноги, открытые ветру, солнцу и пыли, требуют тщательного ухода. Кроме обычного мытья с мылом, полезно потереть стопу щеткой или пемзой. Очень хорошо очищает и тонизирует кожу ног ванночка с содой и морской солью (горсть морской соли и столовая ложка пищевой соды на три литра теплой воды). Полезно протереть кожу подошвы и между пальцами ног корочкой лимона. Если ноги потеют, поможет ванночка с травами: две столовые ложки зверобоя и ложка календулы на литр воды. Для здоровья вен на ногах очень полезен легкий профилактический массаж голени снизу вверх, прохладные ванны и обливания ног.

Ну и не забывайте о старом добром совете почаще поднимать ноги на уровень сердца — это поможет им «убежать» от усталости.

Светлана АЛЕКСИНА
«Труд-7»

ПОМИДОРНАЯ ПОДАГРА

Мясо, вина, пасленовые, в том числе помидоры, которые теперь на нашем столе почти круглый год, увеличивают число больных подагрой. О комплексном лечении

этого заболевания рассказывает артролог поликлиники № 1 Московского медицинского центра Надежда Ивановна АБАЗЬЕВА.

ПОДАГРА сегодня обрела вторую молодость вместе с лавиной хлынувших на наши рынки сладких, маринованных и консервированных импортных продуктов, сладких вин, подслащенных прохладительных напитков, шоколадных подделок.

Первые симптомы подагры — поражение суставов. Болезнь протекает в виде атак. Она начинается внезапно, чаще всего в ночное время. В каком-либо суставе, особенно в суставах стоп, появляется боль. К утру она становится буквально нестерпимой, сустав отекает, краснеет. Такое случается и с коленными, и с локтевыми суставами. В принципе обычно начинает болеть один из них, но иногда, бывает, допекают сразу два-три сустава. А самый несчастливый — большой палец ноги. Многие не могут терпеть даже легкого прикосновения одеяла к больному месту.

Как себя вести во время приступа подагры? Уже сама боль подсказывает, что суставу нужен покой. Для снятия приступа есть хорошее, но, правда, дорогое обезболивающее средство — колхицин. Его получают из безвременника великолепного, растущего на склонах Кавказских гор. В вашей домашней аптечке, пока вы не попали к врачу, могут оказаться такие довольно известные и широко применяемые препараты, как вольтарен, бутадион. Принимайте по одной таблетке три раза

в день после еды. При этом жидкости пить нужно больше, чем обычно — до трех литров в сутки. И добавляйте в каждый стакан воды немного соды. Хорошо также заваривать брусничный лист и есть саму бруснику. Некоторое время можно попить щелочные минеральные воды. Все это снижает уровень кислоты и облегчит боли.

О лечении подагры можно все-таки говорить с оптимизмом. Главное, эта болезнь требует от вас соблюдения ряда условий. Я сторонник широкого, комплексного подхода к лечению, с уважением отношусь и к рецептам старых русских целителей, и к новым разработкам. Мои первые советы больным подагрой таковы.

- Соблюдайте диету, откажитесь от чревоугодия, вернитесь к простой, грубой пище.

- Прекратите прием аспирина и других салицилатов, если приходилось часто пить их, скажем, от головной боли.

- С большой осторожностью придется принимать мочегонные средства, а лучше отказаться от них совсем.

- Наложите табу на алкоголь, а если точнее — на вина.

- Применяйте тепловые процедуры в самых разных сочетаниях и вариантах.

ДИЕТА

Какие продукты ограничить?

Подберите себе диету, где мало продуктов, содержащих пурины — вещества, способные повысить уровень мочевой кислоты в крови. Диета совсем не жесткая и вполне разнообразная. Пуринами богаты внутренние органы животных — печень, почки. Есть они и в молодом мясе, в том числе мясе птиц, в жирной рыбе (сельдь, сардины). Анчоусы, которыми гурманы имеют возможность сейчас лакомиться, тоже не подарок к столу страдающего подагрой. Не подарок и бобовые — горох, фасоль, чечевица, бобы. Надо заодно отказаться от шпината, редиски. А некоторым не подходят пасленовые, кабачки, баклажаны и особенно помидоры. Забудьте также о грибах, цветной капусте, а уж о кофе, шоколаде — само собой.

Чем в такой ситуации питаться? Отдать предпочтение нежирной рыбе, больше употреблять фруктов, зелени, овощей, особенно корнеплодов. Вместо сахара мы рекомендуем мед. Вместо белого хлеба — черный. Лук, чеснок, болгарский перец нужно есть, по возможности, в большом количестве. Больше ешьте также морской капусты и вообще морепродуктов. Не пропускайте пору земляники, арбузов, дынь. Смородина — красная и черная — обязательно должна войти в ваше меню. И не забывайте о йогуртах, кефире, твороге, молоке.



КОМПРЕССЫ

Согревающие компрессы при подагре — не лучший вариант. Лучше применять противовоспалительные мази — вольтареновую, бутадионовую, ибупрофеновую.

Хорош при болях и обыкновенный лопух. На листе нужно сделать насечки, приложить его к суставу внутренней стороной, затем прибинтовать мягкой тканью. И так на всю ночь. Проснетесь, разбинтуете колено или пятку — а лист совсем сухой. Значит, весь сок впитался в кожу и оказал свое обезболивающее действие. Многие весь сезон, пока растут лопухи, таким способом спасаются от болей. А некоторым хорошо помогают компрессы с листьями капусты.

ПРОГРЕВАНИЯ

Сухой морской или океанский песок, особенно, по рассказам

больных, белый, хорошо снимает боли и предупреждает дальнейшее развитие болезни. Кто имеет возможность, любят лежать на нем летом, зарывшись поглубже, но только не в период обострения. Некоторые даже привозят белый песок домой и устраивают во дворе песочницу. Когда тепло — лечатся в ней. Проще, конечно, разогреть песок на сковородке, насыпать в мешочки и прикладывать их к больным суставам.

Вообще, больные суставы очень любят тепло. Осенью, зимой и весной идут в ход толстые шерстяные носки, гетры, гольфы, вязанные наколенники. Так что здесь поговорка «держи ноги в тепле» имеет особый смысл.

Елизавета ЛЕОНТЬЕВА
«Не может быть»

БОЛЕЗНЬ ПО РЕЦЕПТУ

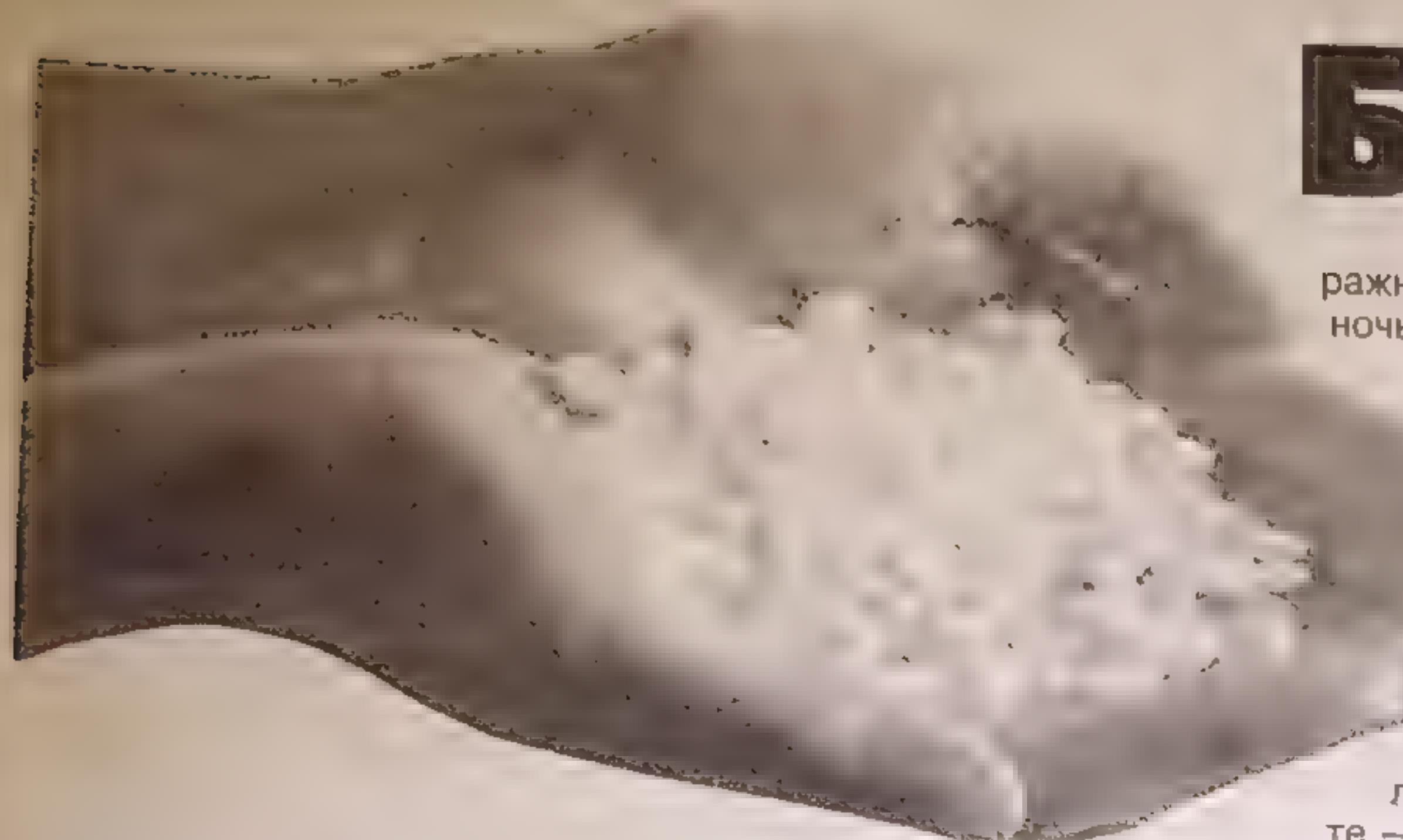
как Вольтарен, бутадион. Принимайте по одной таблетке три раза

ДИЕТА
Какие продукты ограничить?

обязательно должна войти в ваше меню. И не забывайте о йогуртах, кефире, твороге, молоке.

Сухой морской или океанский песок, особенно, по рассказам

БОЛЕЗНЬ ПО РЕЦЕПТУ



По статистике, опубликованной в «Журнале американского медицинского общества», ежегодно во всем мире эта болезнь приводит к появлению различных тяжелых заболеваний у 2,2 миллиона человек и становится причиной смерти около 100 тысяч человек. Исследователи утверждают: в доброй половине случаев такие последствия могли быть предотвращены, если бы:

- доктор своевременно учел взаимодействие нескольких лекарств, не поторопился назначить неоправданно высокие дозы препарата, обратил внимание на индивидуальные особенности пациента;

- сам больной сообщил специалисту об имеющейся у него аллергии на тот или иной препарат. Так, по результатам американских общенациональных наблюдений дорогие и опасные антибиотики постоянно назначают 44% детей и 51% взрослых для лечения заболеваний, вызываемых вирусами, совершенно нечувствительными к антибактериальным средствам.

А ПОГОВОРИТЬ?

Те же исследования обнаружили, что большинство докторов чересчур быстро хватается за рецептурные бланки. Напротив, 65% американских врачей рекомендуют пациентам с жалобами на бессонницу лишь снотворных. Но если бы медики не только расспросили больных, поняли бы, что они пренебрегают физическими уп-

ражнениями, пьют кофе на ночь и хотя и просыпаются в 4 часа утра, затем засыпают снова и спят еще 7 часов. Ясно, что лекарства тут просто не нужны. В другом исследовании к докторам обращались пациенты с жалобами на боль в животе — данные эндоскопического анализа говорили о диффузном раздражении стенок желудка. 65% врачей немедленно рекомендовали прием сильнодействующих средств. А будь они повнимательнее, обнаружили бы, что их пациенты регулярно принимают аспирин, пьют много кофе, курят, постоянно находятся в состоянии эмоционального стресса. Именно эти факторы могли стать причиной боли и раздражения стенок желудка. А значит, прежде чем назначать лекарства, врачи должны были посоветовать пациентам прежде всего изменить образ жизни.

ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ

Исследовательские группы университетов Торонто и Гарварда пришли к выводу о существовании феномена, получившего название «каскад назначений». Он возникает, когда побочный эффект лекарственного средства врач ошибочно интерпретирует как проявление того или иного заболевания. Чтобы побороть нажитую лекарством болячку, доктор назначает другой препарат, который тоже может вызвать отрицательную реакцию организма. Пример «каскада назначений» — использование антипаркинсонических средств для терапии паркинсонизма, вызванного кардиотропным препаратом — метоклопрамидом, рекомендация слабительных из-за снижения моторики кишечника после курса антидепрессантов... Часто встречающиеся симптомы — депрессия, бессонница, сексуальные расстройства — нередко обусловлены применением некоторых лекарственных средств. Серьезные побочные эффекты вызывают транквилизаторы, снотворные и другие препараты, действующие преимущественно на центральную нервную систему.

Разумеется, сегодня нам не обойтись

без лекарств, но для сохранения здоровья надо знать правила лекарственной безопасности и не менее строго им следовать, чем правилам противопожарной безопасности и дорожного движения.

ПРАВИЛА ЛЕКАРСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Прежде всего обсудите с врачом немедикаментозные способы лечения вашей болезни.

2. От какого бы заболевания вы ни страдали, поинтересуйтесь у врача, не будут ли побочные эффекты, возникшие от выбранного препарата, более опасны, чем сам недуг.

3. Старайтесь получить объективную, исчерпывающую информацию о недостатках и достоинствах препарата, правилах его приема. Эти сведения вы должны почерпнуть из аннотации к лекарству и из беседы с лечащим врачом. К сожалению, многие памятки к медикаментам написаны на языке, доступном лишь профессионалу. Вам обязательно понадобится помощь врача в разъяснении специальных терминов. Убедитесь, что инструкция по применению лекарства полностью ясна вам и еще по крайней мере одному человеку — родственнику, другу.

4. Не следует слепо доверять рекламе. Нередко в ней забываются побочные свойства препарата, зато чрезмерно завышается его эффективность.

5. Не стоит без особой необходимости хвататься за лекарственные новинки. Перед тем как попасть на аптечный прилавок, новые препараты испытываются на сравнительно небольшом числе людей. Опасные побочные эффекты или вредное для здоровья пациента взаимодействие препарата с другими лекарственными средствами, как правило, в полной мере выявляются лишь после того, как накопится достаточный опыт применения новинки. Фармацевты отводят на это 5 лет.

6. Будьте осторожны с комбинированными препаратами. Они всегда более опасны, чем альтернативные однокомпонентные.

7. Попросите вашего лечащего врача скорректировать лечение и прием лекарств, назначенных другими специалистами.

8. Если вы получили инструкции по приему препарата у работника аптеки, прежде чем следовать им, обязательно посоветуй-

тесь со своим врачом. Помните: сотрудник аптеки не может заменить доктора.

9. Внимательно следите, не возникло ли у вас какого-то побочного эффекта после приема лекарства.

10. Чтобы не стать жертвой порочного круга «каскада назначений», сообщайте врачу о любом тревожном симптоме, появившемся у вас после начала приема препарата.

11. Ведите дневник лекарственных назначений: записывайте дозу каждого препарата, частоту приема, показания к применению, любые симптомы, появившиеся у вас после начала медикаментозной терапии. Через некоторое время спросите у врача, не стоит ли постепенно снизить количество выписанных им препаратов, их дозировку. Если доктор считает этот разговор преждевременным, вернитесь к нему позже.

12. Всегда будьте откровенны со своим врачом, честно сообщайте, принимаете вы препарат в прописанных им дозах или нет. Если не дадите врачу правдивую информацию, он не сможет сделать верные выводы об эффективности лекарства.

13. Стеснительность в общении с врачом не только неуместна, но и опасна для вашего здоровья. Если что-то не поняли, переспросите доктора. Помните: врач работает для вас и вместе с вами.

14. Не стремитесь к получению нового рецепта.

15. Безжалостно отправляйте в мусорное ведро медикаменты, полученные в прошлом! Ведь состояние вашего здоровья изменилось, да и сроки годности лекарств скорее всего уже истекли. Не передавайте их друзьям или родственникам, которым, как вы полагаете, препараты помогут. Об этом вправе судить лишь врач.

Михаил РОДИНКО, Андрей СОКОЛОВ

При подготовке статьи использовались данные из книги С. Вульфа «Лучшие лекарства — худшие лекарства».

Бесплатную справку об анализах, методах диагностики, применяемых в медицинских центрах Москвы, можно получить по тел.: 247-88-63.

«Здоровье»

СТОИТ ЛИ ХУДЕТЬ ПО МОНТИНЬЯКУ?

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ЭТА ДИЕТА?

Французский кулинар и диетолог (именно в такой последовательности!) Мишель Монтиньяк почувствовал, что больше всего полные люди не хотят отказываться от привычного количества еды и вина, но меньше всего любят считать калории. А также то, что своим внешним видом больше обеспокоены женщины. Тогда он разработал абсолютно конъюнктурную теорию с громким лозунгом «Ешьте, чтобы похудеть» и издал книжки — о здоровом питании, о пользе вина, диете «особенно для женщин». И попал в точку. В восьмидесятых годах питание по Монтиньяку захватило Европу, а спустя почти двадцать лет докатилось и до нас.

В ЧЕМ СУТЬ?

Хотя автор призывает своих последователей отказаться от всякого подсчета калорий, по сути он предлагает обычную низкокалорийную диету. То есть запрещает потреблять «плохие» жиры и углеводы, которые быстро повышают уровень сахара в крови и насыщают кровь холестерином. На первом этапе надо исключить сахар и другие кондитерские изделия, картошку. Не закусывать еду хлебом. На втором этапе некоторые пищевые продукты будут позволены. Вопреки девизу «ешьте и худейте» диетолог диктует ограничения как по самим продуктам, так и по их сочетанию — нельзя есть одновременно белки и углеводы, жиры и углеводы... И это при том, что практически любой продукт — даже хлеб, кефир или гречка! — содержит в своем химическом составе и первое, и второе, и третье. Монтиньяк рекомендует даже

Немалое количество жира удалось стопить в преддверии отпусков депутатам Госдумы с помощью популярной диеты француза Мишеля Монтиньяка: Андрей Вульф и Георгий Боос попрощались с пятнадцатью килограммами, Александр Баранников — тринадцатью... Почитывают на скучных

думских заседаниях популярную брошюру «Ешьте, чтобы похудеть» и другие народные избранники, ею увлеклись поп-звезды, бизнесмены. Что же на самом деле стоит за широко разрекламированной книгой и как можно сбросить вес, чтобы не стыдно было показаться на пляже?



мы так: чем меньше инсулина выбрасывает в кровь поджелудочная железа после приема пищи, тем меньше жира откладывается «про запас», и орга-

быстрее происходит похудание. К тому же снижается уровень вредного холестерина, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Замена любимой картошки на отварные

ного шашлыка, бутерброда с колбасой и сыром.

ПРЕДЛОЖИЛ ЛИ МОНТИНЬЯК ЧТО-ТО НОВОЕ?

Нет. В этом году в междуна-

сколько месяцев выяснилось, что они снизили вес совершенно одинаково! Более того — оказалось, что «группа Монтиньяка» тоже снизила количество съедаемых калорий (хотя и не знала об этом). А первая, «простая», группа была довольна, так как вовсе не забивала голову мыслями о «сочетаемости» и «несочетаемости» продуктов. Как бы ни критиковал Монтиньяк принцип «низкокалорийности», на самом деле он предлагает типичный вариант умеренно низкокалорийного питания, похожий на «средиземноморскую» диету — одну из диет, официально рекомендованную ВОЗом и Гарвардским медицинским факультетом для лечения ожирения. А потому хотите худеть «модно» — следуйте за Монтиньяком, просто стремитесь сбросить вес — не ешьте мучного, жирного и сладкого. Результат один...

Юлия ГОНЧАРОВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Диетолог Нинель Гизетдинова:

— Любые ощутимые колебания в привычном режиме питания необходимо согласовывать хотя бы с участковым терапевтом. Ко мне на прием часто приходят жертвы диет, как правило, совсем юные девушки. У каждой второй — анорексия. Истощение, перемежающееся приступами обжорства. Одна месяц сидела на слабительном и клизмах — в итоге лишилась нормальной флоры кишечника. Другая изводила себя мочегонными препаратами. Заработала проблемы с сердцем и давлением. Третья несколько месяцев жевала какую-то пророщенную ботву: гемоглобин упал чуть ли не вдвое ниже нормы. Диета не шутка, а серьезное вмешательство в работу организма.

кетаниям — нельзя есть одновременно белки и углеводы, жиры и углеводы... И это при том, что практически любой продукт — да хоть те же кефир или гречка! — имеет в своем химическом составе и первое, и второе, и третье.

Монтиньяк рекомендует даже отказаться от творога, 100 граммов которого содержат аж 5 граммов углеводов. Можно есть любые фрукты, овощи (в сыром и вареном виде), неочищенные крупы, особенно коричневый рис (белый, по мнению француза, ужасно вреден), растительное масло, хлеб из муки грубого помола, желателен с целыми зернами, а также сочетать овощи с рыбой. Монтиньяк объясняет работу своей систе-

мы так: чем меньше инсулина выбрасывает в кровь поджелудочная железа после приема пищи, тем меньше жира откладывается «про запас», и организм для поддержания нормальной температуры тела, работы своих систем и т.д. начинает использовать тот жир, который уже лежит в жировых тканях. Так и происходит похудание.

ЯВНАЯ ПОЛЬЗА

Отказавшись от простых углеводов, тучный организм быстро теряет в весе. Причем чем сильнее вес превышал норму, тем

быстрее происходит похудание. К тому же снижается уровень вредного холестерина, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Замена любимой жареной картошки на отварные или сырые овощи тоже еще никому не повредила.

МОЖНО ЛИ ЭТОЙ ДИЕТОЙ НАВРЕДИТЬ?

Нельзя. Ничего плохого месяце не советует. Единственный — психологический — дискомфорт может доставить отказ от некоторых горячо любимых, но вредных блюд — картошки-фри, сви-

ного шашлыка, бутерброда с колбасой и сыром.

ПРЕДЛОЖИЛ ЛИ МОНТИНЬЯК ЧТО-ТО НОВОЕ?

Нет. В этом году в международном журнале «Obesity» («Ожирение») вышла статья швейцарских авторов, которые провели исследование диеты Монтиньяка. Несколько месяцев одна группа людей с ожирением получала обычное питание со сниженной калорийностью за счет уменьшения жиров, а другая — худела исключительно по методу Монтиньяка. Через не-

большинстве случаев у худевших восстанавливалась нормальная флора кишечника. Другая изводила себя мочегонными препаратами. Заработала проблемы с сердцем и давлением. Третья несколько месяцев жевала какую-то пророщенную ботву: гемоглобин упал чуть ли не вдвое ниже нормы. Диета не шутка, а серьезнейшее вмешательство в работу всех систем организма. Опасное так же, как и хирургическое вмешательство. Прежде чем начать худеть, сходите к эндокринологу: может, причина избытка веса кроется в каком-то заболевании? Если все нормально, самая безопасная диета — простое дробное питание: есть шесть-семь раз в день, но каждая порция должна умещаться на кофейном блюдечке.

КОМУ НЕЛЬЗЯ СИДЕТЬ НА ДИЕТАХ:

- беременным;
- детям и подросткам до окончания периода полового созревания;
- людям, страдающим нарушением обмена веществ;
- психически больным;
- тем, кто восстанавливается после долгой болезни.

САМЫЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ПОХУДАНИЯ:

- яично-тыквенная (в течение 12 дней можно съедать ежедневно по 2 крутых яйца и по 300 граммов сырой тертой тыквы);
- сухарная (засушенные в тостере белые сухари запивать обезжиренным молоком — два литра молока в день);
- мусорная (в пищу употребляют только, прости, пищевые отходы: запеченные картофельные очистки, яблочные и грушевые шкурки, отруби). Призвана на психологическом уровне вызвать отвращение к пище.

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопает по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00

Татьяна Абрамова

САМЫЕ МОДНЫЕ ДИЕТЫ

ЖИДКАЯ

Обретающая все большую популярность. Суть в том, что нужно есть только жидкую пищу — протертые супы, соки, коктейли из мягких фруктов.

Плюсы: Желудок будет просто счастлив — почти никакой работы! Жидкая пища быстрее твердой усваивается, а продукты пищеварения легче выводятся из организма.

Минусы: Толстая кишка от безработицы может расхвораться не на шутку. Зубы без твердой пищи покроются некрасивым налетом. Вы забудете, что такое чувство сытости, и будут походить скорее не на худеющую даму, а на ходячий аквариум, потому что пить придется очень много!

Кроме того, туалет должен всегда быть в зоне вашей видимости...

БЕЛКОВАЯ

Другое название — «без гарнира». Едим мясо, рыбу, птицу, яйца, молочные продукты, но без «приложений» в виде картошки или риса. Игнорируем хлеб и пирошки.

Плюсы: Белок — основной строительный материал для клеток. Годится для прироста мышечной массы. Да и вообще стакан кефира на ночь или кусочек отварного лосося на завтрак еще никому не повредила.

Минусы: Питаться одними белками в буквальном смысле опас-

но для жизни: возникающие в этом случае нарушения обмена веществ могут привести к инсулинозависимому сахарному диабету, кетоацидозу (появлению ацетона в моче) и хронической почечной недостаточности. Тратить белок на добычу энергии — все равно, что «топить печь ассигнациями», как говорил Менделеев.

ВОДЯНАЯ

Есть можно все, но при этом выпивать в день не менее трех литров очищенной или дистиллированной воды.

Плюсы: Многие страдают от обезвоживания, особенно летом. Чай, кофе и супы не приносят желаемого эффекта, так как богаты тонизирующими или экстрактивными веществами. Вода вымывает из организма продукты распада, снимает отеки, борется с отложением солей. Эффект похудения проявляется уже на третьи-четвертые сутки.

Минусы: Вместе с «вредными» соединениями смягченная (и в особенности дистиллированная) вода вымывает необходимые человеку соли калия, а без него не может нормально работать сердце. Придерживаться этой диеты можно максимум шесть дней, но при возвращении к обычному рациону вес чаще всего опять набирается.

КОГДА МАТЕРИ ДОЛЖНЫ БИТЬ ТРЕВОГУ

Замечательный детский врач академик В.А. Таболин отметил много болевых точек в педиатрии. В частности, он сказал, что сейчас в Москве детей рождается вдвое меньше, чем 20-30 лет назад, а среди родившихся больше больных, чем здоровых. Хочу уточнить эту грустную статистику. По данным моих коллег из Института педиатрии и моим (а я педиатр с 50-летним стажем), детей с разными степенями нарушений теперь рождается не менее 90%!

ТАБОЛИН обратил внимание пришедших к нему на прием молодых родителей с ребенком, который психически абсолютно здоров, «но в 2 года не может стоять, а спохватились родители только сейчас». Причину академик видит в том, «что врач-акушер не заметил, что новорожденный не опирается ножками, а малыш, появившись на свет, должен опираться». А я спрашиваю, почему ничего не заметили участковый врач и медсестра, которые уже на 2-й день после выписки мамы с ребенком из родильного дома посещают их на дому. В круг их обязанностей должна входить проверка состояния врожденных рефлексов. Могла бы это сделать и элементарно просвещенная мать. Вовремя заметив отсутствие опоры ног, вполне реально принять соответствующие меры, то есть помочь ребенку.

Причин для рождения хилого дитяти много: вирусные заболевания матери и плода, алкоголизм родителей, плохая экология и прочее. В одиночку медицина, тем более в нынешнем положении, не способна справиться со всеми бедами. Вот почему сейчас особенно необходимо участие активных, просвещенных родителей.

Родители должны знать, что чувствительность и восприимчивость к внешнему воздействию будущего человека начинается

акации. Он радуется и огорчается, получая информацию извне, в первую очередь от матери.

Даже характер ребенка в значительной мере образуется внутриутробно. Об этом надо помнить во время беременности, посвящая себя активному общению с ребенком. Надо ласково разговаривать с ним, напевая мелодичные песенки, слушать приятную музыку. Почаще вслух искренне радоваться, наслаждаться природой, миром, рассказывать о них младенцу и так содействовать формированию его характера.

Активная связь родителей с ребенком должна продолжаться и после его рождения. Но для гармоничного развития малыша одного эмоционально-интеллектуального общения уже недостаточно. Общение необходимо дополнить физическим воспитанием, лечебной физкультурой.

Ребенок с рождения должен иметь рефлекс опоры — стоять при легкой поддержке взрослого. Важен шаговый рефлекс и множество других врожденных рефлексов. Использование их помогает воздействовать на те или иные ослабленные участки мозга.

Профилактика физического и психического здоровья имеет большое значение для всех детей с самого начала жизни, тем более для больных. Нам удавалось восстано-

только с помощью специально обученной нами матери.

Родители, заметив некоторые нарушения в состоянии ребенка, должны рассказать о своих наблюдениях врачу, который может направить малыша к соответствующему специалисту. Например, должно насторожить, что ребенок к концу первого месяца не улыбается, несмотря на все старания окружающих вызвать такую улыбку. Или не захватывает своими ручонками пальцы протянутых к нему рук.

Родители сами должны принять некоторые доврачебные меры. Я имею в виду упражнения, основанные на врожденных, а позже — на условных рефлексах, а также различные приемы массажа.

ликлинике — это долгие очереди и упущенное время. К тому же многие виды помощи возможны только в домашних условиях. Ведь заниматься с ребенком надо ежедневно. Причем некоторые упражнения и приемы массажа следует повторять трижды в день. Не удивительно, что активное включение родителей в комплексное лечение дает обычно очень хороший результат.

Два года назад мизерным тиражом вышла моя книга «Волшебные упражнения для младенцев». Это краткое руководство для родителей детей первого года жизни, имеющих некоторые нарушения здоровья. В нем изложены меры, которые должна предпринять мать для оздоровления ре-

национный совет программы «Расти здоровым, малыш!» при Комитете здравоохранения Москвы решил утвердить это пособие «как материал, важный для молодых родителей, и предложить изыскать средства для его тиражирования и распространения».

Но под и ныне там. Хотя все знают, что больных новорожденных значительно больше, чем здоровых, что выходом зачастую являются упражнения, основанные на безусловных рефлексах, которые матери должны использовать с первых дней рождения малыша. Но кто научит их этому?



дитяти много: вирусные заболевания матери и ребенка, плохая экология и прочее. В одиночку медицина, тем более в нынешнем положении, не способна справиться со всеми бедами. Вот почему сейчас особенно необходимо участие активных, просвещенных родителей.

Родители должны знать, что чувствительность и восприимчивость к внешнему воздействию будущего человека начинается еще во чреве матери. Установлено, что уже в 7-14-недельном возрасте еще не родившийся ребенок умеет не только слышать, но и эмоционально переживать ситу-

лечебной физкультурой. Ребенок с рождения должен иметь рефлекс опоры — стоять при легкой поддержке взрослого. Важен шаговый рефлекс и множество других врожденных рефлексов. Использование их помогает воздействовать на те или иные ослабленные участки мозга.

Профилактика физического и психического здоровья имеет большое значение для всех детей с самого начала жизни, тем более для больных. Нам удавалось восстанавливать ослабленные или угасающие после болезни ребенка рефлексы и даже рефлексы, не проявившиеся в первые 3 месяца после его рождения. Но сделать это возможно

в лечении врачу, который может направить малыша к соответствующему специалисту. Например, должно насторожить, что ребенок к концу первого месяца не улыбается, несмотря на все старания окружающих вызвать такую улыбку. Или не захватывает своими ручонками пальцы протянутых к нему рук.

Родители сами должны принять некоторые доврачебные меры. Я имею в виду упражнения, основанные на врожденных, а позже — на условных рефлексах, а также различные приемы массажа.

Опытный массажист, конечно, может прекрасно помочь, но далеко не всем доступна столь дорогая услуга. А бесплатный массаж в по-

но. Причем некоторые упражнения и приемы массажа следует повторять трижды в день. Не удивительно, что активное включение родителей в комплексное лечение дает обычно очень хороший результат.

Два года назад мизерным тиражом вышла моя книга «Волшебные упражнения для младенцев». Это краткое руководство для родителей детей первого года жизни, имеющих некоторые нарушения здоровья. В нем изложены меры, которые должна предпринять мать для оздоровления ребенка, указано, как закалять ослабленного малыша, даны схемы физических упражнений.

В мае прошлого года Коорди-

для молодых родителей, и предложить изыскать средства для его тиражирования и распространения».

Но воз и ныне там. Хотя все знают, что больных новорожденных значительно больше, чем здоровых, что выходом зачастую являются упражнения, основанные на безусловных рефлексах, которые матери должны использовать с первых дней рождения малыша. Но кто научит их этому?

Васса СТАРКОВСКАЯ, кандидат медицинских наук «Вечерняя Москва»

ЕСЛИ МАЛЫШ ПОТЕРЯЛСЯ

Наверное, каждый родитель хоть раз в жизни испытал тот мертвящий страх, когда он, отвернувшись буквально на минуту, обнаруживал, что родное чадо исчезло. Потом оно отыскивалось где-нибудь возле прилавка с игрушками или у конфетной витрины. Но, к сожалению, известны случаи, когда ребенок исчезал навсегда, поскольку становился жертвой маньяка.

ПЕРИОДИЧЕСКИ повторяющиеся факты кражи детей говорят о том, что не все родители осознают важность неусыпного внимания к малолетним детям. Бывают исключения, когда малыша удается найти живым, но в тяжелом состоянии. Как правило, исчезновение заканчивается либо тем, что спустя какое-то время находят останки ребенка, либо вообще не находят даже его следов.

Нет смысла перечислять имена пропавших: такое тягостное занятие не поможет осознать ответственность каждого взрослого за судьбу несовершеннолетнего. Поэтому достаточно следовать правилам, которые помогут предотвратить несчастье и сохранить жизнь и здоровье малыша. Вот они.

- Объясните ребенку, что он не должен покидать то место, где потерялся, если это произошло, к примеру, в большом магазине или в парке. Дети школьного возраста должны обратиться к человеку в форме: это может быть милиционер, сотрудник заведения или сотрудник охраны. Обращаться за помощью следует через десять минут после исчезновения ребенка.

- Следует всегда иметь при себе фото ребенка.

- Не стоит писать имя ребенка на его одежде. Похититель, воспользовавшись такой подсказкой, легче завоюет доверие малыша.

- В каждой семье должно быть уникальное слово-пароль, известное только ее членам и близким друзьям. Объясните ребенку, что если посторонний человек не знает этого слова, доверять ему нельзя.

- Научите ребенка сопротивляться. При этом ему необходимо кричать: «Это не мой папа» или «Это не моя мама».

- Всегда знайте, во что ребенок одет, вплоть до обуви.

- Необходимо знать всех друзей ребенка, подростка. Обязательно спрашивайте его, куда и, главное, с кем он идет. В группе дети более защищены, чем поодиночке.

- Научите детей говорить твердо «нет» взрослым, которые предлагают им что-нибудь или зовут пойти куда-либо.

- Дети должны понимать, что имеют право отказать взрослым в помощи, к примеру, найти убежавшую собаку и пр. Взрослый, который действительно нуждается в помощи, обратится только к взрослому человеку.

- Проиграйте с ребенком несколько сцен с подобными сюжетами. Пусть он прочувствует ситуацию. Подскажите ему необходимые в таких случаях манеры поведения и слова.

Алексей КОТОВ, подполковник милиции «Частная жизнь»

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ ДУШИ

Когда мужчина средних лет влюбляется в молодую девушку, в этом нет ничего удивительного. На эту тему написан не один роман и снято множество фильмов. А вот о женщине, оказавшейся в подобной ситуации, услышишь не часто. Неужели солидные женщины не влюбляются в молодых? Только это остается их тайной. Навеки погребенной в опустошенной от тоски душе.

...НИКОГДА не думала, что это может случиться со мной. Мне сорок лет, моей дочери — семнадцать. Я очень спокойная, домашняя женщина и никогда не помышляла ни о каком другом мужчине, кроме своего мужа. И вот, имея такую хорошую семью, я влюбилась с первого взгляда. Самое ужасное, что мой «объект» — молодой человек дочери. Она с ним встречается полгода, и все это время я хочу его видеть, слушать его голос, слышать о нем. Когда они ссорятся, я с ужасом думаю, вдруг это навсегда и я его больше не увижу. Он обожает мою дочь, а я только плачу и вздыхаю как девчонка. Я понимаю, что будущего у этого чувства нет. Что будет дальше — не имею понятия. По-моему, я просто потихоньку схожу с ума...

Да уж, посочувствовать можно. Такие сильные эмоции при, казалось бы, полной безысходности. Что это: прихоть или сумасшествие? Ни то и ни другое. Это самый мощный психологический кризис, который бывает у женщин. Психологи называют его кризисом «поиска утраченного времени». Хотите верить, хотите нет,

но каждая женщина через него должна пройти и проходит, мучаясь, страдая или просто немного взгрустнув, — у всех он протекает по-разному. Вдруг, откуда ни возьмись, как приступ аллергического насморка, накатывает любовь к прекрасному юноше и кажется, что вся жизнь летит в пропасть.

Где-то ближе к сорока годам женщина начинает чувствовать, что стареет. Даже если она выглядит молодцом, в ее подсознании бьют маленькие часики: «Молодость уходит. Прощай, молодость!» И также неосознанно женщина сопротивляется всеми своими силами надвигающейся зрелости, цепляясь за любую возможность омолодиться. Кто-то начинает яростно заниматься своим лицом и телом, а кто-то интуитивно омолаживает душу. А ведь ничто так не молодит, как прекрасная и трагичная любовь.

По мнению английских психоаналитиков, «вторая» молодость у женщины начинается тогда, когда она проходит этот кризис. Острые переживания дают выброс гормонов, которые, в свою очередь, омолаживают тело. Вот, оказывается, почему «в сорок пять баба ягодка опять».

Если вы в кризисе и влюблены, не стоит отмахиваться от своих чувств и переживать из-за невозможности их реализации. Такая «омолаживающая» любовь уходит так же внезапно, как и приходит. Просто однажды утром вы просыпаетесь и, улыбаясь, думаете: «А я еще ничего! У меня еще вся жизнь впереди!»

Ирина ЦВЕТКОВА
«Мир новостей»

СВЕРЯЙТЕ
С ВОЗРАСТОМ

ИМЕЮТ ЛИ ПОЛ ЭМОЦИИ?

Размолвки... Как их избежать? И возможно ли это? Конечно, совсем не попадать в ситуации непонимания друг друга и взаимной обиды не удастся никому. И все же, узнав о себе несколько, можно смягчить оценку

стие и есть доказательство любви! А женщины жалуются на то, что эти слова не произносятся. Они испытывают желание не

разу конфигурации их половых органов — обращенных наружу или внутрь. И, быть может, именно эта разница и есть

СТАВАТЬСЯ здоровыми и

СВЕРЯЙТЕ С ВОЗРАСТОМ

ОСТАВАТЬСЯ здоровыми и привлекательными хотят все женщины, и для этого не нужны лекарства и дорогостоящие кремы. Просто, как советуют бельгийские врачи и специалисты, нужно привести диету в соответствие с возрастом. Вот несколько практических советов для различных возрастных групп.

В 20 лет еще нет необходимости в диете, за исключением тех случаев, когда вы были общей любимцей в семье и каждый норовил отдать вам кусочек послаще. Если же вы хотите немного похудеть, достаточно несколько сократить потребление жирной пищи и сладостей.

После тридцати лет женщины приобретают лишние килограммы в результате беременности или стрессовых ситуаций. Неправильно поступают те, кто практически ничего не ест в течение дня, а вечером с лихвой наверстывает упущенное. В этом возрасте чрезвычайно важно питаться регулярно, сократить количество пищи, съедаемой за ужином, и употреблять больше фруктов и овощей. В рационе также должны присутствовать рыба и ржаной хлеб.

Женщины старше сорока набирают лишний вес в результате перестройки гормональной системы. Следует регулярно есть рыбу, творог, овощи и фрукты. Имеет смысл раз в неделю вставать на весы, чтобы убедиться, не поправились ли вы. Необходимо исключить или, по крайней мере, значительно сократить потребление кондитерских изделий.

И, конечно же, в любом возрасте полезно заниматься спортом — это укрепит здоровье и поможет избавиться от лишнего веса.

«ЭКСТРА-ПРЕСС»

ИМЕЮТ ЛИ ПОЛ ЭМОЦИИ?

Размолвки... Как их избежать? И возможно ли это? Конечно, совсем не попадать в ситуации непонимания друг друга и взаимной обиды не удастся никому. И все же, узнав о себе самих чуть больше, мы можем несколько смягчить оценку поведения партнера.

ОН И ОНА едут в машине. Она просит: «Остановись, может, попьем?» — «Нет, спасибо», — отвечает он и продолжает путь. Она вскоре начинает показывать свое неудовольствие. Он недоуменно спрашивает себя о причине, пока не понимает, что она хотела остановиться. Почему бы не сказать об этом прямо? «С женщинами всегда сложно», — говорят мужчины. «Он меня не понимает», — жалуются женщины. Этот пример, часто используемый социолингвистами, показывает отношение мужчины и женщины к собственным эмоциям, желаниям, способ их выражения и результат — непонимание друг друга.

Можно легко представить, как такая ситуация перерастает в размолвку — она начинает плакать, а он замыкается в молчании до конца пути. И никогда не бывает наоборот. Хотя оба испытывают одну и ту же боль. Если бы родители не научили его «не плакать, чтобы стать мужчиной», когда он был маленьким, быть может, в подобной ситуации он сам бы разрыдался слезами? Но полной уверенности в этом нет.

Несмотря на общую хромосомную составляющую, мужчина не является половиной женщины. Известно, что тестостерон, мужской гормон, притупляет выражение эмоций и подавляет слезы. Мужчины плачут лишь в крайне напряженных эмоциональных состояниях, к примеру, при трауре. Напротив, случается, что в некоторые дни у женщин глаза постоянно на мокром месте без всяких видимых причин. Что должно думать окружение — они печальны или просто страдают расстройством равновесия между эстрогеном и прогестероном? Таким образом, гормоны не только имеют пол, но пол имеет психологическое и

физиологическое состояние и их воздействие.

К тому же роль гормонов в формировании личности человека не останавливается на воздействии на половые органы. Они придают пол и поведению. Чтобы мужчина вел себя, как мужчина, его мозг тоже должен быть «мужчиной». Именно мозг, получая разную гормональную обработку, оказывается ключевым элементом нашего поведения. Отсюда психические последствия — наше отношение к миру зависит от того, кем мы родились, мальчиками или девочками. Хотя общество старается свести к минимуму разницу между полами, надо помнить, что мысль основывается прежде всего на опыте тела.

Если эмоции есть у всех, то их проявление разное в зависимости от пола. И с самого раннего детства нас различает именно манера их выражения. Мужчины более резки, а женщины лучше выражают эмоции словами и дольше комментируют. Когда мужчина «в действии», женщинам «в ощущении». Эта разница выражается в выборе слов и интерпретации эмоций. Когда она предлагает ему остановиться, он не понимает, что это означает. А она просто усилила свое пожелание вторым обращением, которое четко не сформулировано, — почему же это его не взволновало? Ему нужно знать, действительно ли она желает остановиться.

Еще один пример, когда мужчина и женщина рассказывают одну и ту же историю, он перечисляет факты, а она делает упор на их эмоциональный объем. По тем же причинам мужчины редко говорят «я тебя люблю», считая, что их присут-

ствие и есть доказательство любви! А женщины жалуются на то, что эти слова не произносятся. Они испытывают желание не только говорить, но и слышать. Очень часто женщина не видит того, что для нее сделано, а видит то, что не сделано, и только потому, что это не было ранее выражено словами.

Когда эмоции проявляются сдержанно, это не означает, что они ощущаются менее качественно и количественно. Женщина не более эмоциональна, чем мужчина. Она просто более

разу конфигурации их половых органов — обращенных наружу или внутрь. И, быть может, именно эта разница и есть начало самой прекрасной эмоции — жизни?

«Студенческий меридиан»



КРАСОТА ЗА ДВАДЦАТЬ МИНУТ

Фруктово-ягодные и овощные маски содержат необходимые коже витамины, микроэлементы и глюкозу. Улучшая питание кожи, очищают и освежают ее.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Клубничная маска. Размять несколько ягод, добавить 1 ч.л. меда и нанести массу на чистое влажное лицо на 15-20 минут. Смыть водой.

Арбузная маска. Нанести кашицу из мякоти арбуза на лицо и шею, накрыть полотенцем. Через 10-15 минут смыть теплой водой, промокнуть кожу салфеткой, смазать питательным кремом.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Листья салата измельчить, смешать с растительным маслом и добавить несколько капель лимонного сока. Нанести на чистую кожу на 20 минут, смыть минеральной водой.

Кабачковая маска. Натереть кабачок, смешать со щепоткой растолченного «геркулеса». Нанести на 20 минут и смыть теплым молоком.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смородиновая маска. Раздавить несколько ягод белой и красной смородины, смешать сок с 1 ст. л. картофельной муки. Кашицу нанести на лицо на 10 минут. Смыть водой.

Огуречная маска. Натертый огурец смешать со взбитым белком и массу нанести на чистое лицо на 20 минут. Снять маску и протереть лицо огуречным соком.

«Только ты»

КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ

ЛЮБАЯ женщина знает, что хорошие средства по уходу за кожей лица стоят дорого и, к сожалению, не всегда оправдывают столь высокую цену. Поэтому косметолог Наталья Светлова рекомендует пользоваться давно проверенными и надежными народными рецептами на основе фруктов и овощей. Тем более что фруктово-ягодные и овощные маски годятся для любой кожи, так как содержат много необходимых ей витаминов.

Однако нужно знать, что фрукты и ягоды действуют на кожу по-разному. Абрикосы успокаивают. Бананы увлажняют, разглаживают и смягчают кожу. Брусника и черника сужают поры и оздоравливают кожу. Персики разглаживают, смягчают. Виноград увлажняет и размягчает. Клубника и малина увлажняют и оздоравливают. Лимон очень хорошо сужает поры. Петрушка освежает, предохраняет от ранних морщин. Дыня освежает и очищает кожу.

Возьмите свежие фрукты, ягоды или овощи, тщательно вымойте их, очистите от твердой кожуры. Мягкие плоды разотрите деревянной ложкой, твердые — натрите на терке.

Техника наложения таких масок проста. Достаточно в куске марли вырезать отверстия для глаз и носа, смочить в соке или кашеце из фруктов или овощей, а затем, слегка отжав, чтобы сок не затекал в глаза, наложить на лицо и шею.

Если кожа жирная, кашицу можно разместить прямо на лице. Спустя 15-20 минут смыть холодной водой. Вместо соков или кашецы на кожу можно накладывать целые кусочки фруктов или овощей.

ГРУШЕВАЯ МАСКА

В грушах содержатся дезинфицирующие компоненты, которые оказывают на кожу вяжущее действие. Разомните зрелую грушу, отожмите сок и нанесите мякоть на лицо или смешайте до пастообразного состояния с сухим молоком. Это средство очень полезно для проблемной кожи.

МАСКА ИЗ МОРКОВИ

Корнеплод трут на мелкой терке, тщательно смешивают с одним желтком, добавляют по 2-3 капли свежесжатого сока лимона и растительного масла. Доводят до консистенции сметаны и накладывают эту кашицу на лицо на 15-20 минут. Затем снимают и обмывают лицо теплой водой.

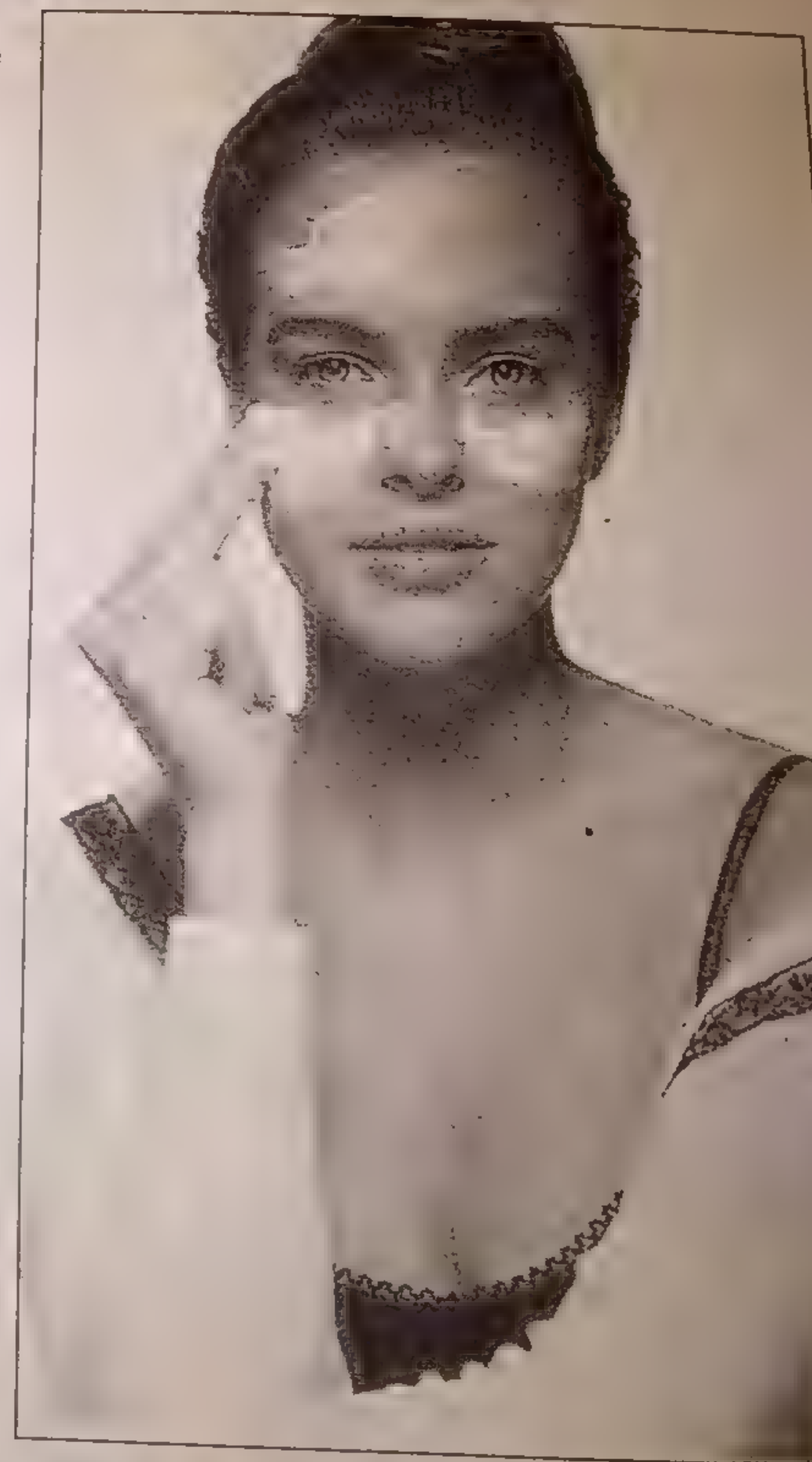
Есть и другой способ приготовления маски из моркови. Натереть на терке две свежие морковки и смешать с двумя ложками картофельной муки и одним яичным желтком. Полученную массу наложить на тщательно очищенную кожу лица. Такая маска повышает устойчивость кожи к неблагоприятной внешней среде, улучшает цвет лица, разглаживает морщины.

ЛИМОННАЯ МАСКА

Лимона нарезают мелкими кусочками, заливают 100 г водки и настаивают 10 дней в закрытой стеклянной посуде. Перед употреблением полученную смесь разводят в таком же количестве воды.

Выжатый лимон тоже идет в дело. Если в течение нескольких минут им массировать руки, кожа станет мягкой, исчезнут пятна, которые остаются после чистки овощей, картофеля, фруктов и ягод.

Анна КИСЕЛЕВСКАЯ
«Вечерняя Москва»



В МОДЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ СТРИЖКИ

Я сотрудничала со Светланой, парикмахером-стилистом салона «WELLA». Благодаря общему состоянию здоровья влияет на рост во-



тии, если искать его методом проб и ошибок. Косметику для ухода за волосами лучше покупать в салонах с хорошей репутацией. Там работают с профессиональными линиями известных фирм, отвечающих за качество

потому что качественная стрижка делается не просто так — посмотрел в зеркало, что вижу, то и делаем. Она всегда основана на личности клиента. Прическа станет частью его имиджа, она должна ему соответствовать.

В МОДЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ СТРИЖКИ

Я БЕСЕДУЮ со Светланой Дроновой, парикмахером-стилистом салона «WELLA».

— Скажите, общее состояние организма влияет на рост волос?

— Конечно, на рост, внешний вид и здоровье волос прежде всего влияет обмен веществ в организме человека. Если организм здоров, волосы выглядят живыми, эластичными, блестящими. Обратите внимание, как быстро тускнеют волосы у детей, если ребенок болен и у него поднимается высокая температура.

— А выпадение волос?

— Это естественный процесс. Ведь старые волосы постоянно замещаются новыми, и не удивительно, что при таком их количестве во время расчесывания выпадает 40-60, до 80 в день. Это считается нормой, но вот если их больше 100 или волосы выпадают прядями — это тревожный симптом. Вам нужно обязательно обратиться к врачу. Интенсивное выпадение волос может быть признаком очень серьезного заболевания, а также результатом неправильного подбора косметических средств и средств ухода за волосами.

— И как же правильно нужно за ними ухаживать, например, расчесывать?

— Уход за волосами — дело тоже индивидуальное. Различают нормальные, жирные и сухие волосы, в зависимости от характера салоотделения кожи головы. Но это не значит, что нормальные волосы не требуют внимания, просто у каждого типа волос свои специфика и проблемы. Вы можете обратиться к специалисту, и он научит вас правильному уходу, посоветует, какие средства выбрать для вашего типа волос.

Расчесывать волосы нужно ежедневно и не реже двух раз в день, утром и вечером. Короткие волосы расчесывают, начиная с корней, длинные — от кончиков, постепенно поднимаясь вверх. Если волосы запутались, не нервничайте и не делайте резких движений, разделите их на пряди и аккуратно, не торопясь, расчесывайте одну прядь за другой. Обратите также внимание на свою расческу: ее диаметр зависит от длины волос. Для длинных волос выбирают расческу большого диаметра, для коротких — диаметром поменьше. Зубья рас-



чески ни в коем случае не должны травмировать волосы, царапать кожу головы. И следите не только за чистотой волос, но и за чистотой расчески.

— Кстати, как часто следует мыть голову?

— Так часто, как этого требуют ваши волосы, т.е. по мере их загрязнения, а это зависит от типа и длины волос. Мужчинам приходится мыть голову чаще, ведь мужская стрижка традиционно короче женской. И вообще, чем короче волосы, тем чаще их приходится мыть. Мы постоянно трогаем, поправляем прическу, на волосы садится пыль, которая носится в воздухе, и от этого они быстрее пачкаются. Конечно, женщинам с длинными и полудлинными волосами в этом смысле проще, но если мужчина решил отрастить себе длинные волосы, он не должен думать, что это избавляет его от регулярного мытья головы. Длинная мужская прическа привлекает внимание и поэтому требует особенно тщательного ухода. А то ведь как бывает: мужчина отпустил волосы, собрал их в хвост и думает, что получилась приче-

ка, а на самом деле может получить безобразие: до прически там ох как далеко! И вообще, мужчина или женщина с грязными волосами имеет очень неопрятный, непривлекательный вид.

Французы говорят: «Для того, чтобы выглядеть на все 100 процентов, нужно мыть голову ежедневно, утром и вечером». Раньше советовали мыть голову раз в 5-7, даже в 10 дней. Современные шампуни с пометкой «Для частого употребления» позволяют мыть голову раз в два-три дня. Это нормально. Для мытья головы лучше использовать мягкую воду и шампунь, входящий в профессиональную линию. Как и все средства такой линии, он ориентирован на щадящее воздействие на волосы и кожу головы. Выбор шампуня строго индивидуален, и если он сделан неправильно, то волосы начинают пачкаться быстрее обычного, секутся, становятся тусклыми и ломкими, появляется жжение и зуд.

— Понятно: шампунь надо менять. Но где гарантия, что новый окажется лучше?

— Вот именно, никакой гаран-

тии, если искать его методом проб и ошибок. Косметику для ухода за волосами лучше покупать в салонах с хорошей репутацией. Там работают с профессиональными линиями известных фирм, отвечающих за качество продукции. Специалисты, парикмахеры-стилисты, обязательно расскажут вам, как правильно пользоваться средствами по уходу за волосами, в каких количествах и с какой целью они наносятся и какого эффекта можно ожидать от их употребления.

Для того, чтобы поддерживать повседневную прическу в порядке, женщине достаточно посещать парикмахерскую раз в месяц. Так что можете планировать свои финансовые расходы, исходя из этого, но не стоит забывать, что в вашей жизни бывают торжественные события, выходы в свет — они требуют особой прически и особого внимания к внешнему виду.

— Какие стрижки самые модные в этом сезоне?

— В этом сезоне, так же как и в следующем, будут модными качественные стрижки, поэтому можно посоветовать только одно — обратиться к хорошему мастеру и вместе с ним решить, что вам больше подходит. И вообще, кому-то идет короткая стрижка, кому-то длинные или полудлинные волосы, из которых можно сделать очень интересную прическу. Стрижка — дело строго индивидуальное, и так не бывает, чтобы всем шло одно и то же, будь то очень модная вещь или очень модная стрижка. Но качество всегда в моде, и любая стрижка будет модной, если она хорошо выполнена.

— И на что обращает внимание настоящий мастер, выбирая вам прическу?

— На все или, по крайней мере, на очень многое. Во-первых, на состояние и тип волос, их длину — должны же мы знать, на что можем рассчитывать. Во-вторых, учитывают характер предыдущей стрижки. Пусть она потеряла форму, но мастер всегда видит, как и насколько качественно она была выполнена. Далее — на форму лица, цвет волос и макияж, которые предпочитает делать клиентка. Обязательно учитывают манеру поведения, стиль жизни, характер, даже настроение. Все это очень важно,

потому что качественная стрижка делается не просто так — посмотрел в зеркало, что вижу, то и делаем. Она всегда основана на личности клиента. Прическа станет частью его имиджа, она должна ему соответствовать и, конечно, понравиться.

— Можно ли изменить свой имидж на основе однажды сделанной стрижки?

— На основе качественно сделанной стрижки можно сделать 4-5 видов различных укладок в зависимости от настроения, ситуации и повода. С их помощью вы можете создать себе любой имидж: спортивный, деловой и даже для похода по магазинам, если вы, конечно, не выбрали экстравагантную стрижку. Она не позволяет менять имидж, но и сама хозяйка, сделавшая выбор в ее пользу, вряд ли захочет меняться в сторону чего-то более традиционного. Экстравагантность — это ведь не только и не столько прическа, а черта характера и стиль жизни, внутреннее состояние человека.

Сейчас в моде креативные стрижки: модель не только подбирается, но и индивидуально «доводится» на клиенте. Если иметь в виду стрижку, то предпочтение отдается свободным, живым, летящим моделям. Подул ветер, волосы рассыпались, полетели, но ветер утих, и прическа снова в полном порядке, волосок к волоску. Такой эффект создается именно технологией, выполнением самой стрижки. Креативные стрижки хорошо смотрятся на толстых волосах.

— Окраска волос — это не вредно?

— Не настолько, как думают некоторые. Мы уже говорили о щадящей направленности профессиональных линий косметики для волос. К тому же мастер, который дорожит своим именем и репутацией салона, никогда не позволит себе нанести вред здоровью клиента. Он просто не будет экспериментировать со средствами окраски (как вы это часто делаете дома), а подберет то, что действительно приемлемо для ваших волос и не вызовет каких-либо негативных последствий.

Ирина МУРНИНА
«Красота & здоровье»

ИЩУ МУЖЧИНУ, НО БОЮСЬ БЛИЗОСТИ

Беседу за круглым столом ведет психотерапевт, сексолог Яков Иванович Дядченко.

Ирина: Я не могу полностью отключиться, когда занимаюсь сексом, причем это происходит в отношениях со всеми партнерами.

Сексолог: У меня была пациентка, преподавательница, которая говорила, что в момент близости на нее нападает страх, что ее увидят студенты. Она как бы начинала смотреть на себя со стороны. Эта проблема не сексуальная, но она проявляется в сфере сексуальных отношений. Это сводится к вопросу «любит — не любит» или самоуважения. Если оно есть, то отношение к другому будет строиться на доверии, что другой не враг, тогда страх не возникает.

Ирина: Когда я имею дело с нелюбимыми мужчинами, то все получается нормально.

Сексолог: В сексологии есть комплекс Мадонны и блудницы, или в мужском варианте — рыцаря и бабника. С проституткой получается, а с любимой — нет. Я думаю, эти люди изначально не доверяют себе.

Ольга: Моя знакомая ищет мужчину и при этом очень боится близости.

Сексолог: Вы обозначили: она боится.

Ольга: Перед ней стоит образ бывшего мужа.

Сексолог: Это одна из причин: бывшего мужа, папы, который выпивал, отчима, который вел себя неделикатно. Замечено, что у женщин, которые перенесли на-

например, о том, что блондинки сексуальнее брюнеток. Ну, а когда на прием приходит такой «умник», разубеждаешь: «Вы все знаете, но вам не помогает. Давайте попробуем другое».

Ольга: У меня есть знакомый оригинал, который помешан на порнокассетах. Жена уже устала, говорит: «Он любит меня, где найдет». Когда это длится много лет.

Сексолог: Понятно, что ее не очень устраивает: это дисгармония. Оба они здоровы, но у него есть свои особенности. Пристрастие к эротике, к порно формирует фетишистские наклонности. Разглядывание попок, всяких других мест, действительно, нравится многим мужчинам. Но если между партнерами сбой, то это вопрос их взаимоотношений. Он не учитывает ее интересы.

Ирина: Как научиться говорить ему о своих желаниях?

Сексолог: Ну как? Что чувствуешь, то и говоришь, этому можно учиться.

Ирина: А если партнер явно не на высоте?

Сексолог: Это замаскированный упрек. Вы предъявляете претензии и перекидываете с себя на него ответственность за то, что вы не испытали. И. Губерман рассказывал историю о своем соседе. Этот пожилой мужчина жаловался, что у него не получается. Ему посоветовали перед этим делать укол. Жена уезжает, он опять жалуется. Друг посоветовал: ну стои к соседке, только не забудь



Сексолог: Вы обозначили: она бьется.

Ольга: Перед ней стоит образ бывшего мужа.

Сексолог: Это одна из причин: бывшего мужа, папы, который выпивал, отчима, который вел себя неадекватно. Замечено, что у женщин, которые перенесли насилие, появляется страх близости. Здесь не помогают искренние советы подруг, потому что ими нельзя воспользоваться. Необходимо сотрудничество с психотерапевтом.

Вера: В какой-то газете я прочитала о методике пользования вибратором для достижения оргазма. А вообще, оргазму можно научиться?

Сексолог: Вибратором можно пользоваться для поиска эрогенных зон. Оргазму можно научиться, есть секс-терапия, но оргазм — не только результат раздражения эрогенных зон. Лет 18 назад в одной ленинградской газете было написано, что показателем качественной половой жизни является оргазм, его можно добиться путем того-то и того-то. Обучили супружеские пары, люди научились доставлять себе наслаждение. Посмотрели через год эти пары, выяснилось, что достаточно большой процент от методики отказался. В силу чего? Это требует времени, настроения, условий и многого другого.

Вера: У нас есть знакомый, который утверждает, что он спит с женщинами 2-3 раза в год. И ничего, все в порядке.

Сексолог: Он этим не тяготится, женщины — тоже, в чем вопрос? Воздержание не вредно, опыт монахов свидетельствует об этом. Случаев возникновения психических заболеваний на почве воздержания не описано. Он может мастурбировать, могут быть поллюции. Вообще — говорить абстрактно невозможно. У одного жена уезжает в командировку — он счастлив, а другой в этой же ситуации страдает.

Вера: В области сексологии каждый считает себя специалистом. Вам мешают всякие псевдопубликации?

Сексолог: Спасибо за вопрос. Раньше такой литературы было мало. Сейчас информация доступна, но также издано много шельфов, которая не имеет отношения к научной литературе. Миф,

Сексолог: Это замаскированный упрек. Вы предъявляете претензии и перекидываете с себя на него ответственность за то, что вы не испытали. И. Губерман рассказывал историю о своем соседе. Этот пожилой мужчина жаловался, что у него не получается. Ему посоветовали перед этим сделать укол. Жена уезжает, он опять жалуется. Друг посоветовал: ну сходи к соседке, только не забудь сделать укол. «Да к соседке мне укола не надо», — отвечает. Поэтому надо разбираться, может это реакция на ситуацию.

Наташа: Может ли женщина отказать постоянному партнеру, если в данный момент ей не хочется?

Сексолог: Может.

Наташа: А он развернется и уйдет.

Сексолог: Ну уйдет. И что, желание появится?

Наташа: Есть такое мнение, что женщина всегда должна быть «готова».

Сексолог: Первый раз слышу о таком мнении.

Вера: Существует ли национальная сексуальность?

Сексолог: Наверное, есть особенности культуры и поведения. Я не буду вдаваться в подробности, кто сексуальней, французы или итальянцы, но что Восток и Запад имеют различную сексуальную культуру, факт. Просто разное отношение к этому.

В европейских книгах написано, что мужской оргазм жестко обеспечен. 1 половой акт — 1 оргазм. А китайцы описывают, как в течение одного полового акта можно испытывать 3 оргазма. Нам это представить невозможно, а у них целая философия, какие-то вершины, нам абсолютно недоступные. У некоторых полинезийских народов дети присутствуют при половом акте родителей, и все в порядке вещей. У нас последние пуританского воспитания до сих пор рассказываются.

Ольга: Я заметила, с мужчинами отрицательного обаяния все ярче.

Сексолог: Здесь можно провести мостик к садомазохистским отношениям. У меня на приеме была девушка с внешностью манекенщицы. У нее проблемы с оргазмом. Я говорю: «Может, вам хочется, чтоб он вел себя иначе, например, грубее и резче?» Она: «Да, он меня своими цветами за колебал». — «Обозначьте свое

желание, пусть он вас обругает, если вам это приятно». А другая любит сама царапать, кусаться. Ну если вам так удобно, и он для этого годится... А зачем вам общаться с теми, с кем нельзя договориться?

Лариса: Говорят, что существует некий стереотип: маленький мужчина хорош в постели, а высокий не очень...

Сексолог: Существуют такие тенденции. Наполеон был маленьким и любвеобильным. В гипофизе вырабатываются гормоны роста и гормоны, отвечающие за половое созревание, они находятся между собой в определенных отношениях: если начинает доминировать один, то второй как бы гаснет. Действительно, считается, что мужчины невысокого роста часто имеют хорошую половую конституцию. Но это надо все реализовать! Соотношения форм и пропорций существуют и у женщин.

Люда: Считается, что если не получаешь удовлетворения, это вредно для здоровья...

Сексолог: Есть определенный график роста и сброса возбужденности. Если он нарушается, будут нежелательные ощущения. Если женщина может испытывать оргазм потенциально (а не все могут), то этому можно научиться. Если захотеть. Она договорится с мужчиной: «Сегодня не будем достигать сияющих вершин, мне достаточно ласк». Мужчины, которые считают, что для качественного секса всегда необходим женский оргазм, такие вот благородные рыцари — это проблемные мужчины. Зачем ему это важно, если она не просит? Может, он самоутверждается?

Вера: А если начинаются боли в животе от неудовлетворения?

Сексолог: Во время полового акта расширяются сосуды, и если не происходит расслабления — детумистенции, то, конечно, это неприятно. Представьте, вы выш-

ли на сквозняк после бани. Вероятность того, что вы простудитесь, весьма велика. Аднекситы чаще бывают у женщин, отношения которых не отлажены. Иногда не очень профессиональные гинекологи говорят: «Тебе мужика надо». Это все так и не так. Здесь надо быть не просто донором спермы.

Вера: Правда ли, что большинство женщин бисексуально?

Сексолог: Я думаю, их всегда было одинаковое количество. Просто мы больше стали говорить о своих ориентациях.

Вера: Гомосексуализм — патология?

Сексолог: Есть ядерный гомосексуализм — люди, которые родились таковыми. Есть нажитой гомосексуализм, и когда им тяготеется, это поддается терапии.

Наташа: А что вы думаете о половой беспорядочности?

Сексолог: Ничего. Что это вообще значит? К чему ведет? «Остерегайтесь случайных связей» — знают все. Причин много — неудовлетворенность, поиски включений, самоутверждение. Это выбор каждого, но не следует забывать о СПИДе. Есть определенные слои, где люди ведут себя именно так. Гусары, к примеру, пили из дамских туфелек — в представлении сексологов это фетишизм. Ну и что? Кому-то нравится.

Наташа: А секс по телефону?

Сексолог: Если есть люди, желающие работать в этой службе телефонистками, то почему нет? Я не пропагандист секса по телефону, но если человек, позвонив в эту службу, получит облегчение, вероятность того, что он не надеется глупостей, увеличивается. Есть статистика, иллюстрирующая, что распространение порно уменьшает количество сексуальных преступлений.

Людмила КРУГЛОВА
«Яблоко»

МОЛОКО ВЕРНЕТ ЖЕЛАНИЕ

МУЖЧИНЫ не любят обсуждать свои сексуальные проблемы. И об импотенции они умалчивают даже на приеме у врача. В результате многие из них страдают от остеопороза.

Остеопороз — истончение костной ткани — встречается у мужчин довольно часто. Тестостерон защищает кости, и если его уровень в организме снижается, кости становятся более хрупкими и уязвимыми. Это происходит у мужчин после 50 лет.

Что же предпринять, чтобы сохранить кости здоровыми?

Поднятие тяжестей. Как и мышцы, кости требуют нагрузки. Физические упражнения — одна из самых эффективных мер по сохранению костной материи. Занятия аэробикой, упражнения с гантелями, ходьба — все это очень укрепляет кости. Также мужскому организму необходим кальций — 1000 мг в день. Если в вашем рационе недостаточно продуктов с содержанием кальция, нужно принимать препараты типа глюконата кальция или выпивать до двух стаканов снятого молока в день.

Проверьте жизненно важные функции. Спросите себя честно, заметили ли вы перемены в своем сексуальном поведении, которые не вызваны стрессами или рабочими проблемами. Если это так, особенно если вам уже за 55 или 65, обратитесь к врачу и попросите сделать тест на уровень гормонов в крови.

Вадим СКРИПОВ
«ШВАРЦ-РЕВЮ»

ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТСЕНТЯБРЬ
2001

Вполне удачным будет сентябрь для многих жителей Земли. Только в первую половину месяца будьте предельно осторожны и внимательны, особенно с деловыми партнерами. Ничего не решайте сгоряча, контролируйте свои действия. Затем ситуация стабилизируется, начнет расти ваш творческий потенциал. Используйте это время максимально плодотворно. У вас появится возможность осуществить свои даже самые дерзкие планы. Так считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов. Кстати, в древнем Риме сентябрь был сначала седьмым по счету месяцем года и поэтому получил название «септембер». С середины XIV века начало года на Руси отсчитывали с 1 сентября. С 1700 года он стал девятым месяцем. В старину его прозвали ревуном за дожди и непогоду, от рева осенних ветров и зверей, особенно оленей. Дали ему и другие прозвища, например: хмурень, дождезвон, листопадник, вересень — по цветению медоносного вереска, золотое лето. Счастливыми камнями сентября являются лазурит и сапфир, то есть камни хороших синих тонов, которые как бы вобрали в себя цвет синевы сентябрьского неба. Счастливый цветок сентября — астра.

им удастся пересмотреть свои прежние взгляды, распланировать перспективу, выйти на новый уровень общения. Поэтому первую и вторую декаду Ракам нужно использовать максимально эффективно для любых видов общения, коротких поездок, расширения связей.

Третья декада месяца будет для Раков менее благоприятной, поскольку дела, связанные с близкими родственниками, детьми и возлюбленными, могут серьезно помешать планам и карьере. Приступить к новым делам и заняться расширением партнерских связей лучше всего в самом конце месяца. Благодаря возросшей интуиции, новым планам и старым друзьям, а также советам близких людей, многие Раки тогда сумеют значительно продвинуться по службе, в бизнесе, повысить социальный статус. Улучшится их материальное положение, чего многие из них давно уже ждали. И в делах сердечных все будет настраиваться на лад.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Бурная, активная жизнь просто противопоказана родившимся под знаком Весов в первые две декады сентября. Этот период — крайне неблагоприятный, поэтому лучше не заниматься новыми планами, не пытаться прогнозировать будущее. Зависть, соперничество, интриги могут серьезно подорвать авторитет и материальное положение многих Весов. Поэтому подумайте об отдыхе, индивидуальном творчестве, поезжайте на дачу, побудьте в единении с природой. Кроме того, ослабление жизненного потенциала потребует от Весов большего внимания к своему организму — обязательно займитесь здоровьем.

Как представляется астрологу, в последнюю неделю сентября наметится рост биопотенциала большинства Весов, и они смогут весьма эффективно включиться в новые проекты и планы. Усилится их личное обаяние, что повысит к ним интерес лиц противоположного пола. Итогом этого станут встречи с новыми партнерами, отношения с которыми рискуют перерасти в дружеские и даже интимные, о чем вы никоим образом не пожалеете. В итоге у вас улучшатся отношения в коллективе и вы обзаведетесь новыми единомышленниками и любимыми.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Благодаря поддержке друзей, расширению контактов с новыми партнерами родившиеся под этим знаком люди могут наметить новые жизненные планы. Возросшая интенсивность общения с друзьями, коллегами, соратниками будет весьма результативной, что позволит вам вспомнить начало первого месяца осени как весьма благоприятное. Не отпугните удачу! Постарайтесь выжать максимум возможного из создавшейся ситуации, работайте с наивысшей отдачей. Это особенно актуально, потому

СЧАСТЛИВЫЙ МЕСЯЦ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

Хорошие перспективы сулит сентябрь для родившихся под знаком Козерога. От вашего усердия и настойчивости зависит сейчас очень многое. Расширяйте круг общения, максимально интенсивно общайтесь с самыми разными людьми, обсуждайте планы, не забывая о реалиях прошлых проектов. Для Козерогов надежными партнерами могут стать женщины, которые, позитивные и оптимистичные, будут иметь любые ваши начинания, встречи, поездки в это время.

Астрологу, как и любому другому специалисту, приходится констатировать, что сентябрь — период наиболее благоприятный для Козерогов. В этот месяц

им придется больше времени уделять своим родным и близким, что, кстати, может повлечь за собой дополнительные финансовые расходы, однако все окупится сторицей. Жизнь станет интереснее, повысится уровень материального благополучия.

Астрологу представляется, что родившиеся под этим знаком смогут разработать и претворить в жизнь удачные планы, подписать выгодные договоры, что даст определенную независимость и позволит в дальнейшем работать более эффективно.

В третьей декаде для Рыб наступает самый благоприятный период, так что постарайтесь использовать его с пользой для дела. Разорвите ненужные связи, избавьтесь от иллюзий. В итоге

окажутся удачными и полезными. В целом же первый месяц осени будет благоприятным, повысится жизненный тонус, творческая активность, вы с утроенной энергией сможете поработать над перспективными планами. Обратите внимание на здоровье, пройдите диспансеризацию. Важные дела желательно завершить в первую декаду месяца.

В середине сентября на Тельцов просто обрушится вал романтических приключений, поступит масса предложений о развлечениях. Одинокие представители этого знака, кстати, имеют возможность завязать более прочные отношения. Ну, а остальным астролог советует использовать эти возможности, но не забывать о доме, где желательно сделать ремонт.

Так что используйте с пользой первый месяц осени, чтобы потом не жалеть об упущенных возможностях.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Благоприятный месяц наступает для Львов, желающих улучшить свое материальное положение, приобрести недвижимость, использовать свои таланты на свое же благо. Нужно только побольше времени и умения уделять своим профессиональным обязанностям, быть внимательнее в работе, добрее с коллегами. Придуманные вами перспективные планы имеют очень высокие шансы с блеском воплотиться в жизнь.

Астрологу представляется, что

партнерами могут стать женщины-Овны. Учтите, позитивные долговременные последствия будут иметь любые ваши начинания, встречи, поездки в это время.

Как представляется астрологу, третья декада — период наиболее благоприятный. Конец месяца воздаст вам сторицей, если вы успешно преодолеете козни конкурентов, злословие сослуживцев, а также вероятные болезни и травмы.

И хотя сексуальная привлекательность для особ противоположного пола у Козерогов возрастает, не заводите любовных интрижек, сейчас для этого не самый благоприятный период. Позаботьтесь о семье, детях.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Достаточно невысокой будет деловая активность Водолеев в первые две декады сентября. У них будет наблюдаться спад активности, недостаток жизненной энергии, некая подавленность. Поэтому немного притормозите ваши грандиозные проекты — они не принесут быстрого желаемого успеха. Осмыслите настоящее, вспомните свои сильные и слабые стороны, сосредоточьтесь. Если будет возможность, отдохните несколько дней.

С другой стороны, этот период готовит Водолеев к резкому духовному и творческому подъему в последнюю декаду месяца. Все у вас станет получаться легко, словно само собой. Успех принесет повышение материального благополучия, обеспечит профессиональный рост.

Однако не возгордитесь, не забывайте о коллегах, иначе ваши успехи могут вызвать у них острый приступ зависти. Не афишируйте своих любовных побед, когда вы познаете наслаждения, о которых давно мечтали. Веселые романы удачливых людей во все времена были предметом черной зависти у неудачников. Не давайте им повода насолить вам.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Очень дельные и своевременные советы смогут давать родившиеся под знаком Рыб своим друзьям и коллегам в сентябре. Этим Рыбы повысят свой авторитет, станут незаменимыми в решении многих вопросов. И хотя

определенную независимость и позволит в дальнейшем работать более эффективно.

В третьей декаде для Рыб наступает самый благоприятный период, так что постарайтесь использовать его с пользой для дела. Разорвите ненужные связи, избавьтесь от иллюзий. В итоге, освободившись от балласта прежних времен, вы станете свободными, и благодаря вашей энергии и обаятельности у вас появятся новые друзья и партнеры.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Оригинальные и совсем нетрадиционные решения самых сложных вопросов найдут в сентябре многие из Овнов. Как видится астрологу, достигнут они этого благодаря своей активности, талантам, творческому отношению к делу, обаятельности. Родившихся под этим знаком Зодиака очень часто будет посещать вдохновение: не упустите свои шансы!

Кстати, сентябрь — достаточно напряженное время для большинства Овнов. Им придется много внимания и сил уделять работе, проявлять ответственность в отношениях с коллегами и начальством, а также выполнять прошлые обязательства. Не решайте вопросы в лобовой атаке. Проявив мудрость и сдержанность, многие Овны выдержат испытание на зрелость. Это позволит им в третьей декаде не только значительно улучшить свое материальное положение, но и поднять на новый уровень свой авторитет. Конец сентября Овнам нужно провести максимально плодотворно, тогда многие из них испытают истинное счастье в ближайшем будущем. И еще: за делами рабочими не забывайте дел сердечных. Уделите побольше времени семье, детям, любимым. Можно слегка отвлечься на необременительные романтические приключения.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Фундамент материального благополучия закладывают в начале осени родившиеся под знаком Тельца. У вас будет много получаться, и астролог сразу обращает ваше внимание, что покупки, сделанные в этот период, будут долго радовать вас: они

в середине сентября на Тельцов просто обрушится вал романтических приключений, поступит масса предложений о развлечении. Одинокие представители этого знака, кстати, имеют возможность завязать более прочные отношения. Ну, а остальным астролог советует использовать эти возможности, но не забывать о доме, где желательно сделать ремонт, поменять обстановку, на крайний случай — купить новый диван.

В конце месяца Тельцам придется больше времени уделять работе. Но прилежное исполнение служебных обязанностей пойдет вам на пользу: повысится авторитет, укрепятся отношения с коллегами и начальством, вы приобретете новых партнеров.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

На друзей и надежных партнеров лучше всего опереться Близнецам в сентябре. Единомышленники выручат деньгами, помогут уйти от неприятностей, понять причины происходящих конфликтов, избежать их в будущем. Как видится астрологу, родившиеся под этим знаком люди должны пересмотреть свои прошлые обязательства, возможно, сменить обстановку, улучшить отношения с близкими родственниками.

В середине месяца постарайтесь хоть немного отдохнуть и не заниматься решением серьезных проблем. Съездите на дачу, побудьте наедине с природой, сосредоточьтесь. И постарайтесь не отправляться в командировки, дальние поездки. Лучше заняться этим в третьей декаде, поскольку после 23-го числа для многих Близнецов появляется вероятность счастливых случайностей, а также улучшаются шансы на новый финансовый успех. В это время не отказывайтесь от романтических приключений — они дадут вам ту жизненную энергию, которой у вас подчас не хватает. Если вы еще не сочетались узами брака, подумайте об этом!



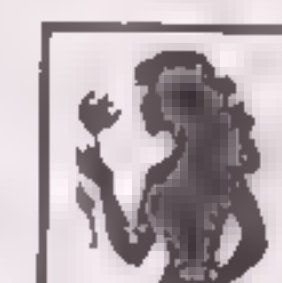
РАК (21 июня — 20 июля).

Общественное признание, к которому некоторые Раки так давно стремились, наконец-то придет к ним в сентябре. У родившихся под этим знаком повысится интеллектуальный потенциал, возрастет работоспособность,

в середине сентября на Тельцов просто обрушится вал романтических приключений, поступит масса предложений о развлечении. Одинокие представители этого знака, кстати, имеют возможность завязать более прочные отношения. Ну, а остальным астролог советует использовать эти возможности, но не забывать о доме, где желательно сделать ремонт, поменять обстановку, на крайний случай — купить новый диван.

В конце месяца Тельцам придется больше времени уделять работе. Но прилежное исполнение служебных обязанностей пойдет вам на пользу: повысится авторитет, укрепятся отношения с коллегами и начальством, вы приобретете новых партнеров.

Кстати, возросшая сексуальная привлекательность для особ противоположного пола в это время тоже может вскружить голову, поэтому будьте осторожны. Не расказывайте о своих романтических победах — только врагов навивете.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Причины собственных неудач и ошибок смогут наконец-то найти многие Девы в первый месяц осени. В этот период их интеллектуальная активность будет на достаточно высоком уровне, а жизненный потенциал, природный оптимизм и сексуальная привлекательность дадут возможность выявить своих недоброжелателей и тайных сторонников. Но не вступайте в открытые схватки с начальством, которое вам может припомнить свои обиды. Действуйте спокойно, со знанием дела, и вы победите.

Как видится астрологу, во второй половине сентября родившиеся под знаком Девы, используя личное обаяние, привлекательность, смогут опереться на союзников и наконец-то покончить с прошлыми неприятностями. Важные встречи и планы лучше всего оставить на конец месяца, когда большинство Дев будет чувствовать себя очень уверенно. На этот же период на долю Дев-мужчин и Дев-женщин скорее всего выпадет и масса романтических приключений. Смело отправляйтесь в путь по волнам любви, и вы познаете удовольствия, которые вам могли присниться разве что в самом «крутом» сне.

Возросшая интенсивность общения с друзьями, коллегами, соратниками будет весьма результативной, что позволит вам вспомнить начало первого месяца осени как весьма благоприятное. Не отпугните удачу! Постарайтесь выжать максимум возможного из создавшейся ситуации, работайте с наивысшей отдачей. Это особенно актуально, потому что в середине месяца наступит спад деловой активности, и чтобы добиться позитивных результатов, потребуется гораздо больше усилий. Поэтому, возможно, у вас поубавится оптимизма, тем более, что если вы станете работать с постоянной перегрузкой, могут «вылезти» на свет старые болячки или хронические заболевания. Присмотритесь к собственному здоровью, но не занимайтесь самолечением — сходите к врачу.

Помните: ваш жизненный тонус очень высок! Поэтому поддерживайте морально родных и близких, им может быть гораздо тяжелее, чем вам.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Удачным в плане финансового успеха и профессионального роста будет сентябрь для родившихся под знаком Стрельца. Как видится астрологу, в первый месяц осени вы сможете реализовать намеченные планы с минимальными трудовыми затратами. В то же время надо помнить, что многие Стрельцы не сумеют как следует сосредоточиться на ранее поставленных целях, поскольку множество предложений и искушений будет преследовать их, особенно в первые две декады. Стрельцам будет трудно отказать от этого, и они станут часто развлекаться в больших и шумных компаниях. Конечно, вы познаете радость ранее неизведанных удовольствий. Но...

Потехе — час, а делу — время. И многие Стрельцы с облегчением вздохнут в конце месяца: в третьей декаде начнется для них более позитивный период. Многие значительно расширят свои жизненные перспективы, встретятся с удачей в самых разных областях, заведут надежных партнеров. Одинокие представители этого знака могут смело рассчитывать на создание крепкой семьи: у вас все должно получиться, главное — чтобы вам этого захотелось!

ПРОСТО АНЕКДОТ

Зубной врач спрашивает в регистратуре сестру:

— Есть еще больные?

— Да, доктор, пациент у вас в кабинете.

— Так что же вы не готовите инструменты?

— Он заперся изнутри, доктор.

Родственники больного интересуются у лечащего врача:

— Скажите, доктор, как дела у нашего дедушки? Он уже не считает себя Людовиком XV?

— О, что вы! Налицо явный прогресс! Теперь он уже считает себя Людовиком XIV.

— Доктор, мне сало можно кушать?

— Что вы! Какое сало!

— Ну хотя бы в будущем.

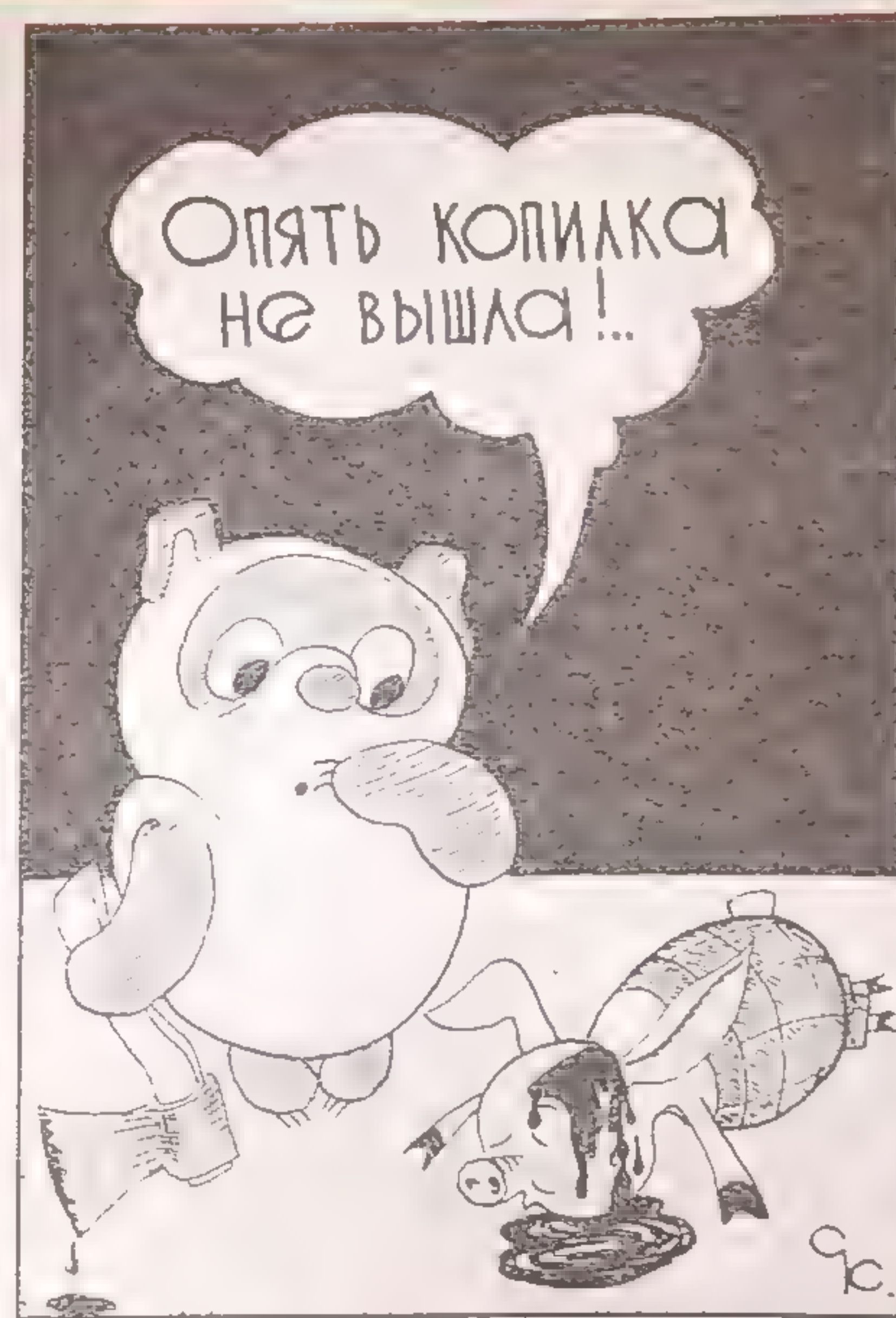
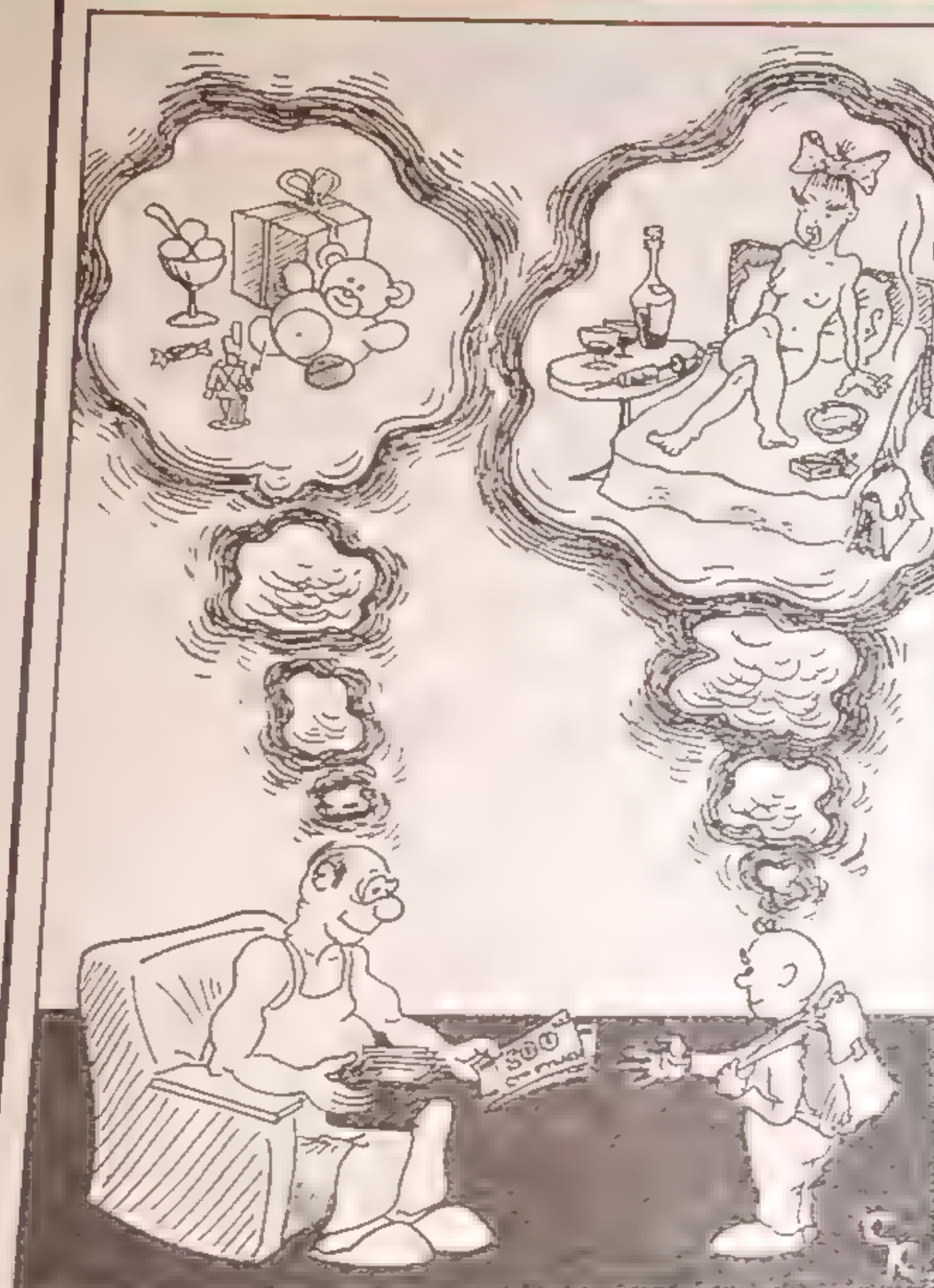
— О чем вы говорите! В каком будущем!

— Проходите, девушка, раздевайтесь. Нет, стойте, стойте! Дайте я хоть музыку послушаю.

— Что вышедший из аптеки покупатель не понимает, что такое медицинский препарат.

— Я не знаю, что такое медицинский препарат.

КОНКУРС ДЛ



ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела,

дач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже.

Корр.: Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?

А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней».

И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А

стые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: Кто вы?

А.Ю.: Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя

любых внутренних органов, например, почек или матки после аборта, избавление от любых болей, омоложение и восстановление лица и тела, в том числе наращивание мимических мышц, новое лицо и похудение лица за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, восстановле-

РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ протез руки создали британские ученые. Первые образцы были сделаны для детей.

В больнице Ноттингена ученые завершили клинические испытания такого протеза. Над разработкой инженеры и врачи трудились 20 лет, в течение которых исследователи смогли добиться миниатюризации двигателя и элементов питания, находящихся внутри протеза.

Конструкция содержит два микродвигателя и управляется сигналами, поступающими из мозга пациента в предплечье и далее через вживляемые электроды к протезу. Пациенты при помощи нового протеза могут совершать самые различные операции: открывать дверь, держать книгу, пакет с едой, переворачивать страницу. На очереди создание аналогичных протезов для взрослых пациентов.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом «ВАРИАНТ МЕДИА»

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности

рекламных
объявлений.

В номерах
использованы
иллюстрации

...его из аптеки покупателя догоняет разволнованный про-визор:

— Мужчина, по-стойте! Я по ошибке дала вам вместо ка-пель от кашля мышъ-як.

— Ой, а я их уже выпил.

— Тогда скорее доплатите 20 копеек!

Женщина жалуется врачу:

— Вы знаете, док-тор, у моего мужа от-личное здоровье, но есть один недоста-ток...

— Какой же?

— Он заикается.

— Все время?

— Что вы, доктор! Только когда говорит.



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов костей и органов — это их мно-женное или быстрое воз-никновение, а если они есть — то их омоложение и восстановление функ-ций. Единственный в мире целитель — матери-ализатор тканей тела А. Новиков зашивает большую рану за час, де-лает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 ми-нут. Наш рассказ об Ан-дрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепере-

ней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастане-де, синтезируя это уче-ние с православием, но об этом ниже.

Корр.: Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких за-болеваний?

А.Ю.: Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет.

В отзывах о его работе можно прочитать: «Ни-когда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежа-ла. Мои колени стали как новые». «Я полностью оборел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось.

ко тоньше и слабее пре-жней».

И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Нови-ков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февра-ля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 бал-ла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смер-чей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, яс-новидение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его много-численных граней. Сре-ди пациентов А. Нови-кова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и про-

ды А. Новиков стоял у окна и кормил приру-ченных им птиц. Корм-ление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: Кто вы?

А.Ю.: Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин бога. Важнейшее в кастане-довском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через осо-бое созерцание и внут-реннее безмолвие, пере-мещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсо-лютного знания».

А.Ю. Новиков предла-гает свою помощь в исце-лении от любых заболева-ний (кроме онкологии) и восстановлении кожи и

омоложение лица и восстано-вление лица и тела, в том числе наращивание мими-ческих мышц, новые щеки и похудание лица за один-два часа, посттравмати-ческие и послеоперацион-ные явления и боли, рез-кое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, рабо-та с венами, восстановле-ние утраченного зрения; быстрое застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омо-лаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиле-ние мышц живота и суже-ние талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практи-ки заслуживают доверия.

Т. 467-60-48,

262-84-34

с 11.00 до 18.00

www.novikov777.nm.ru

ответственности

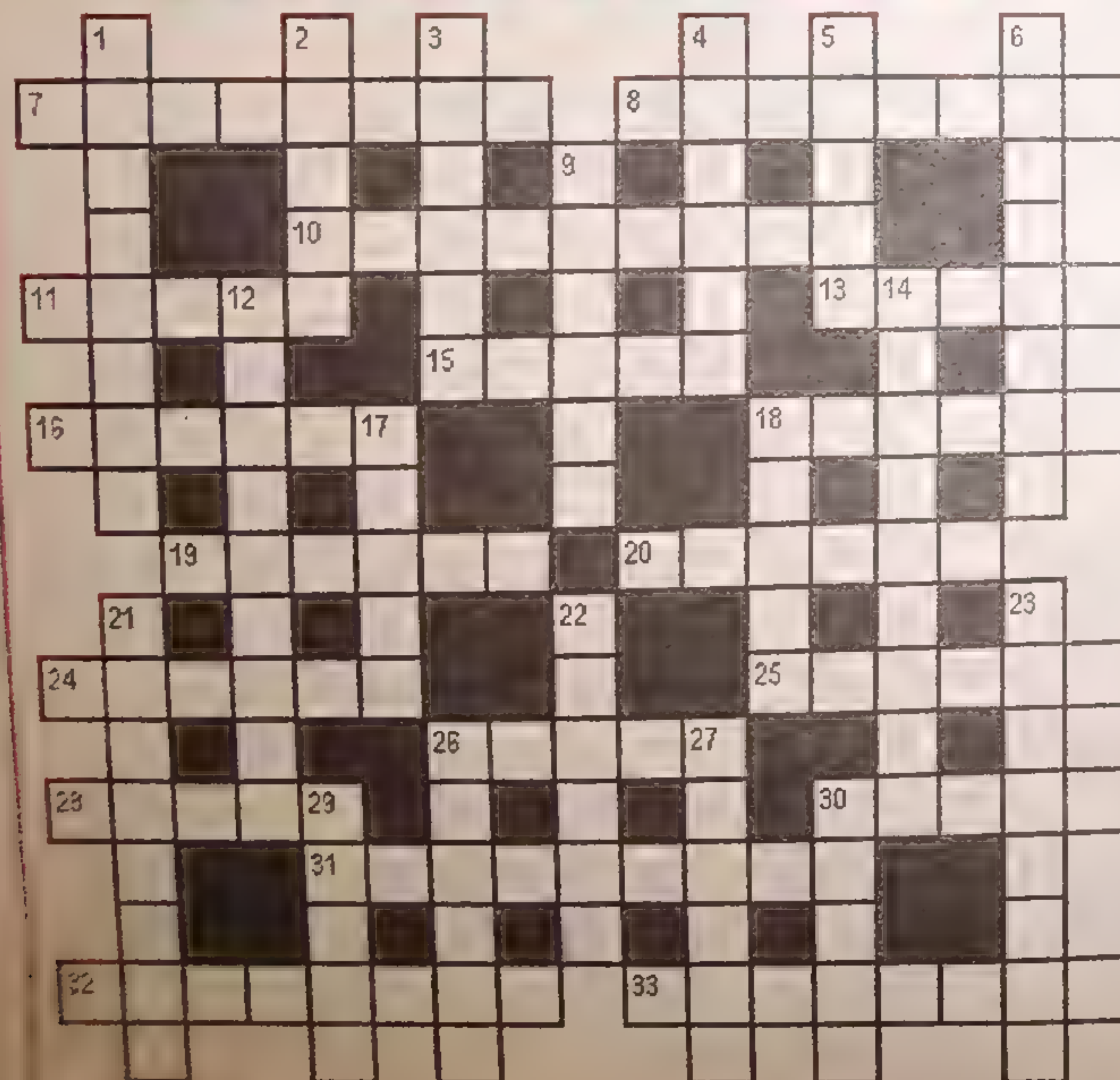
за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы иллюстрации из журналов «Здоровье», «Женское здоровье», «Впрок», «Спрос», «Женские секреты», «Лиза», «7 дней», «Красота и здоровье».

Компьютерная верстка Вадим САЙДИН

Тираж 161 000.
Цена свободная.
Заказ № 15029

КРОССВОРД



По горизонтали: 7. Всенародное признание этому композитору принесла песня «День Победы». 8. В переводе с тюркского этот всем известный предмет, которым мы так часто пользуемся, означает «черный камень». 10. Трудно пере-числить все свойства и полезные качества этого целебного растения, которое имеет и другое название — ноготки. 11. Животное на боевом знамени Спарта-ка. 13. Индийская смесь пряностей. 15. Популярная игра у народов Кавказа и Средней Азии. 16. Собственность студента Иванопуло, стоявшая в коридоре общежития («Двенадцать стульев»). 18. На ней воробья не проведешь. 19. На вопрос Дездемоны, могла ли бы она изменить мужу хотя бы за «целый мир», жена Яго отвечает: «За целый мир? Нешуточная вещь! Огромный мир не ма-лость за маленькую шалость». Ее имя? 20. Женщина-легенда, создавшая завое-вавший мир французский стиль одежды, вошла в историю парфюмерии как со-здателю нового вида духов. 24. Растяпа, раззява. 25. Один из недругов пушкин-ского Руслана. 26. Рыбья стая. 28. Рюмка для шампанского. 30. Степная птица с очень вкусным мясом. 31. Обряд, следовавший за помолвкой. 32. Роль знаме-нитой кинозвезды Вивьен Ли в фильме «Унесенные ветром», за которую она по-лучила «Оскара». 33. Старинное лекарственное растение, которым пользова-лись еще вавилоняне и римляне, а сейчас еще и известная карамель.

По вертикали: 1. Деревня, в которой жили родственники жены Семена Се-меновича Горбункова. 2. Предмет внимания филателиста. 3. Настоящая фами-лия Мольера. 4. Роман Ю.Мамлеева, один из лучших образцов современной прозы. 5. Молодой по Дону гуляет. 6. Друг дон-Фелипе в пьесе Тирсо де Мо-лина «Благочестивая Марта», сыгранный в экранизации Н. Караченцовым. 9. Мужское имя, которое в переводе с греческого означает «мужественный». 12. В итальянской комедии масок жена Пьеро и любовница Арлекина. 14. Самодви-жущаяся лестница. 17. Место, где женщин больше всего огорчает его прираще-ние. 18. Он ошибается один раз в жизни. 21. Греческий город, родина Кирилла и Мефодия. 22. Плотная техническая ткань, обычно желто-песочного цвета. 23. Высший род музыкального произведения. 26. Имущество старухи, оставшееся после всех богатств, доставшихся от золотой рыбки. 27. Оружие, которым был убит Юлий Цезарь. 29. Слоניה, давшая название рассказу А.Куприна. 30. Спортивная игра с самой высокой перекидающей ворот.

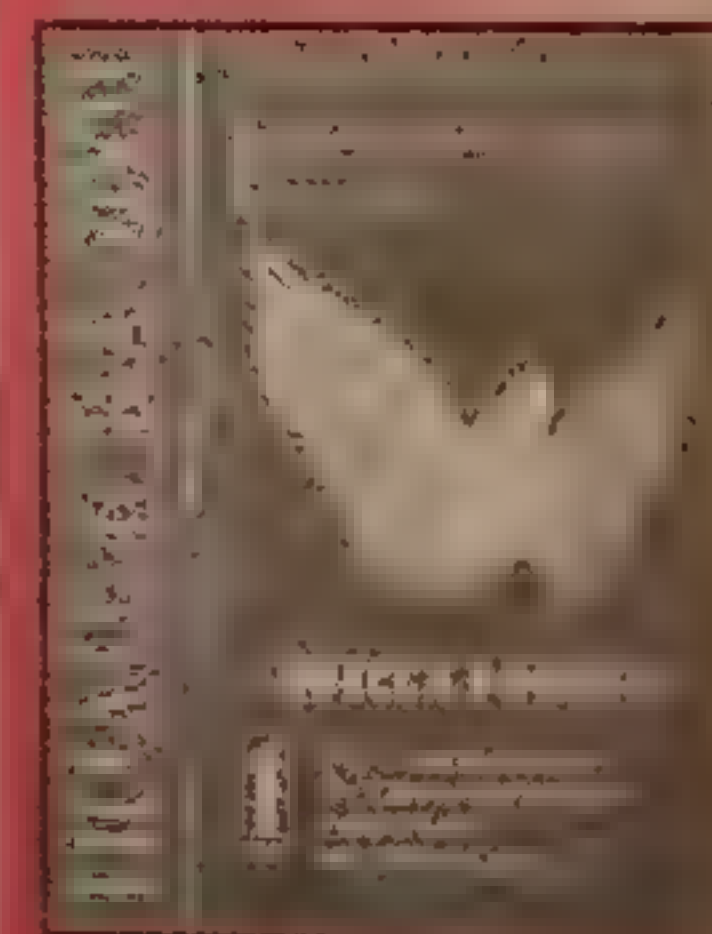
Ответы на кроссворд, опубликованный в № 7

По горизонтали: 5. Кузнечик. 8. Светлояр. 10. Лук. 11. «Калитка». 12. Лагорио. 13. Отава. 14. Юнона. 15. Индия. 18. Нуакшот. 20. Иванова. 22. Ротонда. 25. Маркиза. 28. Зверь. 29. Капри. 30. Опись. 33. Отметка. 34. Шоколад. 35. Мак. 36. Стыковка. 37. Аристарх.

По вертикали: 1. Мушкетон. 2. Счеты. 3. Мезга. 4. Лявониха. 6. Наливка. 7. Клар-нет. 8. Скланки. 9. Лоренсо. 16. Пшено. 17. Антре. 19. Ухо. 21. Воз. 22. Ревность. 23. Теремок. 24. Атакама. 25. Морошка. 26. Ипполит. 27. Айседора. 31. Чтиво. 32. Скрип.

Наши индексы 32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) в Объединенном каталоге (зеленая обложка).

Отпечатано в ИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

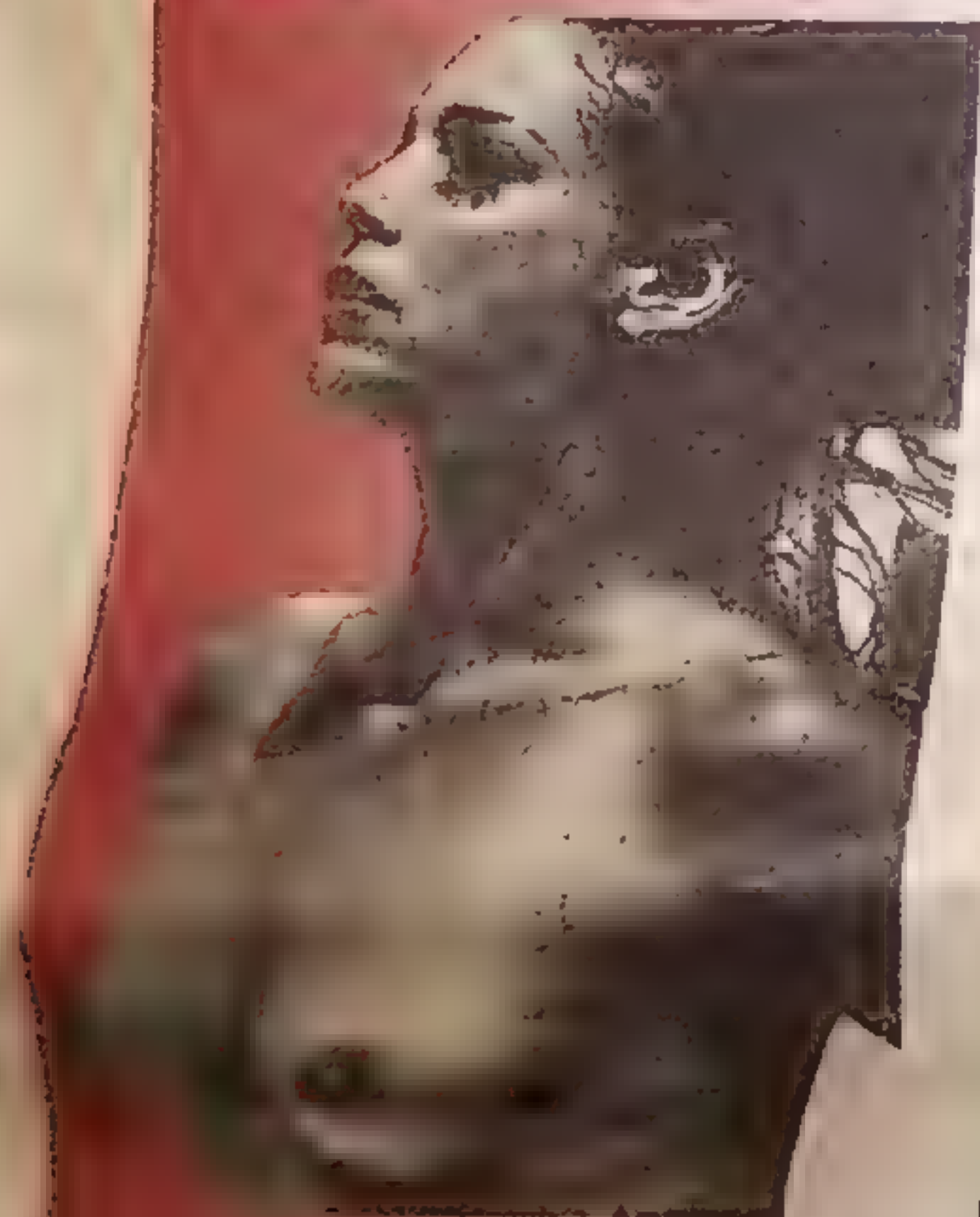
ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**СЫРОЕДЕНИЕ
И РАК**

Стр. **3**

**УДАРИМ
ПО ВИРУСУ
ЗАКАЛКОЙ!**



**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

9 (99)
2001 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»
**ПОЛЕЗНО
ВАМ**
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Бабушкина
настойка и
другие забытые**



**Бабушкина
настойка и
другие забытые
рецепты**

**Болезнь
Паркинсона**

**Отвечаем на
ваши вопросы**

**Рецепты
от варикоза,
судорог ног,
туберкулеза**

**Как почистить
организм**

**Яблоки
полезны
при артрите**



ПОМОЛОДЕВШЕЕ ЛИЦО

Стр. 13

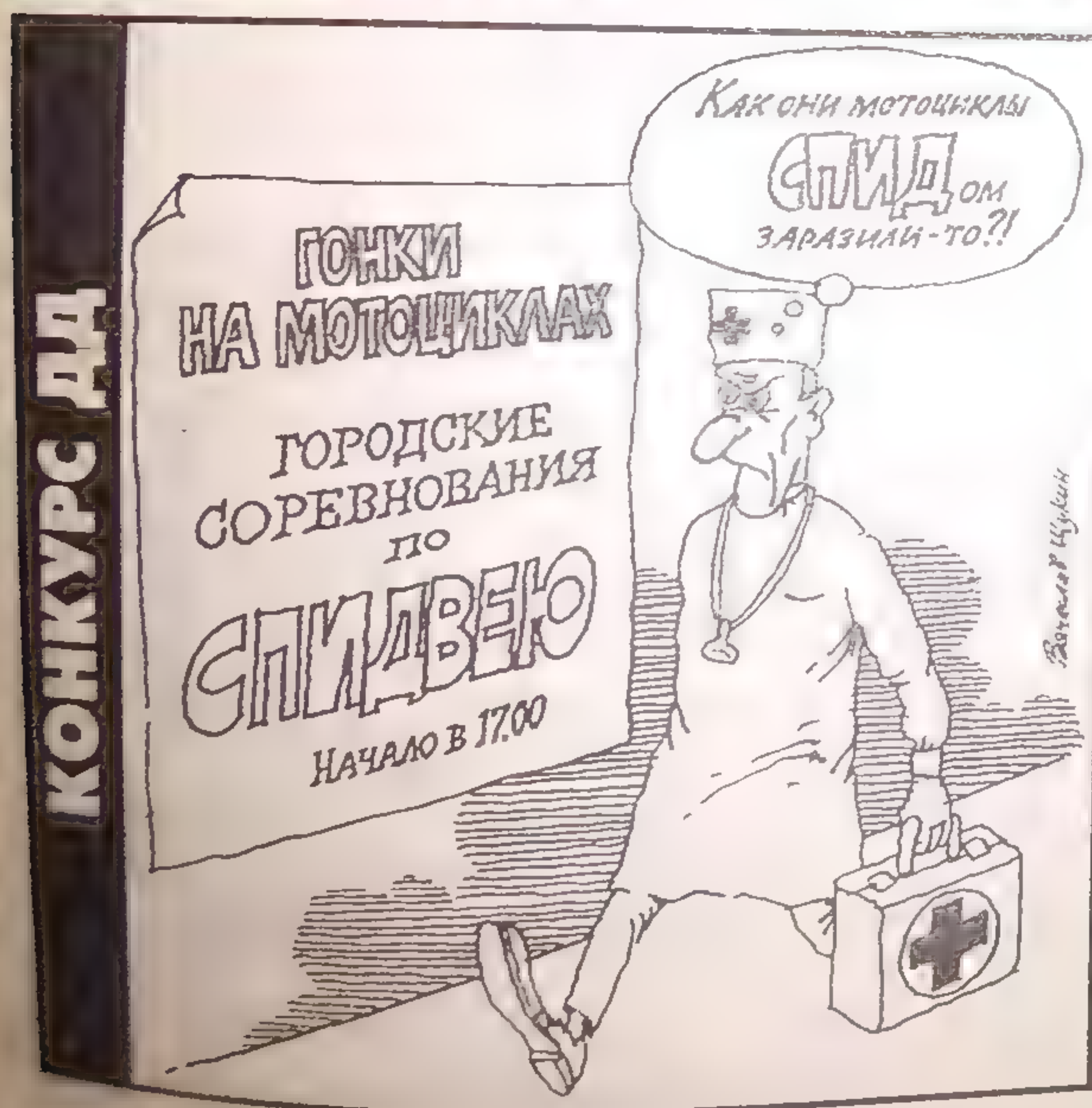
Стр. 4

**ШКАФ ОТ
ПРОСТРЕЛА**

Стр. 8

**ДОШКОЛЬНОЕ
ОБУЧЕНИЕ:
С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

Стр. 11



ПИТАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО!

КАК поветрие, распространяется мнение, что каждый грамм жиров с языка попадает прямо в жировые складки на животе. Это, предупреждает кандидат медицинских наук Анатолий Серебренников, далеко не так. Более того, у врачей вызывает беспокойство, что лавиной на прилавки хлынули обезжиренные продукты и полное исключение жиров из рациона стало достижимо. Многие забывают, что именно в жирах содержатся витамины А, D, Е и С, так необходимые для сохранения здоровья кожи, укрепления костей, затягивания ран, свертывания крови, профилактики куриной слепоты.

Нужно учитывать: для поддержания работоспособности организма весьма необходимы различные жирные кислоты, а некоторые из них могут поступать только из жиров в пище. Без этих кислот могут возникать проблемы даже при незначительных ранах, может развиваться незаметное сразу ухудшение зрения. Эти комплексные ненасыщенные жирные кислоты играют важную роль в поддержании нормального давления крови, уровня холестерина, работы иммунной системы. Они

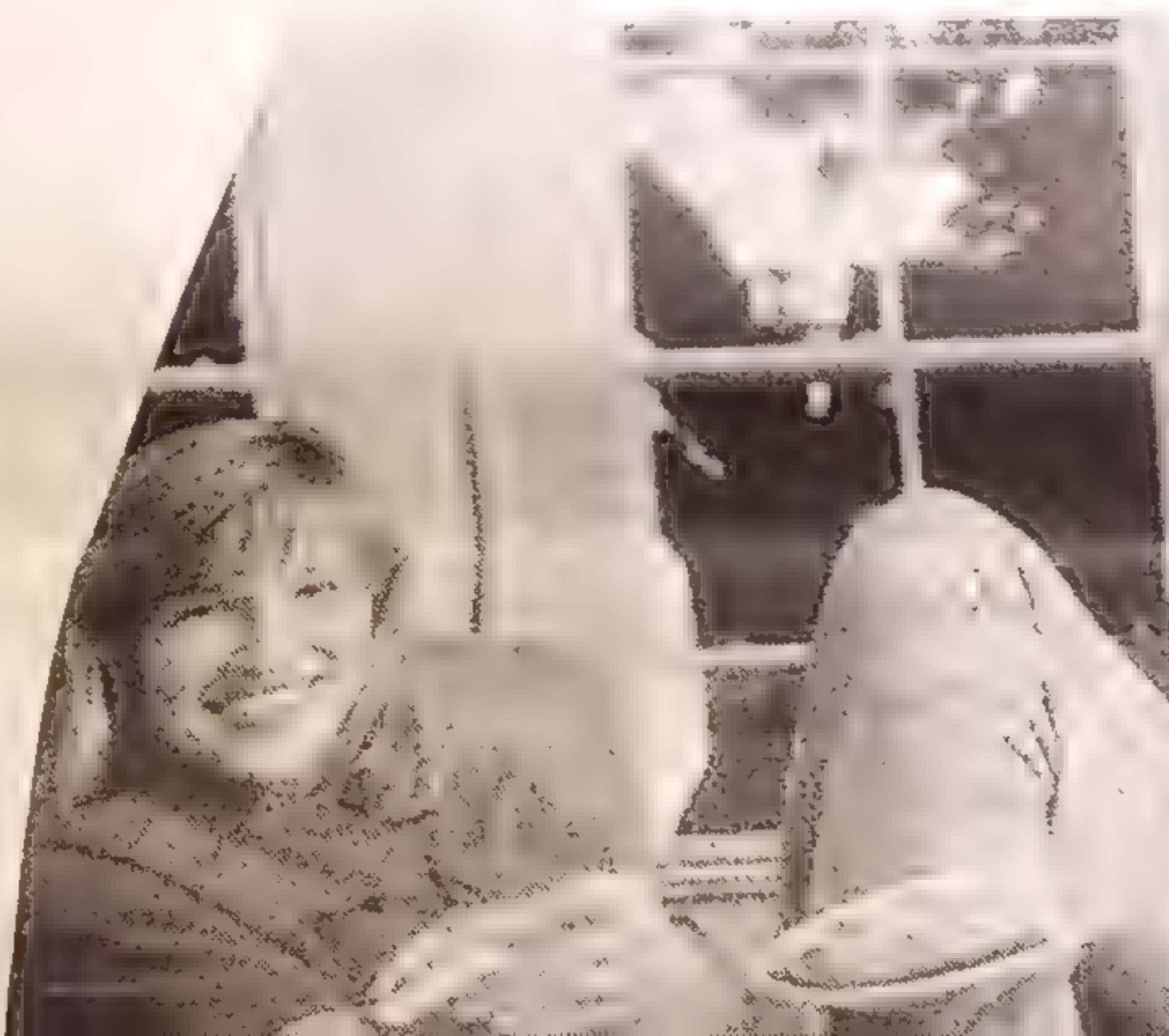
жизни, если общее содержание калорий в пище соответствует энергетическим затратам

Умеренное количество жиров в рационе не должно вызывать беспокойства, считают врачи, да и требуется их немного. Но россияне слишком злоупотребляют ими. Поэтому если вы намерены снизить содержание жиров в своей диете, то вы на правильном пути. Но направление еще не означает конечную цель. По данным диетологов, максимальное содержание в рационе калорий от жиров не должно превышать 30 процентов общей калорийности (63-73 грамма в день для женщин и 77-93 — для мужчин). У россиян их доля много выше. Оптимальным большинство специалистов

считает долю калорий от жиров в 20 процентов (42-49 граммов для женщин и 51-62 — для мужчин)

Для перенесших инфаркты доля калорий от жиров рекомендуется в 10 процентов. Это нормально для работы сердца и, кстати, традиционно общепринято в азиатских странах (21-24 грамма для женщин и 25-31 — для мужчин)

Хотя минимальный здоровый уровень потребления жиров еще не определен и по этому вопросу идут споры, большинство специалистов едино во мнении: исключение жиров из рациона питания вредно для здоровья. Важно также и какие жиры потребляются, например, больше стимулирует сердечную деятельность оливковое масло



ПОНИЗИЛИ ПОРОГ

ПОСЛЕ сорока лет число заболеваний раком груди постоянно увеличивается, считают авторы нового доклада. Тем самым медики оспаривают общепринятую теорию, по которой реальному риску заболеть этим недугом подвергаются женщины, перешагнувшие 50-летний рубеж

Авторы исследования, работающие в Massachusetts General Hospital, изучили результаты обследования 72 тысяч женщин 40-79 лет. Они выяснили, что после 40 лет риск заболеть раком груди повышается с каждым годом на 0,6-0,8 процента. Главный автор исследования доктор Даниэль Копанс сделал вывод, что в этом возрасте женщины должны регулярно проходить обследование.



ИРГА ДАРИТ ЗДОРОВЬЕ

ПЛОДЫ ирги в народной медицине издавна используют как общеукрепляющее средство и при авитаминозах. Она очищает организм от радионуклидов, нитратов, тяжелых металлов, других вредных веществ. Кроме того, ягоды ирги укрепляют стенки кровеносных сосудов, их можно употреблять для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудка и кишечного тракта.

Отвар плодов ирги пьют при ангине, стоматитах, ее плоды обладают противоязвенным бактерицидным действием, являются профилактическим средством от раковых заболеваний.

При желудочных болезнях используется сушеная ирга. Для этого ее зрелые плоды рассыпают на бумаге в сухом и темном месте, подсушивая. Для ускорения сушки можно сделать это в духовке при температуре не выше 60 градусов. Высушенные плоды хранятся в плотном мешочке.

Для варенья из ирги плоды перебирают, моют, бланшируют в течение двух минут в кипящей воде, засыпают в горячий 60-процент-

КУШАЙТЕ КАПУСТКУ. МОРСКУЮ

УПОТРЕБЛЕНИЕ морской капусты очень полезно, так как она оказывает общеукрепляющее действие на организм человека, благотворно влияет на нервную систему, обладает противосклеротическим действием, восстанавливает утраченные физические силы. Морская капуста нормализует работу желудка и кишечника. Углеводы и клетчатка водорослей снижают содержание холестерина в крови.

Биологическая ценность витаминов, без которых не может обойтись наш организм, в морской капусте гораздо выше витаминов наземной растительности. Так, витамина В₂ в морской капусте в 200 раз больше, чем в картофеле, в 40 раз больше, чем в моркови, а витамина С гораздо больше, чем в яблоках, арбузах или огурцах. В ламинарии содержится до 14 процентов белков, до 65 процентов углеводов.

ГЕН, ПОМОГИ!

ВАЖНОЕ открытие сделано группой австралийских ученых из Университета Мельбурна. Они обнаружили, что...

даже при незначительных ранах, может развиваться незаметное сразу ухудшение зрения. Эти комплексные ненасыщенные жирные кислоты играют важную роль в поддержании нормального давления крови, уровня холестерина, работы иммунной системы. Они важны как средство защиты от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому небольшое количество жиров не только не вредно, но необходимо. Жиры сгорают при активном образе



физическим действием, являются профилактическим средством от раковых заболеваний.

При желудочных болезнях используется сушеная ирга. Для этого ее зрелые плоды рассыпают на бумаге в сухом и темном месте, подсушивая. Для ускорения сушки можно сделать это в духовке при температуре не выше 60 градусов. Высушенные плоды хранятся в плотном мешочке.

Для варенья из ирги плоды перебирают, моют, бланшируют в течение двух минут в кипящей воде, засыпают в горячий 60-процентный сахарный сироп и на медленном огне доводят до кипения. Сняв с огня, дают отстояться ночь в эмалированной посуде. Потом доваривают.

Когда варенье готово, добавляют 1 грамм лимонной кислоты на 1 литр варенья. На один килограмм ирги необходимо 300-400 граммов сахара. Можно добавить 500 граммов ягод черной смородины.

Морская капуста нормализует работу желудка и кишечника. Углеводы и клетчатка водорослей снижают содержание холестерина в крови.

витамина С гораздо больше, чем в яблоках, арбузах или огурцах. В ламинарии содержится до 14 процентов белков, до 65 процентов углеводов.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ КОЖИ

НАСТОЙ сушеницы болотной с медом. Настой сушеницы готовится так: 25 граммов сухого измельченного сырья залить в эмалированной посуде 250 миллилитрами кипяченой воды, закрыть крышкой и настоять 15 минут на кипящей водяной бане. Затем дать настою остыть, процедить и отжать, довести кипяченой водой объем настоя до 250 миллилитров. Растворить в нем одну столовую ложку меда и использовать для промывания и примочек при гнойных, длительно не заживающих ранах, язвах, ожогах, угрях.

Настой можно принимать и внутрь — по четверти стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды — как противовоспалительное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Можно приготовить и мазь из порошка сушеницы болотной, для чего тщательно растереть 1 столовую ложку сухого измельченного материала с 0,5 стакана сливочного несоленого масла и 0,5 стакана меда. Мазь можно использовать также при лечении ожогов.

Тертый картофель с медом. Свежий картофель очистить, ополоснуть водой, натереть на мелкой пластмассовой терке. К 0,5 стакана кашицы добавить 1 чайную ложку пчелиного меда, тщательно перемешать, нанести слоем в 1 сантиметр на марлевую салфетку, приложить к обожженному участку кожи и легко прибинтовать. Через 2-3 часа повязку сменить. На ночь можно наложить повязку с йодиноловой мазью, а днем вновь повторить картофельно-медовые аппликации. Рекомендуемое средство дает положительный эффект не только при ожогах, но и при серьезных язвах, угрях, экземе и других заболеваниях кожи.

НАЛЕЙ ШАЛФЕЙ

НИЧЕМ не уступают современным транквилизаторам биологически активные вещества, которые аргентинские ученые обнаружили в листьях обычного шалфея. Они не имеют побочных эффектов, к ним не развивается привыкание — в

отличие от обычных психотропных средств.

Вытяжки из широко распространенного растения могут с успехом применяться для лечения серьезных видов психического расстройства организма.

ГЕН, ПОМОГИ!

ВАЖНОЕ открытие сделано группой австралийских исследователей в медицинском центре Говард Флорей при Мельбурнском университете. сообщает газета Weekend Gerald. В опытах на лабораторных мышках ими выявлен ген, блокирующий образование раковых опухолей в прямой кишке.

Как показали проведенные эксперименты, опухоль образовывалась в 90 процентах случаев, когда ген, названный исследователями CDX-2; у подопытных животных либо отсутствовал, либо был блокирован или подвергался различным мутациям.

Как заявил руководитель группы профессор Феликс Бека, ученым известно, что аналогичный ген имеется и в человеческом организме. Проводимые медиками в настоящее время исследования позволят в перспективе устанавливать людей, подверженных заболеванию раком прямой кишки, и назначать им профилактический курс лечения. В настоящее время от этого заболевания в Австралии ежегодно умирает более 4 тысяч человек.

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичное название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопчет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00

Татьяна Абрамова

СЫРОЕДЕНИЕ И РАК

Известно немало способов лечения рака с помощью диеты. Одни целители рекомендуют полностью отказаться от мяса и рыбы, другие — только ограничить их количество, третьи настаивают на преимущественном потреблении зерновых. Есть среди способов преодоления рака и более строгие ограничения диеты, вплоть до длительного голодания. Примечательно,

что при таких разных подходах к питанию онкологических больных результат часто бывает положительным. Видимо, здесь важную роль играют индивидуальные особенности человека и характер течения его болезни, поэтому больные должны научиться сами подбирать себе диету, зная основные принципы противоракового питания.

ЧТО общего в диетах, помогающих при раке? Все они так или иначе учитывают принципы раздельного питания и приближаются к монодиетам.

Австрийский врач Б. Бройс в своей книге «Рак, лейкемия и другие считающиеся неизлечимыми заболевания, которые лечатся естественными средствами» приводит десятки примеров исцеления онкозаболеваний с помощью 42-дневного лечебного голодания на свежих овощных соках и отварах лекарственных трав. Правильнее было бы называть это диетой, поскольку больной получает пищу в виде соков и целебных отваров.

Система питания, предложенная Бройсом, позволяет очистить кровь, укрепить иммунную систему. Сок свеклы к тому же содержит особое красное вещество полифенольной природы — бетанин, которое может подавлять рост опухолевых клеток. Но, по всей видимости, основное позитивное действие питания по Бройсу — преодоление интоксикации, источник которой находится в кишечнике. Из всех патогенных факторов онкозаболевания воздействует в данном случае подвергшаяся изменению микрофлора кишечника.

Бройс считает, что интоксикация у онкобольных вызывает в организме твердая пища. Поэтому

ют от дисбактериоза, и таким образом укрепляется неспецифический иммунитет. Поэтому основная задача диеты при раке — сделать так, чтобы пищеварение в тонком кишечнике осуществлялось в большей степени за счет ферментов.

ПРОТИВООПУХОЛЕВОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СЫРОЕДЕНИЕ

К сожалению, система Бройса при высокой эффективности не универсальна. Она помогает не всем. Ее преимущество — переход на «живую» пищу, содержащую активные ферменты и обладающую противораковыми свойствами. Но есть в системе Бройса и слабые стороны.

Прежде всего превышение дозы сока может приводить к неконтролируемому размножению бактерий в кишечнике. Кроме того, во время сокового голодания выделение желчи у большинства пациентов не прекращается. Невостребованная желчь, не адсорбируясь волокнами пищи, попадает в кишечник в концентрированном состоянии и может травмировать его стенки. Чтобы этого не произошло, выделяется большое количество слизи. В тех местах, где кишечник изгибается, скопление слизи, жидкости и желчи вызывает раздражение кишечной стенки, а это может привести к спастическому колиту. Еще одно

состав флоры кишечника и за счет этого избавиться от кишечной интоксикации и дисбактериоза, а кроме того, улучшить состав крови с помощью флавоноидных антиоксидантов, живых ферментов и полного набора минеральных веществ.

Предложенная нами система лечения подразумевает употребление в течение длительного периода (42-55 дней) исключительно «живой» пищи с большим количеством клетчатки. Содержание легко усвояемых углеводов должно быть минимальным (даже сладкие яблоки, свекла, картофель ограничиваются). Все фрукты и овощи целиком пропускаются через мясорубку или натираются на терке. Если отжимается сок, то жмых тоже идет в пищу — это прекрасный адсорбент, не вымывающий из организма микроэлементы. При нашем лечении допускаются только «живые» адсорбирующие вещества.

Количество пищи каждый больной определяет для себя сам. Порция может составлять от 200 до 400 г за один прием. Ориентиром должно служить четырехразовое опорожнение кишечника.

При вялой работе кишечника надо регулярно употреблять растительное масло. Полезно также добавлять в пищу рыбий жир или льняное масло — это основные поставщики очень ценных ненасыщенных жирных кислот.



через день на ночь делать хлорофилловые микроклизмы, для чего из них выжимают сок (2 ч. ложки сока на 100 г воды).

Курс сыроедения рассчитан на определенный период (не менее 42, но не более 55 дней). Затем наши пациенты переходят на лечебную диету, при которой 50-80% рациона должна составлять «живая» и грубая пища.

Противопоказания. Сыроедение не рекомендуется применять при обширных язвах желудка или желудочно-кишечного тракта, эзофагите, кишечной непроходимости.

Меры предосторожности. Приступая к этому методу лечения, надо подготовить организм к грубой пище и проверить, как он на нее реагирует.

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА

После курса сыроедения ассортимент блюд значительно расширяется, в основном за счет вареных овощей, вегетарианских супов и каш. Однако в диете раковых больных по нашей системе остается много ограничений.

Растительные масла и рыбий жир надо употреблять в пищу постоянно. Лучше всего применять смесь растительных масел: олив-

бактериоз. Поэтому его лучше заменить кисломолочными продуктами, да и то в небольшом количестве. В течение дня можно выпивать по 0,5 стакана кисломолочных продуктов, но не сладких.

Жиры животного происхождения могут способствовать развитию рака. Исследованиями доказано, что люди, потребляющие минимальное количество насыщенных жиров (животных и некоторых форм растительных — таких, как кокосовое или окисленное подсолнечное масло), реже страдают раком.

Лук и чеснок обладают выраженными антиканцерогенными свойствами, в основном благодаря содержащемуся в них селену. Ежедневно рекомендуется съедать суп из 3-5 луковиц, сваренных вместе с шелухой. В луковый суп хорошо добавить свежую зелень, по весу равную луку. Лук можно и запекать, как яблоки, — целыми или дольками. Чеснок можно добавлять в любые овощные салаты. В литературе описаны случаи исцеления от рака при длительном питании только луком с шелухой и чесноком.

Каша должны обязательно входить в меню каждого дня. В

...и Бройсу —
...интоксикации, ис-
...которой находится в ки-
...шечнике. Из всех патогенных фак-
...торов онкозаболевания воздей-
...ствию в данном случае подверга-
...ется один, но очень существен-
...ный — нарушенная микрофлора
...кишечника.

Бройс считает, что интоксика-
...цию у онкобольных вызывает в
...основном твердая пища. Поэтому
...он и предложил на длительный
...срок исключить её из рациона.
...При этом Бройс предостерегал
...своих пациентов от слишком
...большого усердия: лечение не
...должно ослаблять и истощать
...организм. При нарастании чув-
...ства усталости, ухудшении сна,
...при излишнем возбуждении или
...возникновении тахикардии лечеб-
...ный процесс надо корректиро-
...вать. О том, что лечение эффек-
...тивно, может свидетельствовать
...только улучшение самочувствия и
...повышение работоспособности.
...Конечно, организм не сразу вхо-
...дит в оптимальный режим рабо-
...ты, но самочувствие должно под-
...сказывать, что он накапливает, а
...не расточает жизненные силы.

Иногда считают, что диета (или
...голодание) напрямую воздейству-
...ет на опухоль, и, надеясь, что она
...в конце концов рассосется, про-
...должают резко ограничивать себя
...в еде, несмотря на явное ухудше-
...ние самочувствия. Это опасное
...заблуждение. Случается и так, что
...при лечебном голодании орга-
...низм истощается, а опухоль про-
...должает расти.

«ЖИВАЯ» ПИЩА И ДИСБАКТЕРИОЗ

Доказано, что пища, не подвер-
...гнутая термической обработке,
...сохраняет свои активные веще-
...ства. Благодаря им продукты, бо-
...гатые ферментами (энзимами),
...становятся как бы самоперевари-
...вающимися — они расщепляются
...в основном за счет своих фер-
...ментов. «Мертвая» (рафинирован-
...ная, кулинарно обработанная)
...пища переваривается намного
...медленнее. Ее усвоение требует
...большей затраты усилий организ-
...ма.

В процессе пищеварения уча-
...ствуют и микроорганизмы, но
...если нормальная микрофлора ки-
...шечника нарушена, то этот про-
...цесс затрудняется. Очистить тон-
...кий кишечник, освободить его от
...патогенной микрофлоры помогает
...специальное питание. Энзимы в со-
...ставе фитонцидами избавля-

...ства пациентов не прекращается.
...Невостребованная желчь, не ад-
...сорбируясь волокнами пищи, по-
...падает в кишечник в концентри-
...рованном состоянии и может
...травмировать его стенки. Чтобы
...этого не произошло, выделяется
...большое количество слизи. В тех
...местах, где кишечник изгибается,
...скопление слизи, жидкости и жел-
...чи вызывает раздражение кишеч-
...ной стенки, а это может привести
...к спастическому колиту. Еще одно



важное обстоятельство связано с
...тем, что при голодании на соках
...часто нарушается перистальтика
...кишечника. Правда, Бройс пре-
...дусмотрительно ввел в свою диету
...обязательное употребление
...фиточаев, но и это не всегда из-
...бавляет от проблем.

Проанализировав все плюсы и
...минусы системы Бройса, мы ре-
...шили усовершенствовать его ме-
...тод.

Поскольку без клетчатки орга-
...низм не в состоянии быстро ос-
...вободиться от продуктов распа-
...да, мы посчитали, что правильное
...будет взять за основу питания не
...соки, а сырые протертые овощи,
...фрукты, пророщенные семена.
...Такая пища снабжает организм
...активными ферментами и в то же
...время становится наполнителем
...для кишечника, благодаря чему
...достигается ощущение сытости и
...стимулируется перистальтика. По
...нашему убеждению, кишечник у
...онкобольных должен опорожнять-
...ся не менее четырех раз в сутки.
...Только тогда патогенные микро-
...организмы не смогут развиваться.

Основная цель нашей диеты —
...изменить микробиологический

...допускаются только «живые» ад-
...сорбирующие вещества.
...Количество пищи каждый боль-
...ной определяет для себя сам.
...Порция может составлять от 200
...до 400 г за один прием. Ориенти-
...ром должно служить четырехразо-
...вое опорожнение кишечника.
...При вялой работе кишечника
...надо регулярно употреблять рас-
...тительное масло. Полезно также
...добавлять в пищу рыбий жир или
...льняное масло — это основные
...поставщики очень ценных нена-

...бой пищи и проверить, как он на
...нее реагирует.

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА

После курса сыроедения ассорти-
...мент блюд значительно расши-
...ряется, в основном за счет варе-
...ных овощей, вегетарианских су-
...пов и каш. Однако в диете рако-
...вых больных по нашей системе
...остается много ограничений.

Растительные масла и рыбий
...жир надо употреблять в пищу по-
...стоянно. Лучше всего применять
...смесь растительных масел: олив-
...кового (30-40%), подсолнечного
...полученного путем холодного
...прессования), кукурузного, льня-
...ного («Линетол»). Иногда для нор-
...мализации микрофлоры в кишеч-
...нике и улучшения регенерацион-
...ных процессов на 0,1-0,5 л смеси
...добавляют 1 г розового, или ла-
...вандового, или пихтового масла.
...К смеси растительных масел нуж-
...но приучать организм постепенно,
...начиная с малых доз.

Растительное масло должно
...входить в рацион только в свежем
...виде — с черным хлебом, овоща-
...ми, кашами. Готовить на нем ка-
...тегорически запрещается, так как
...при разогревании на огне масло
...сразу окисляется и превращается
...из целебного в стимулирующее
...болезнь. Поэтому любая поджа-
...ренная пища исключается, а до-
...пускается только вареная.

Экспериментально подтвержде-
...но, что пищевое льняное масло
...обладает сильными антиканцero-
...генными качествами благодаря
...высокому содержанию в нем лиг-
...нанов и альфа-линолевой кисло-
...ты. Для женщин, имеющих пред-
...расположенность к раку груди,
...льняное масло может стать пре-
...красным профилактическим сред-
...ством.

Следует учитывать, что рыбий
...жир иногда вызывает колебания
...уровня сахара в крови. Поэтому
...диабетикам надо внимательно
...следить за этим показателем при
...употреблении рыбьего жира и
...прекратить его прием, если уро-
...вень сахара в крови будет трудно
...контролировать.

Мясо и рыбу необходимо мак-
...симально ограничить, так как жи-
...вотные белки создают особый
...гормональный статус в организ-
...ме, возбуждая гиперфункцию од-
...них эндокринных желез и подав-
...ляя работу других, что ведет к
...гормональному дисбалансу. Допу-
...стимо употреблять лишь неболь-
...шое количество курятины (100 г)
...и рыбы (100-200 г) раз в неделю.

Молоко (если только оно не
...парное) способно вызвать дис-

...дать суп из...
...ных вместе с шелухой. В лу-
...суп хорошо добавить свежую зе-
...лень, по весу равную луку. Лук
...можно и запекать, как яблоки, —
...целыми или дольками. Чеснок
...можно добавлять в любые овощ-
...ные салаты. В литературе описа-
...ны случаи исцеления от рака при
...длительном питании только луком
...с шелухой и чесноком.

Каша должна обязательно вхо-
...дить в меню каждого дня, причем
...варить их надо из недробленного
...зерна на воде. Манная крупа и
...белый, очищенный рис исключе-
...ются. Каша, особенно с добавле-
...нием жмыхов адсорбентов, об-
...разуют в кишечнике однородную
...пористую массу, что улучшает
...аэробные процессы и стимулирует
...перистальтику.

Проростки пшеницы и других
...зерновых (кукурузы, проса, овса),
...бобовых (гороха, фасоли) также
...помогают справиться с опухоле-
...выми процессами (добро- и зло-
...качественными).

Соевые продукты — идеальный
...источник высокоценного расти-
...тельного белка. По результатам
...многих исследований, это эф-
...фективное антираковое средство.
...Нежные и легко усвояемые про-
...дукты из сои, богатые раститель-
...ным белком, особенно полезны
...для ослабленных, истощенных
...больных.

ПРИМЕРЫ ИЗ НАШЕЙ ПРАКТИКИ

У больной Р. была обнаружена
...миома матки. Огромная опухоль
... (18 недель) представляла реаль-
...ную угрозу здоровью. Р. прошла
...длительный курс сыроедения. Че-
...рез 4 месяца ее состояние улуч-
...шилось. Она продолжала практи-
...ковать сыроедение, противорецу-
...холевую диету, сокотерапию. Че-
...рез 10 месяцев опухоль уменьши-
...лась до 12 недель. Еще через
...полгода — до 6 недель. Необхо-
...димость в операции отпала.

Больной М. диагностировали
...лейкоплакию (болезнь считается
...предраковым состоянием). Начав
...лечение по Бройсу, М. заметила,
...что сок свеклы и моркови вызы-
...вает у нее усиление симптомов
...болезни. Перешла на лечебное
...сыроедение с ограничением свек-
...лы, моркови и увеличением капу-
...сты и зелени. Это позволило ос-
...тановить болезнь.

Геннадий ГАРБУЗОВ
«Будь здоров»

УДАРИМ ПО ВИРУСУ ЗАКАЛКОЙ!

Рубрику ведет врач «скорой помощи» **Анатолий ВОТЯКОВ**

На улице сентябрь, зима по календарю еще не наступила, а носы, руки и ноги уже мерзнут. Поздней осенью насморк и кашель так же привычны, как моросящий дождь. Это пора больничных листов с диагнозом ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции). Данный термин включает в себя большую группу инфекционных болезней, которые вызываются вирусами и бактериями: известно более 170 видов возбудителей этих простудных заболеваний. В эту компанию входит и грипп, точнее — множество его разновидностей.

ОТЛИЧИТЬ в начальный период болезни грипп от другой простудной инфекции очень трудно из-за схожести признаков (симптомов): плохое самочувствие, повышенная температура. Вот через день-два может появиться насморк или кашель, а то и все сразу.

Так вот, заболев этим простудным заболеванием, нельзя, превозмогая себя, тащиться на работу. Наоборот, следует остаться дома и вызвать врача. Иначе вы рискуете заразить своей инфекцией коллег, получить одно из многих неприятных осложнений простуды.

Принимая назначенные лечащим врачом средства, следует помнить, что невозможно вылечить простуду за один день. Поэтому не спешите заявить, что назначенные вчера лекарства не помогают. Есть очень старая поговорка: грипп проходит с лечением за неделю, а без лечения — за семь дней.

Самое же действенное и простое средство при лечении респираторных инфекций — обильное питье. Это и чай с малиной и медом, отвары шиповника и ягод рябины, морсы из брусники и клюквы. Если у вас дома нет ни того, ни другого, пейте компоты из листьев смородины, малины, рябины и березы. Растворите в этом напитке несколько драже аскорбиновой кислоты, и патентованные импортные средства от простуды не сравнятся с ним по эффективности!

цифр! Сбить температуру — это не значит вылечиться. Защитные силы запускаются организмом только при повышенной температуре. Поступая иначе, вы рискуете перевести болезнь в затяжное течение и нажить неприятности. В качестве жаропонижающих средств следует принимать парацетамол или анальгин. С аспирином нужно быть осторожным, а детям при респираторных инфекциях он не рекомендуется вовсе. Носовые кровотечения при регулярном применении аспирина — это самая безобидная неприятность при гриппе.

Не кутайтесь при температуре, дайте своему телу возможность отдать лишний жар; потеплее кутайте только ноги. А вот при очень высокой температуре (с ознобом, да еще когда руки и ноги холодны как лед) к жаропонижающим средствам надо добавить еще и сосудорасширяющие: папаверин или дибазол. Температура падает быстрее, а жаропонижающий эффект дольше. Руки и ноги быстро согреются, а головная боль пройдет. От насморка сейчас в аптеках богатый выбор средств: нафтизин, санорин, називин и т.д. Только и дома у всех наверняка есть очень эффективное и дешевое лекарство от насморка. При отеке слизистой носа, когда дышится только ртом, помогает солевой раствор: две чайных ложки поваренной соли на стакан воды. Капайте и дышите носом. А при обильном насморке, когда из носа ну просто течет,

медом (натуральным, конечно) и вставьте их в нос, на 2-3 сантиметра. Сначала почувствуете жжение, затем тепло. Терпите сколько сможете, и против этого не устоит даже самый злой насморк.

При сухом, навязчивом кашле тоже можно найти средства, которых нет в аптеке. Насыпьте в носки горчицы и поспите ночь с теплыми носками, а в течение дня пососите кусочки жженого сахара: кашель как рукой снимет. Думаю, что помните вы и о редьке с медом. Конечно же, не отвергаются и медикаментозные противокашлевые препараты: мукалтин, бромгексин, тусупрекс, различные грудные сборы и капли. Но это уже по назначению врача.

И, естественно, необходима профилактика простудных заболеваний. А основное средство профилактики — это знают все — закаливание. Но это настолько обширная тема, что требует отдельного разговора.

Если дома есть больной, то средством профилактики является марлевая повязка в четыре слоя на рот и нос. Не забывайте также мыть руки после контакта с больным.

Мощным противовирусным действием обладают вещества, называемые фитонцидами, которые содержатся в луке, чесноке, горчице.

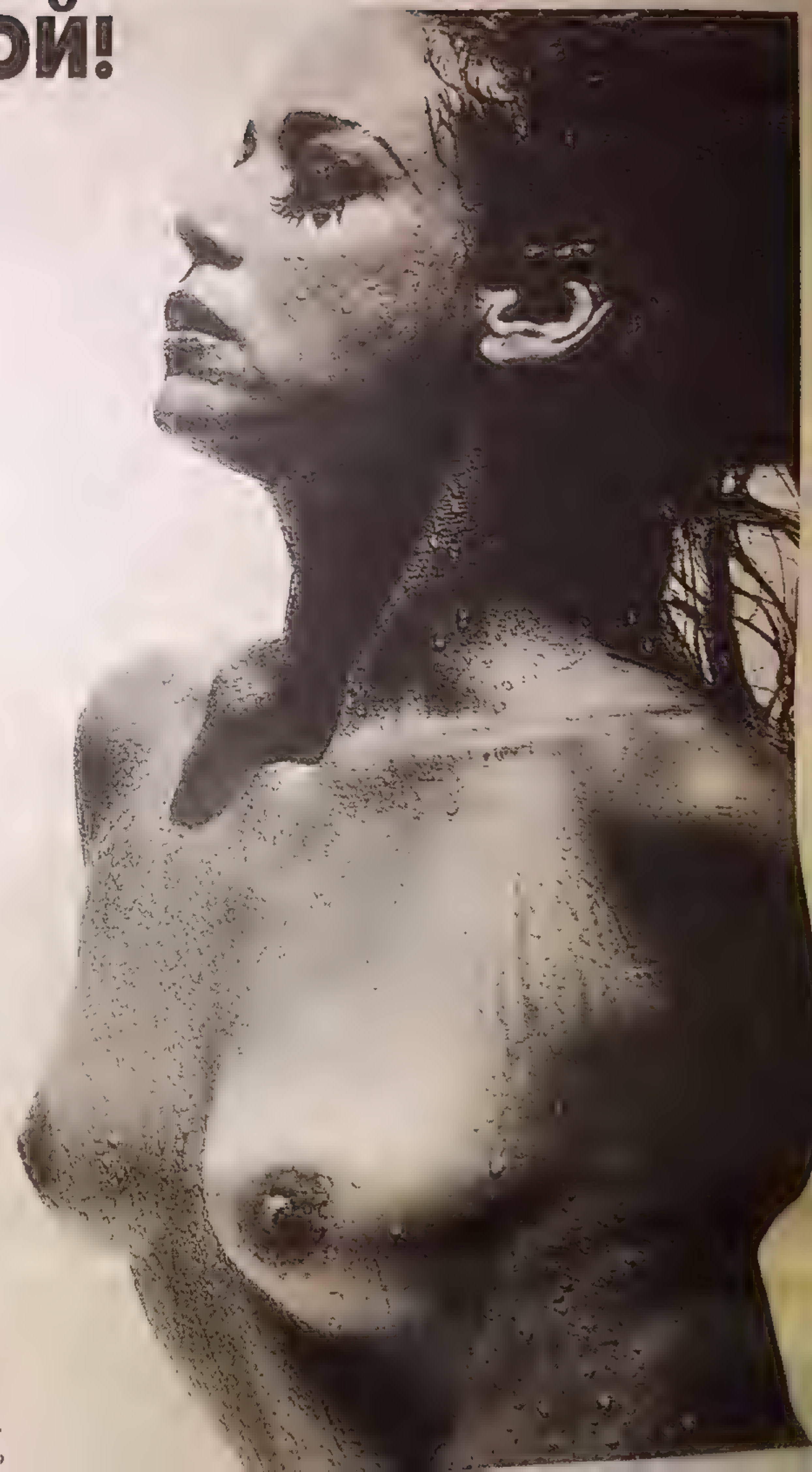
Средством, повышающим иммунитет, является дибазол.

Поприимайте его в период вспышки простудных заболеваний по одной таблетке два раза в день в течение недели. Даже если заболите, болезнь перенесете легче.

Еще одно средство профилактики. Ягоды калины обладают уникальным целебным свойством — они повышают устойчивость организма к холоду и морозу.

В общем, берегитесь и не болейте!

«Красное знамя»



того, ни другого, пейте компоты из листьев смородины, малины, рябины и березы. Растворите в нескольких каплях лимонной кислоты, и патентованные импортные средства от простуды не сравнятся с ним по эффективности!

Еще несколько советов заболевшим ОРВИ. Не пытайтесь снижать температуру до нормальных

линии и т.д. Только и дома у всех наверняка есть очень эффективное и дешевое лекарство от напасти. При отеке слизистой носа, когда дышится только ртом, помогает солевой раствор: две чайных ложки поваренной соли на стакан воды. Капайте и дышите носом. А при обильном насморке, когда из носа ну просто течет, нужно взять мед. Сделайте два жгутика из бинта, пропитайте их

ле одной таблеткой. Даже если заболите, болезнь перенесете легче. Еще одно средство профилактики. Ягоды калины обладают уникальным целебным свойством — они повышают устойчивость организма к холоду и морозу. В общем, берегитесь и не болейте!

«Красное знамя»

ЛЕКАРСТВО — ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ

Рассеянным склерозом может заболеть любой, но выздороветь пока не удавалось никому. Единственный способ борьбы с этим тяжелейшим недугом — надежда и желание жить.

РАССЕЯННЫЙ склероз (РС) — неизлечимое заболевание центральной нервной системы, связанное с разрушением миелиновой оболочки нервных волокон. Сигналы из мозга по

пути к органам у больных РС сильно искажаются или исчезают — человек, например, хочет поднять руку и не может. Рассудок больных остается ясным, а интеллект может даже повышаться.

При этом болезнь прогрессирует с каждым годом, и к преклонному возрасту больные часто полностью теряют способность двигаться, слышать, видеть и говорить. Одновременно происходят нарушения иммунитета. В Кембридже сейчас преподает 60-летний профессор физики с рассеянным склерозом. Он может шевелить только двумя пальцами и успешно читает студентам лекции через синтезатор речи.

Возбудитель рассеянного склероза до сих пор не выявлен. Известно только, что эта болезнь не заразна и не передается по наследству. Сегодня в мире насчитывается около 2,6 миллиона больных РС. Точной статистики по России нет, хотя на северо-западе страны этим недугом болеют 35 тысяч человек, а в Москве число больных составляет около 5 тысяч.

— Раньше считалось, что рассеянным склерозом можно заболеть в возрасте от 20 до 40 лет, — говорит доцент кафедры неврологии 1-й градской больницы Алексей Бойко. — В последние годы произошло резкое омоложение больных — встречаются и десятилетние пациенты. Современная медицина может только временно приостановить ход болезни, а основная тяжесть (создание благоприятной атмосферы для больных) ложится на их родственников. Главное в лечении — чтобы больной всегда был «на плаву» и вел достаточно активную жизнь в обществе.

На исследование рассеянного склероза в США ежегодно расходуется до 15 миллионов долларов из госбюджета (больше, чем на исследование СПИДа). Содержание одного больного РС ежегодно обходится США в 50 тысяч долларов. Возможно, поэтому там решили, что для всех будет лучше, если люди с рассеянным склерозом

злом смогут сами себя содержать и работать по специальности.

В России свои особенности изучения и лечения РС. Изучение заболевания сводится к усилиям нескольких десятков ученых из московских и питерских институтов и стараниям их пациентов. Только в 1997 году на базе 1-й градской больницы был создан первый центр по реабилитации больных РС (в США их больше ста). Получив инвалидность, люди с рассеянным склерозом годами дожидаются обещанных льгот и записываются в очередь на примитивные инвалидные коляски (другого инвентаря в стране нет). Получив коляску, семья больного обычно приступает к ремонту квартиры. Российская жилплощадь не приспособлена к передвижению по ней инвалидов — дверные проемы и коридоры слишком узки для них, не говоря уже о туалетах и ваннах. Воспользоваться коляской для передвижения по городу тоже невозможно — во многих домах нет лифтов, а преодоление переходов, ступенек и тротуарных бордюров затруднительно без посторонней помощи. Общественный транспорт в городах недоступен для инвалидов даже теоретически.

Впрочем, куда-то ездить больным РС в России бессмысленно. Устроиться на работу вне дома для них нереально. Людей с этим диагнозом государственные больницы отказываются принимать бесплатно, поскольку болезнь неизлечима. Поликлиники тоже помочь не могут — годовой курс лечения новейшим препаратом бета-интерфероном стоит 14 тысяч долларов, и врачи поликлиник приходят в ужас, выписывая бесплатные рецепты на такую сумму.

Поэтому больные и их родственники помогают себе сами. Московское Общество рассеян-

го склероза Multis создано в 1995 году, в нем около 700 больных. Недавно на его основе создано объединенное Общество РС России.

— Для разработки государственной программы борьбы с РС требуется создание национальной ассоциации, — говорит председатель Multis Татьяна Парцевская. — Такая ассоциация есть даже в Мозамбике. По российским законам для ее регистрации нужно объединить не менее 33 субъектов Федерации, а мы сегодня набрали только 8.

Российскому обществу рассеянного склероза сегодня помогают только международные благотворительные организации и общества РС Западной Европы и США. Благодаря им многие обзавелись необходимыми лекарствами и оборудованием, а наиболее активные члены общества получили «царский подарок» — компьютеры и даже доступ в Интернет.

Как только в России появляются новые иностранные лекарства против РС, нуждающиеся в испытаниях, больные с удовольствием позволяют врачам опробовать их на себе. При этом пациенты немногочисленных российских неврологических центров знают о своем заболевании практически все.

Сейчас в Обществе РС обдумывают возможности коммерческой деятельности. Пока ничего не выходит. Если общество займется коммерцией и получит льготное налогообложение и таможенные скидки, это привлечет внимание преступных группировок — как в случае Всероссийского общества глухих (за последние два года в криминальных разборках погибли четыре руководителя этой организации). Так что пока каждому больному рассеянным склерозом приходится бороться за существование самостоятельно.

Борис УСТЮГОВ
«Московские новости»

ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

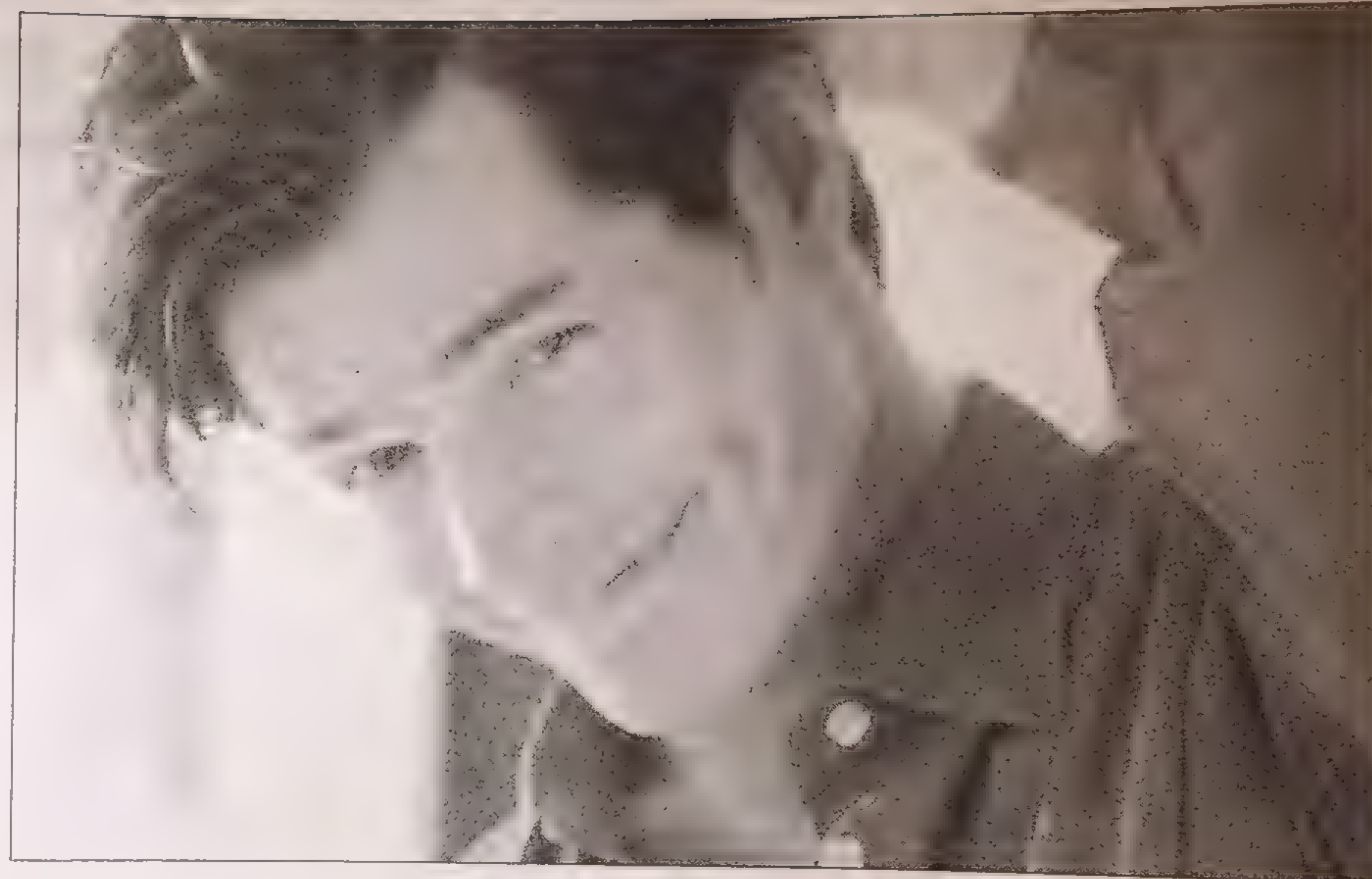
НЕ ТАК ДАВНО на медицинском web-сайте «Regrowth!» была опубликована пятерка наиболее популярных препаратов, используемых для лечения алопеции — а проще говоря, самой распространенной формы облысения. В дни, когда на каждом фонарном столбе вас приглашают познакомиться с «целительной силой» того или иного лекарства, о подобных вещах хорошо знать из независимых источников.

По мнению экспертов, бесспорный лидер когорты — препарат «Пропеция», из-за своей веселой цены взлетевший на Олимп фармацевтического рынка. Стоимость месячного курса лечения — от 45 долларов. Главным достоинством этого препарата является его высокая эффективность: по результатам клинических испытаний «Пропеции», волосы перестали выпадать у 85% пациентов, а возобновлением роста волос через год от начала лечения могла похвастаться половина. К сожалению, другая половина платила деньги зря, а у женщин препарат не показал особых результатов, зато обнаружил нехорошее свойство быть причиной врожденных аномалий у ребенка в случае использования во время беременности. Есть и еще один побочный эффект — ослабление половой потенции у мужчин. Правда, пос-

ле прекращения приема препарата половая функция восстанавливается.

Второе место в пятерке сильнейших занимает 5-процентный раствор миноксидила (есть у него и торговое название «Рогаин»). Это средство местного применения, которым нужно, согласно инструкции, «два раза в день орошать кожу скальпа». Оно воздействует на гормональный обмен, а результаты исследований показывают, что около 40% пользующихся миноксидилом отмечают прекращение выпадения волос; 30% респондентов сообщили о возобновлении роста волос. Здесь ситуация с побочными результатами получше: так, мелкие неприятности, например, сухость кожи головы. Но и это средство в России крайне редко: использование препаратов миноксидила в течение месяца обходится в 30-35 долларов.

Третью строчку в списке «чемпионов по продажам» занимает «Проксифен» — этакий коктейль из различных средств. Суть экспертной оценки «Проксифена» можно выразить одной фразой: некоторым помогает. Специалисты рекомендуют рассматривать этот препарат в качестве резерва, ведь стоимость лечения — 100 долларов в месяц — может тут же остудить пыл большинства страждущих.



На четвертом месте — композиция 2-процентного раствора миноксидила и 0,25-процентного раствора витамина А. Семь лет назад было обнаружено, что раствор витамина А усиливает действие миноксидила. Позже, правда, выяснилось — усиливает, но не так чтобы очень. Ну ладно, если денег много, лечитесь... А пятым по популярности эксперты назвали «Трикомин» — средство, которое еще только

проходит третий этап клинических испытаний. Выпуск его только планируется, но ведь Россия — страна пиратов: украденное из лабораторий вещество уже пошло по рукам. Часть его, похоже, синтезируется уже у нас и реэкспортируется на Запад. Сведения о рыночной цене подпольной версии препарата поднимают дыбом то, что осталось от волос.

В заключение замечу, что все

перечисленные средства, что бы там ни говорили в рекламе, полностью привязывают к себе пациента: отмена препарата ведет к быстрому (если даже не более быстрому, чем раньше) возобновлению процесса облысения. Вот и думайте сами, решайте сами — лечить или не лечить...

**Андрей МИХАЛЕВ, врач
«Мещерская сторона». Рязань**

ВРАЩАЮЩИЙСЯ МИР ИЛИ БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

вреждая другие важнейшие структуры внутреннего уха, не провоцируя обильное кровотечение. Уже через два дня после операции человек поднимается с постели, а через полгода забывает о своей болезни: 80% больных полностью освобождаются от приступов

организм от накопившихся шлаков.
● Постоянно тренируйте вестибулярный аппарат. В комплекс лечебной гимнастики обязательно включите упражнения для тренировки полукружных каналов внутреннего уха:

...такой аттракцион — «Центрифуга». Вы поднимаетесь на круглую платформу и, вжимаясь спиной в специальную выемку бортика, начинаете медленно вращаться. Площадка начинает вращаться: медленно, быстрее, еще быстрее. И вот уже весь мир вращается с бешеной скоростью. А к горлу поднимается огромный комок, и тебя уже нет, а есть один истощенный человек.

ВРАЩАЮЩИЙСЯ МИР ИЛИ БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Есть такой аттракцион — «Центрифуга». Вы поднимаетесь на круглую площадку и, вжимаясь спиной в специальную выемку бортика, пристегиваетесь ремнем. Площадка начинает вращаться: медленно, быстрее, быстрее... И вот уже весь мир вращается с бешеной скоростью. А к горлу подкатывает отвратительный комок, и тебя уже нет, а есть один истощенный вопль: «Когда? Когда это кончится?..»

ПОДОБНЫЕ муки испытывают люди, страдающие болезнью Меньера, всякий раз во время приступов головокружения. Когда приступ случается один раз в год, перетерпеть можно. А если 10 (!) раз в день? И сопровождается тошнотой, рвотой, ознобом, усиленным потоотделением, непроизвольным мочеиспусканием и прочими неприятностями, вкуче именуемыми вестибулярным симптомокомплексом. Прибавьте к этому шум в ушах и раз от раза прогрессирующее снижение слуха...

Почти полтора века назад доктор медицины Проспер Меньер дал описание клинической картины этого тяжелого заболевания, названного впоследствии его именем. Но до сих пор специалисты во всем мире считают эту болезнь загадочной: не вполне ясны причины, ее вызывающие, непредсказуемо клиническое течение. Ясно только, что все драматические события берут начало во внутреннем ухе, которое является частью органа слуха, и здесь же локализуется орган равновесия — вестибулярный аппарат.

У половины больных все начинается с приступа. Без всякого предупреждения среди полного здоровья вдруг включается патологическая «центрифуга». Человек теряет ориентировку и равновесие. Он не может идти, стоять, сидеть, и даже в горизонтальном положении «центрифуга» продолжает вращаться. Без квалифицированной медицинской помощи из такого состояния не выкарабкаться: приступ может длиться от нескольких часов до нескольких суток.

Когда такой больной поступает в стационар, и, в частности, в клинику-сурдологическое отделение НИИ уха, горла и носа, врачи прежде всего стараются купировать приступ. Через какое-то время (у одних быстрее, у других медленнее) усилия врачей дают свои результаты: мучительное головокружение прекращается. Но не болезнь, нет. Она может длиться годами, изматывая и лишая нормальной жизни. Ведь где-то там, в глубинах центральной нервной системы, остается страшная «кнопка», снова и снова включающая патологическую «центрифугу».

Когда систематическое консервативное лечение, проводимое и в стационаре, и в период ремиссии, не дает желаемых результатов и приступы повторяются часто, мешая работоспособного деятельного человека превратившись в тяжелого инвалида, необходим радикальный подход, то есть операция.

Операция проводится в клинике-сурдологического

отделения НИИ уха, горла и носа почти два десятилетия изучали механизмы заболевания, пытались нащупать ту самую «кнопку». Выяснилось, что рецепторы вестибулярного аппарата, которые в норме информируют мозг о положении тела в пространстве, при этом заболевании в силу целого ряда причин начинают посылать патологические импульсы в вестибулярные ядра мозга и в вегетативные подкорковые центры, что и провоцирует приступ головокружения. Чтобы прервать патологическую цепочку и перекрыть путь искаженным сигналам, было предложено отключать часть рецепторов с помощью лазера.

Для такой тонкой и сложной операции (отохирургу приходится манипулировать на микрополе с микроструктурами) лазер идеален. Он действует сугубо локально, не по-

вреждая другие важнейшие структуры внутреннего уха, не провоцируя обильное кровотечение. Уже через два дня после операции человек поднимается с постели, а через полгода забывает о своей болезни: 80% больных полностью освобождаются от приступов.

Хотелось бы дать несколько практических советов.

● Болезнь Меньера — не слишком часто встречающееся заболевание, поэтому диагностировать и лечить ее могут далеко не везде. Поэтому всем, кто хоть раз в жизни испытал мучительный приступ головокружения с теми последствиями, о которых упоминалось выше, советуем обратиться к отоларингологу, а еще лучше — сурдологу.

● Если вы стали свидетелем приступа головокружения, по возможности удобнее уложите человека и уберите световые и шумовые раздражители: выключите яркий свет, телевизор, радио. К ногам положите грелку или бутылку с теплой водой. На шейно-затылочную область поставьте горчичники. Нет горчичников — используйте бальзам «Золотая звезда»: мягкими движениями втирайте его в кожу воротниковой зоны и за ушной раковиной (движения только снизу вверх по направлению к затылку). И обязательно вызовите «Скорую».

В период между приступами обычно назначают поддерживающее и противорецидивное лечение. Старайтесь выполнять все врачебные назначения точно, ничего не меняйте в схеме приема лекарств по своему разумению. Дискомфорт, побочные явления, вызванные тем или иным препаратом, обсудите с врачом.

● Страдающим болезнью Меньера придется внести кое-какие коррективы в питание. Исключите из рациона все острые и соленые блюда. Обогащите его свежими овощами, фруктами, соками.

Супы варить лучше вегетарианские: молочные и овощные. А три раза в неделю заменяйте суп свежим овощным салатом.

В ежедневном рационе обязательно должны быть продукты, богатые калием, в частности, печеный картофель, творог, курага...

Два раза в неделю устраивайте разгрузочные дни, старайтесь очистить

организм от накопившихся шлаков. ● Постоянно тренируйте вестибулярный аппарат. В комплекс лечебной гимнастики обязательно включите упражнения для тренировки полукружных каналов внутреннего уха:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- повороты головы в стороны;
- медленное вращение головой слева направо и обратно;
- наклоны туловища вперед-назад, в стороны;
- вращение корпусом слева направо и обратно.

● Отолитовый аппарат (одну из структур вестибулярного аппарата) хорошо тренируют:

- приседания;
- ходьба и бег на месте;
- ходьба по прямой линии с разведенными в стороны руками;
- подскоки на месте.

Восстановить чувство равновесия и ориентировку в пространстве помогут следующие упражнения:

- стоя с разведенными в стороны руками, поднимайте поочередно правую и левую ногу, сгибая ее в колене (если трудно без опоры, держитесь рукой за стул);
- стоя на одной ноге, другую отведите назад, разводя руки в стороны («ласточка»);
- стоя, руки на поясе, отводите попеременно правую и левую ногу в сторону, поднимая ее;
- стоя с разведенными в стороны руками, делайте махи вперед-назад поочередно правой и левой ногой (можно держаться рукой за опору).

● Помимо активной тренировки используйте и пассивную.

Например, подъем и спуск на лифте, вращение в кресле. Не бойтесь подойти к качелям и немного покачаться. Но при первых же признаках легкой дурноты или головокружения прекратите тренировку.

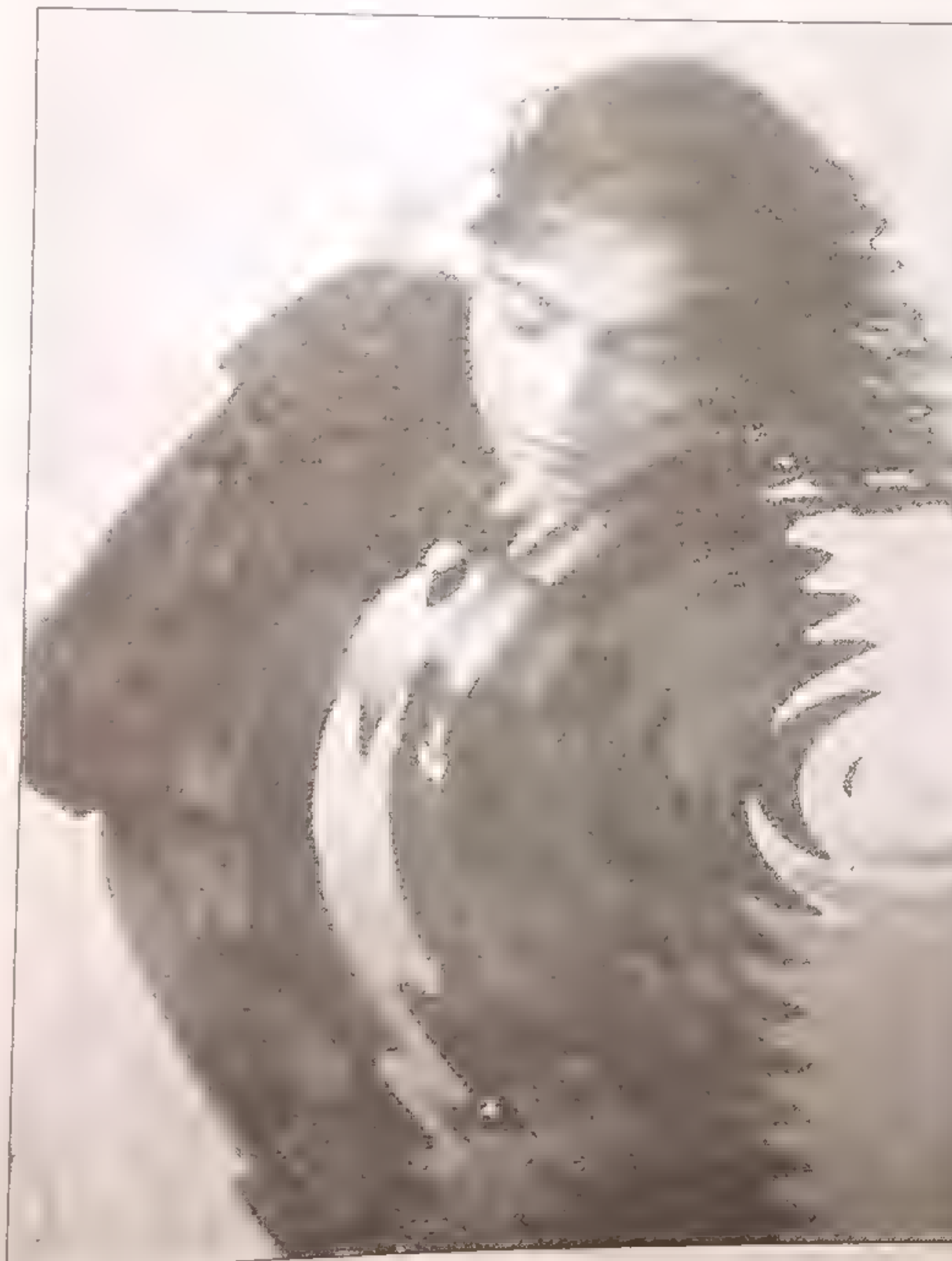
● И последнее. Это скорее информация к размышлению, чем совет.

Болезнь Меньера, как правило, поражает людей молодых и трудоспособных. Ее «любимый» возраст — 35-55 лет. Чаще она выбирает горожанина в состоянии хронической «напряженки». Острые и особенно хронические стрессы способны провоцировать и развитие самой болезни, и ее рецидивы.

Учтите также: все, что связано с шумом, вибрацией, длительным умственным или зрительным напряжением (работа на компьютере, например), — не для людей, страдающих болезнью Меньера.

Профессор О.К. ПАТЯКИНА
«Здоровье»

По вопросам консультации и лечения звоните по телефону: 963-41-26.



ВОЙНА ПО ПРАВИЛАМ, ИЛИ ЗАМЕТКИ ОБ ИСКУССТВЕ СПОРА

ВСЕ ПАРТНЕРЫ время от времени ссорятся. Но истина в споре рождается только тогда, когда люди умеют вести его конструктивно. Психологи считают, что обсуждение спорного вопроса лучше начать как можно раньше, пока он не стал неразрешимым. Если проблемы накапливаются, образуется то, что специалисты называют «резервуаром отрицательных эмоций». Этот резервуар время от времени переполняется — даже если разговор начинается мирно, он постепенно выходит из-под контроля.

Так случается, когда партнеры не умеют... ссориться правильно. Многие считают, например, что при раздражении они должны высказать «всю правду». На самом деле в пылу спора обычно выплескиваются опасные и разрушительные «истины». К тому же раздражение вызывает стресс и не несет в себе никакой положительной психологической нагрузки. Гнев лишь воспроизводит сам себя.

Негативная реакция на слова партнера часто возникает еще и потому, что мужчины и женщины по-разному реагируют на конф-

ликт. Например, типичный случай: жена пытается обсудить с мужем какую-то проблему в то время, когда он занят своими делами. Следовало бы подойти издали: «Дорогой, у меня сегодня был разговор с учительницей в школе, я хотела бы обсудить его с тобой. Ты сейчас не очень занят?» Вместо этого она кидает категорично и резко: «Нам нужно поговорить. У ребенка в школе проблемы». Мужчина, естественно, игнорирует ее. Задетая за живое, она продолжает настаивать на немедленном разговоре, повышая при этом голос. Затем кричит: «Да брось ты эту проклятую газету и послушай меня! Ты никогда меня не слушаешь!» Он отвечает: «Попробуй тебя не послушай!» И начинается шторм. Не видя желаемой реакции мужа, жена забывает о конкретной проблеме — воспитании ребенка. Зато обнаруживает «скрытые мотивы» своего поведения, обвиняя супруга в том, что он никогда не находит времени для нее. А он непреднамеренно подтверждает ее обвинения, избегая неприятного разговора. Конфликты очень часто начинаются именно таким образом. И вов-

се не потому, что женам нравится ссориться. И не потому, что мужчины всегда индифферентны к семейным проблемам. Просто представители сильного пола — существа более общественные и по природе своей плохо переносят конфликты.

Поэтому, чтобы сохранить отношения, следует «вести войну», придерживаясь определенных правил.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ПРАВИЛ

● Если один из партнеров считает неподходящим время для разговора, он должен объяснить причины этого и взять на себя ответственность за возобновление обсуждения в более удобные сроки. Соблюдение этого правила поможет разговору состояться, если оба собеседника считают его необходимым. Опасные высказывания обычно начинаются тогда, когда партнеры не готовы к общению.

● Умейте сделать передышку в накаленной обстановке. Перейдите в другую комнату, выпейте стакан воды или включите телевизор. Продолжите спор, когда страсти

улягутся.

● Чтобы разговор состоялся, один человек должен говорить, второй — слушать.

● Выражайтесь просто и ясно. Не отклоняйтесь от темы и избегайте общих негативных эмоционально окрашенных оценок. Не начинайте разговор категоричными «ты всегда» или «ты никогда».

● Не закидывайтесь на мелких «кухонных» проблемах.

● Непонимание часто возникает в том случае, когда вы «не слышите» говорящего.

● Избегайте двусмысленности. Не делайте ставку на то, что партнер читает ваши мысли. Вместо «ты безответственный» говорите то, что действительно имеете в виду: «Когда ты задерживаешься допоздна и не предупреждаешь меня, я беспокоюсь о тебе и чувствую, что ты обо мне забыл».

● К сожалению, близкие люди часто бывают менее вежливы друг с другом, чем с посторонними: они прерывают собеседника на полуслове или просят замолчать, не щадят чувств друг друга. Перед тем как начать говорить, продумайте все, что вы хотите сказать, и исключите из речи

враждебные, оскорбительные и унижительные замечания.

● Рассматривайте всякую проблему с точки зрения партнера, даже если вы не согласны с ней.

● Концентрируйте внимание на том, что говорит собеседник, а не на том, что вы собираетесь ему ответить.

● Большинство конфликтов возникает не из-за произнесенной фразы, а из-за не услышанной и неверно истолкованной. Когда человек показывает, что он действительно внимательно слушает собеседника, это открывает путь к последовательному обсуждению проблемы без враждебности, раздражения и криков.

● Не принимайте решения до тех пор, пока вы не рассмотрели вопрос со всех сторон. Спросите себя: в чем состоит предмет спора? Почему этот вопрос обычно возникает? Что можно сделать, чтобы его решить? Почему нам так трудно прийти к единому мнению?

● Избавиться от проблемы можно двумя путями: сначала обсудить, а потом решить. Не торопитесь принимать решение, пока вы оба не придете к мнению, что всесторонне обсудили спорный вопрос и полностью поняли друг друга.

Алексей МЯГЧЕНКО, психолог
«Врачебные тайны»

ОТ ОТЦА К СЫНУ

Не счесть, сколько сказано о плохих отцах: пьяницы, изверги, деспоты или безответственные лентяи. Но бывают ведь и хорошие папы. Что же это такое — хороший отец? Что несет он своим сыновьям, семье, миру?

МУЖСКОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
Отец — сын — внук. Это стержень рода, но народа, государства, его сила, твердость, надежность. Тысячи лет на стержне отцовства держалась семья — стержневой потребностям и достоинству человека образ жизни. Семья появля-

вать семью нет ни желания, ни необходимости. Удовлетворить инстинкт такому «мужчине» при нынешней доступности определенной части женщин (опять же, как правило, воспитанных без должного отцовского участия) не составляет труда. Причем от воспитания своего потомства



Не честь, сколько сказано о плохих отцах: пьяницы, изверги, деспоты или безответственные лентяи. Но бывают ведь и хорошие папы. Что же это такое — хороший отец? Что несет он своим сыновьям, семье, миру?

МУЖСКОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Дед — отец — сын — внук. Это стержень не просто рода, но народа, государства, его сила, твердость, надежность. Тысячи лет на стержне отцовства держалась семья — отвечающий потребностям и достоинству человека образ жизни. Семья появляется, когда мужчина берет на себя ответственность за жизнь женщины и детей, закладывает дом и защищает государство, охраняя свой очаг двойным кольцом заботы и охраны. Масштабы его деятельности — весь мир. Хозяйкой же дома он безраздельно признает жену и с потешной покорностью тчится выполнить ее микроскопические, невидимые мужскому глазу требования: класть вещи на место, не разбрасывать газеты и т.д.

Но горе, если женщина возомнит, что она и впрямь способна руководить мужчиной, все решать и все контролировать, втискивать его в рамки своей женской натуры и требовать придерживаться ее методов. Тогда тысячелетний опыт семейного взаимодействия оказывается под угрозой: вынь стержень — цепочка обрушится, превратившись в грудку смешавшихся звеньев.

СХОДСТВО, КОТОРОЕ МОЖЕТ БЫТЬ УТРАЧЕНО БЕЗВОЗВРАТНО

Опыт предков не пропадает напрасно. Осознанно или неосознанно человек подражает поведению и идентифицирует себя («я, как он») с теми, кто производит на него самое сильное эмоциональное впечатление. Благодаря этому (а иногда к сожалению) дети психологически воспроизводят родителей.

Мужья, состоявшие в семье, в своих детях, традиционно признавались в обществе фигурами авторитетными. Это и понятно: как доверить важное дело тому, кто в своем доме порядка добиться не может?

Но трагический отбор XX века — революции, репрессии, войны — унес лучших из отцов российских семейств. Крепких хозяев, трудолюбцев, совесть нации. Миллионы семей потеряли стержень...

Отец воспитывает сыновей (как и дочерей) самым присутствием, своим стилем жизни. Что же происходит, когда отца в семье нет? Утрачивается мужской характер: сила и решительность, ответственность за женщин и детей, за безопасность их жизненного пространства — дома и государства. Достаточно одно-другое поколение вырастить без отцов, чтобы наследники стали безынициативны, безответственны. Принятие решений они перекладывают на женщин, привыкнув считать мать единственной главенствующей фигурой: она накормит, она же оплатит лечение от мии «откосит», она же оплатит лечение от пагубных пристрастий, вроде наркотиков и алкоголя. И при этом сын ничем ей не обязан, ну разве что позвонит и отчитается о месте нахождения, успокоит материнское сердце: «Все под контролем!» Созда-

вать семью нет ни желания, ни необходимости. Удовлетворить инстинкт такому «мужчине» при нынешней доступности определенной части женщин (опять же, как правило, воспитанных без должного отцовского участия) не составляет труда. Причем от воспитания своего потомства он не считает зазорным уклониться, полагая, что и здесь вся ответственность лежит на женщине. Некоторые еще и в заслугу себе ставят, как много их семени разбросано по стране.

БРЕМЯ ОЖИДАНИЙ

Именно отцовские ожидания делают сына мужчиной. Объективный, беспристрастный, справедливый отец не станет отгораживать сына от трудностей. Наоборот, он лишь тогда будет спокоен за него, когда увидит, насколько тот умел, настойчив, самостоятелен. В отличие от материнского мужское воспитание проходит вне дома. Дома сын может научиться у отца лишь тому, как следует относиться к матери, сестре (а значит, будущей жене). Но истинно мужскому восприятию жизни он учится только в «мастерской» отца — мире за стенами дома, бывая с ним на работе, у отцовских друзей, в лесу, даже в бане — где угодно. Мудрый отец использует малейшую возможность побыть вместе с сыном вне дома. Сын слышит, о чем говорят мужчины, какие проблемы (как правило, мирового масштаба, а не «кто вынесет мусорное ведро») их беспокоят и как они эти проблемы решают. Именно тогда сын начинает понимать, как мал и уязвим родной дом, как бдительно нужно его охранять и беречь. И какая это радость — возвращаться после напряженного дня домой, где тебя ждут и любят.

Если отца нет или сын вынужден выбирать между родителями, материнские ожидания, обращенные к нему, нередко становятся бременем. Трагедия сына, не имеющего отца, прежде всего в том, что некому воспротивиться противоестественному симбиозу мать — сын. Некому перерезать «пуповину» телефонного шнура и освободить сына от ожиданий, что «мальчик» будет с мамой до гробовой доски. Хотя сын не стоял с ней под венцом, не клялся в вечной верности, но по какой-то извращенной логике мать нередко считает себя вправе требовать, чтобы «ребенок» остался с ней, не женился (все девушки его недостойны), ведь им так хорошо вдвоем. Жен, мол, много можно найти, а мать одна... А ведь долг матери состоит в том, чтобы у детей был отец. Как правило, женщине, истинно выполнившей свое назначение по отношению к детям, не приходится требовать от них «возврата долгов». Когда ее подростки отпрыски свободно вылетают из гнезда, они спокойны, поскольку родители остаются вдвоем. Так что необходимости замещать собою отсутствующего отца у них нет. Все на своих местах.

О ЧЕМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ

Известно, что человек очень многое понимает без слов, и даже вопреки тому, что слышит. Исследователи утверждают, что при общении людей друг с другом только семь процентов информации передается словесно. Остальную информацию, к тому же более достоверную, мы получаем вне слов.

Именно этим — более продуктивным — способом общения предпочитают пользоваться мужчины. Не словом, но делом, прикосновением, взглядом.

Вот сын выслушивает бесконечные нотации матери, спина сгорблена, в глазах нарастающий протест. А вот он сидит рядом с отцом: оба молчат. Ничего не сказано, а в осанке сына появилось что-то неуловимо отцовское... Что может сравниться по силе воздействия с мужским молчанием и молчаливым взглядом? (Не путать: молчат, а не отмалчиваются.) С отцами «Васька слушает да ест» у сыновей, как правило, не проходит. Многословные объяснения, оправдания и обвинения других — тоже. Красноречие у мужчин не в чести. Только дело, только результат.

СУДЬБА ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Когда человек не видит или не хочет признавать свою ответственность за то, как складывается его жизнь, он ссылается и сетует на судьбу. Известный психолог Эрик Берн утверждает, что судьба человека — это его семья. Когда мужчина создает семью, он создает или передает судьбу своим детям. Потому что сын станет таким же мужем и отцом, как его отец. А дочь предпочтет из всех претендентов того, кто более других будет похож на ее отца. Если дочь несчастна в браке, виноват, скорее всего, отец. Несчастливый же брак сына чаще всего «дело рук» матери.

Итак, «запрограммированный» родителями выбор неудачного партнера в браке закладывает мину под благополучие будущей семьи. Ведь строить ее должны двое, а разрушить несложно и в одиночку. И все же если где-то цепь поколений оборвалась, от мужчины зависит, возродится или выродится его род, его семья.

Тамара ДЫМНОВА, кандидат
медицинских наук
«Здоровье и мы»

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МЕРЗЛОТЫ

Ветеринарная служба России убеждает, что создан надежный заслон для проникновения в страну мяса больных животных и живого скота (такие поставки шли к нам, например, из Франции).

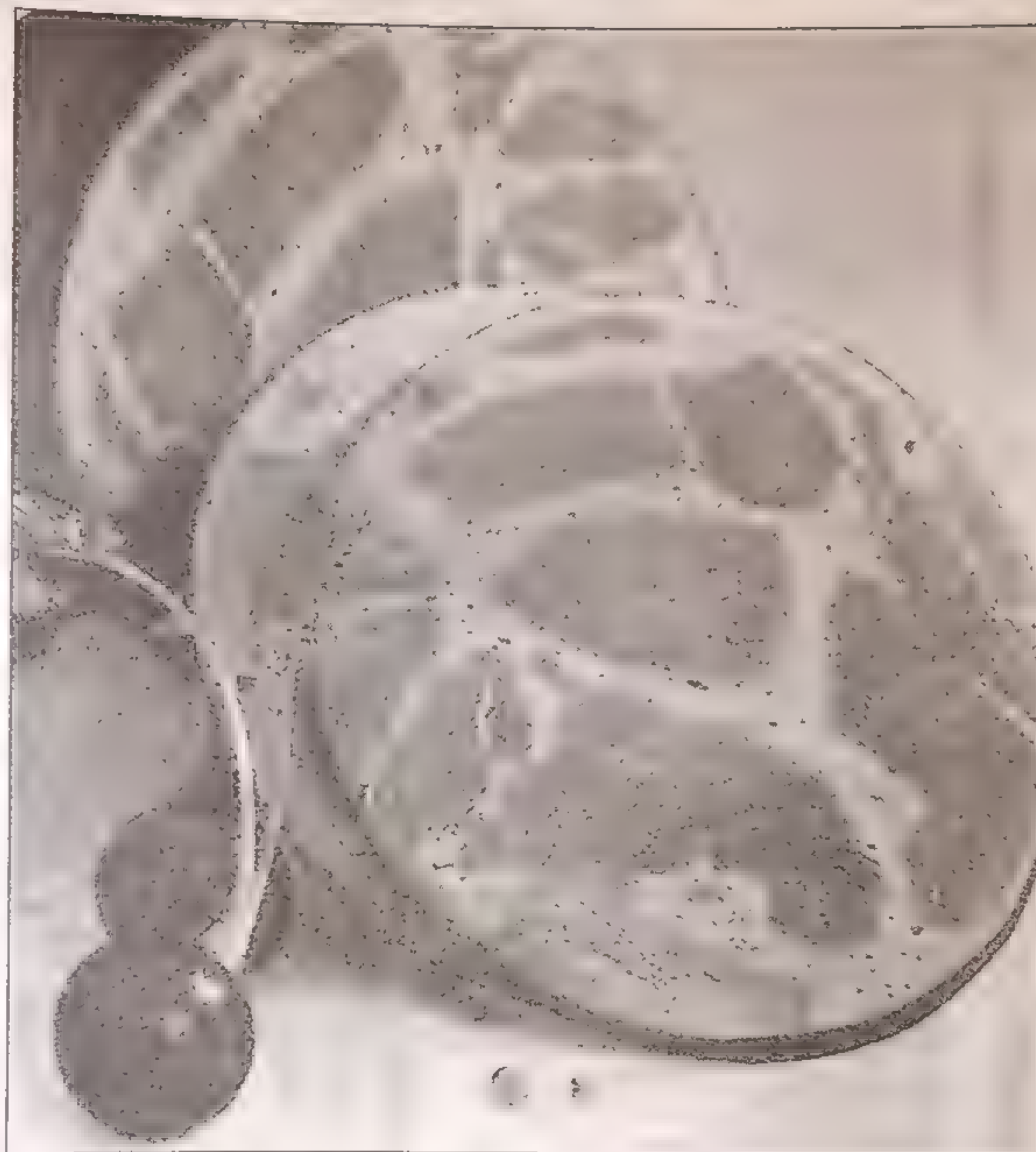
В ТЕХ СТРАНАХ и территориальных образованиях, где зафиксирована болезнь, введен запрет на ввоз в Россию, во всех остальных зорко несут дозор наши специалисты, чтобы зараза не попала к нам по реэкспорту, через вторые-третьи руки. (Заметим в скобках, было дело, зараженная бешенством говядина в 1990 году просочилась к нам из Бельгии — наверное, тогда еще не было столь строгого контроля.)

При всем при том, как сообщил генеральный директор Национального фонда защиты потребителей Александр Калинин, в Москве недавно проведена тотальная проверка оптовых продовольственных рынков. Выяснилось: 85 процентов продающихся на них мясных продуктов (сырое мясо, консервы, полуфабрикаты и прочее) или фальсифицированы, или не имеют соответствующих товарно-транспортных накладных. Происхождение 60 процентов говяжьего мяса вообще не удалось установить!

Идут исследования и собственного скота. Правда, во всей России есть только один-единственный центр во Владимире, где делают соответствующий анализ, и за два прошедших года было взято около тысячи проб из 60 регионов (слава богу, ни одного случая губчатой энцефалопатии не зарегистрировано). Много это или мало? Говорят, по международным стандартам нужно с учетом нашего поголовья исследовать 400 проб в год. Выходит, все в норме... Для «мирного» времени. А сегодня для сравнения: во Франции работает шесть лабораторий, которые только в прошлом году сделали около 100 тысяч анализов.

Но если мясо у нас хоть как-то проверяется, то все те тысячи продуктов с мясными ингредиентами, о которых говорилось выше, напрочь выпали из поля зрения государственных контролирующих органов. Все очень просто. Даже для выборочного анализа тех же йогуртов, конфет или маргаринов необходимо дорогостоящее оборудование и реактивы, а также специалисты. Ни того, ни другого, ни третьего у нас нет. Ветеринарная служба проверяет у импортных поставщиков не продукт, а бумаги; санитарно-эпидемиологическая и вовсе ограничивается пока лишь общими пожеланиями да заверениями, что если вдруг кто-то заблудится, то это будет тщательно расследовано.

Как же быть нам, потребителям? Покупать или не покупать говядину (и все остальные продукты, содержащими говяжьи элементы, не говоря уже о том, на авось надеяться)? Может, ну его, мясо, совсем? Неужели это, такой незаменимый продукт? Увы, в последние годы у нас резко выросла железодефицитная анемия: среди взрослого населения — 400 случаев на 100 тысяч человек, среди детей — в четыре раза



«Мы и так недостаточно едим мяса, а излишняя паника по поводу «коровьего бешенства» может привести к еще большему ухудшению структуры питания», — считает руководитель лаборатории санитарно-пищевой микробиологии и микроэкологии НИИ питания РАМН Светлана Шевелева. Значит, отказываться от мяса, в том числе говядины, все-таки не стоит, только покупать надо охлажденное мясо, а не замороженное, советует С. Шевелева. Если оно сильно переморожено, значит, наверняка не «родное», везли его издалека — это уже повод для беспокойства. И еще надо смотреть на цену: низкая цена свидетельствует о том, что мясо скорее всего контрабандное или сброшено на наш рынок по демпинговым ценам, а значит, может быть заражено.

Екатерина МАМИНА
«Российская газета»

КОПЧЕНАЯ РЫБА НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНА

Рыба холодного копчения — «курортница». «Загорает» при двадцати пяти градусах тепла. Получается бронзовой, сырокопченой, как сервелат. Почти все полезные вещества сохраняет.

Рыба горячего копчения «томится» при плюс ста двадцати. Почти «варится». Поэтому всегда мягкотелая и хранит следы пут, которыми ее связывали.

И ту и другую можно коптить по старинке — с дымом. Дым содержит более тысячи химических соединений.

Бенспирен — вещество, которое провоцирует рак. Если захочется рыбки, прокопченной на костре, хорошо бы знать: содержание бенспирена в коже рыбы резко увеличивается. Рыба, приготовленная с помощью коптильного препарата — водного раствора дыма, практически безопасна.

Отличить «бездымную» копченую рыбу можно только по запаху: она не пахнет костром.

Горячее копчение во всех отношениях вреднее, чем холодное. При высоких температурах канцерогены активнее оседают на коже рыбы и проникают внутрь. Если это рыба толстокожая, например, сом или сазан, канцерогены задерживаются снаружи.

Татьяна ХОТЕНКО
«Впрок»

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ. ДАЖЕ ЛЕЖА НА ДИВАНЕ

помыть машину без всяких разво-
дов, причем даже водой из лужи».

будь неуволнимый «а/я».

Страдают от таких мошенников
не только покупатели, но и чест-

и когда товар ему уже принес-
ли. Правда, в этом случае (и

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ. ДАЖЕ ЛЕЖА НА ДИВАНЕ

С появлением телемагазинов мечта стала реальностью: достаточно позвонить по указанному на экране номеру, и не выходя из дома вы получите не только то, что душа пожелает, но и то, что вам и даром не нужно. Удобно? Без сомнения. Телепродажи существуют во всех странах. Только в США, например, работает четыре круглосуточных канала!

ДА ВОТ ТОЛЬКО маленькая неувязочка: некоторые телепродавцы смекнули, что раз единственная связующая нить между ними и покупателями телефон, то можно смошенничать и подсунуть доверчивому Емеле на диване некачественный товар.

Так появилась реклама дозиметра, который был призван «уберечь вас от радиоактивной угрозы», а на самом деле нещадно

врал или вовсе отключался. Активно рекламировался (и рекламируется до сих пор!) и пояс из собачьей шерсти, оказывающий благотворное влияние на организм благодаря суперпропитке «поверхностно-активными веществами». (К слову, ПАВ химикаты давным-давно называют моющие компоненты в стиральных порошках.) Чудо-варежкой, как уверял телеролик, «можно за пять минут

помыть машину без всяких разводов, причем даже водой из лужи». На деле же чудо-варежка ничем не отличалась от обычной губки с шампунем. Вершиной подобного рода привлечения покупателей стала пирамида Голода — якобы панацея от всех бед и болезней.

Поняв через некоторое время, что ему подсунули откровенную туфту, возмущенный покупатель бросается звонить по телефону. Наивный! Телефонный оператор стоит насмерть и не выдает ни менеджера по претензиям, ни адреса фирмы, продавшей товар. На чеке же (если курьер его оставил) адрес, скорее всего, указан липовый или вообще какой-ни-

будь неуловимый «а/я».

Страдают от таких мошенников не только покупатели, но и честные продавцы. Ведь если человека обманут так хотя бы один раз, вряд ли он будет еще раз покупать что-нибудь через телемагазин. Поэтому недавно руководители ряда телемагазинов и представители Национальной ассоциации телерадиовещателей собрались за «круглым столом», чтобы обсудить проблему. Уличить мошенников предлагается так. Создается некоммерческая организация — ассоциация или, может быть, союз телемагазинов. Телемагазины, которые будут входить в эту ассоциацию, обязуются придерживаться Кодекса профессиональной этики, предоставлять для продажи только качественные товары и услуги, не подменять рекламу враньем. Ассоциация, как предполагается, будет следить за добросовестностью своих членов и отвечать за них перед покупателями. Если зритель увидит в рекламном ролике, что фирма — член ассоциации, он может быть спокоен, его не обманут.

Но это все еще пока в перспективе. А как сейчас определить, с честным ли телепродавцом вы имеете дело? Наши эксперты говорят, что распознать мошенников достаточно просто. Вот несколько признаков.

● В рекламном ролике не указана цена на предлагаемый товар.

● Принимая заказ, телефонисты вместо четкой информации о цене или качестве товара пытаются выяснить, сколько покупатель готов заплатить.

● При приеме заказа у покупателя берется телефон с обещанием перезвонить. Надо отметить, что в добросовестных телемагазинах перед выездом курьера диспетчер тоже перезванивает, но только, чтобы уточнить адрес и время доставки. Кстати, в этот момент человек может отказаться от покупки. Может отказаться он

и когда товар ему уже принесли. Правда, в этом случае (и диспетчер его об этом предупреждает) он должен будет оплатить фирме расходы по доставке.

● Отказ дать телефон, отличающийся от указанного в телефефире, для связи с руководством компании для решения проблем.

● Отказ дать информацию о местонахождении компании.

● Отсутствие у курьера необходимых документов — товарных (кассовых) чеков с оригинальной печатью фирмы и указанием ее юридического адреса, бланков заказа (товарных накладных), гарантийных талонов.

Если вы все же попались на удочку мошенников, то вначале попытайтесь выяснить их адрес. Это можно сделать, обратившись на телеканал, по которому идет ролик. Как сказал начальник управления по защите прав потребителей МАП Сергей Баткаев, там обязаны знать и сообщить адрес фирмы-рекламодателя. Далее на основании Закона о рекламе вы можете обращаться в суд с иском к фирме о возмещении убытка, возмещении вреда, причиненного здоровью и имуществу, компенсации морального вреда, публичном опровержении ненадлежащей рекламы.

Если адрес оказался липовым и фирму найти не удалось, то вам прямая дорога в Министерство по антимонопольной политике и поддержке предпринимательства, в управление по защите прав потребителей. Правда, поймать мошенников трудно. Фирмы, специализирующиеся на «липе», обычно живут месяц-другой, не больше. Затем они меняют телефон и адрес и через некоторое время снова «всплывают» на другом канале. Так что будьте бдительны. Даже лежа на диване.



ДЕЛА КИШЕЧНЫЕ

Функциональные заболевания кишечника относятся к кортико-висцеральным заболеваниям, развивающимся в результате острых отрицательных эмоций, конфликтных ситуаций, психических травм с последующим нарушением высших регуляторных механизмов. Неврозы кишечника проявляются изменениями секреторной и моторной функций кишечника в сторону как усиления, так и ослабления их.

ОСНОВНЫМИ симптомами являются: позывы на низ в связи с волнением, жидкий стул, урчание в животе, небольшие колики. Иногда вместо поносов наблюдаются запоры. В испражнениях ничего патологического не обнаруживается. Живот мягкий, кишечник при пальпации не изменен, большей частью безболезнен.

При неврозе необходимо оказать общеукрепляющее действие на центральную нервную систему, нормализующее влияние на вегетативную нервную систему, уменьшить возбудимость мускулатуры кишечника.

Лечение лекарственными растениями направлено на успокоение нервной системы. Вяжущие средства притормаживают секреторную функцию, снижая перистальтику кишечника. Для этого принимают один из настоев лекарственных растений.

● Трава пустырника, трава шалфея лекарственного, верхушки с цветками тысячелистника, листья перечной — по 20 г, трава с цветами зверобоя, кора дуба — по 30 г. 2 столовые ложки измельченного и смешанного сбора залить 0,5 л кипятка в эмалированной кастрюле на 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при жидком стуле в течение 3 дней. Затем принимают по 1/4 стакана 3 раза в день через час после еды в течение 7 дней.

● Пищай (мох) исландский

ДИЕТА. При дискинезии кишечника в период стресса, с расстройством кишечника в виде жидкого стула, в 1-й день соблюдают голодную диету. Можно пить воду, подкисленную лимонным соком, или яблочный сок, разведенный наполовину водой. На 2-й день разрешают рисовый отвар, настойку шиповника. На 3-й день переходят на обычную пищу.

При дискинезии кишечника необходима пища, содержащая большое количество фруктов и овощей (особенно при запорах), стимулирующих перистальтику кишечника и способствующих насыщению витамином С и минеральными солями.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ. Рекомендуют компресс на живот (1/2 стакана столового уксуса на 3 л воды) продолжительностью 1,5 часа через день. Через 15 дней принимать 2 полуванны (30°C) по 10 минут с обмыванием верхней части тела. Через 3 недели принимают одну полуванну совершенно холодной (комнатной температуры) и делают полное обмывание в течение 1 минуты. Каждое утро заниматься гимнастикой, делать холодные обмывания.

ПРОФИЛАКТИКА. Своевременное лечение невроза, организация отдыха после работы, в выходные дни, во время отпуска, достаточная физическая активность, занятия спортом.

Большое значение при хроническом воспалении кишечника имеет правильно построенная ди-



варное мясо и рыбу, сливочное масло, несвежий серый хлеб, протертые овощи и фрукты.

Примерное меню при хронических колитах (воспаление слизистой оболочки толстой кишки) и энтероколитах вне обострения.

Завтрак. Тефтели паровые с картофельным пюре, соус. Макароны с маслом. Масло сливочное.

те в стадии ремиссии запрещаются: изделия из сдобного и горячего теста, панированные в сухарях жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчености, маринады, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, колбасы, холодные напитки, мороженое, грубые сорта овощей и фруктов в натуральном виде. Пищу солить нормально.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА...

Как мы любим все недуги сваливать на погоду: и головную боль, и сбои в сердечно-сосудистой системе, и бессонницу. Но ведь у медали есть и другая сторона: определенные погодные и климатические факторы могут благотворно влиять на организм.

БИОКЛИМАТОЛОГИ определяют три важных комплекса воздействия на наш организм, наше здоровье и общее состояние: солнечный свет с его ультрафиолетовыми компонентами, состав воздуха, а также холод и ветер.

Особые раздражители, возникающие от воздействия на организм света и климата, при этом могут проявляться двояко: они снимают нагрузки и благотворно влияют на способность организма адаптироваться к определенным условиям окружающей среды.

Солнечный свет улучшает психическое состояние, так как стимулирует выработку анальгетиков самим организмом. Свет подстегивает иммунную систему, улучшает кровообращение и образование витамина D, незаменимого для костей и зубов.

Солнечный свет состоит из волн различной длины: из видимого света, ультрафиолетовых, а также инфракрасных лучей. Положительное воздействие несет в себе ультрафиолетовое излучение. Оно применяется и в искусственных излучателях (соляриях). Однако эффект ультрафиолетового облучения зависит от дозы: кратковременное его воздействие активизирует иммунную систему и способствует профилактике инфекций, длительное же — ведет к подавлению наших защитных сил, из-за чего могут вспыхнуть «дремавшие» до той поры в организме бактериальные или вирусные инфекции. Поэтому продолжитель-

мельченного и смешанного сбора залить 0,5 л кипятка в эмалированной кастрюле на 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при жидком стуле в течение 3 дней. Затем принимают по 1/4 стакана 3 раза в день через час после еды в течение 7 дней.

● Лишай (мох) исландский, корневище лапчатки прямостоячей, корень валерианы — по 10 г, корневище горца змеиног, цветы ромашки аптечной, лист подорожника большого, плоды черники, кора крушины — по 15 г, лист сенны — 20 г. 2 полные столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка на 2 часа, закрыть крышкой и поместить в теплое место, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 1/2 часа до еды. Курс лечения — 10 дней при запорах. При нормализации стула принимать по 1/4 стакана в течение 5 дней 3 раза в день за 15 минут до еды.

холодные обмывания.

ПРОФИЛАКТИКА. Своевременное лечение невроза, организация отдыха после работы, в выходные дни, во время отпуска, достаточная физическая активность, занятия спортом.

Большое значение при хроническом воспалении кишечника имеет правильно построенная диета. Питание должно быть плановым и длительным, а диета — с повышенным содержанием белков и витаминов.

При обострениях хронического энтероколита (воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишки) предписывается диета как при остром энтероколите: слизистые и протертые супы со сливочным маслом, фруктовые желе, сахар или мед и большое количество витаминов. Из диеты исключаются молоко, мясо, яйца. По мере уменьшения поноса диета постепенно расширяется (белые сухари, протертое мясо или рыба). При запорах назначают от-

варное мясо и рыбу, сливочное масло, несвежий серый хлеб, протертые овощи и фрукты.

Примерное меню при хронических колитах (воспаление слизистой оболочки толстой кишки) и энтероколитах вне обострения.

Завтрак. Тефтели паровые с картофельным пюре, соус. Макароны с маслом. Масло сливочное. Чай сладкий. Хлеб.

Обед. Суп-пюре из сборных овощей на мясном бульоне с гренками. Суфле мясное паровое с картофельным пюре. Желе фруктовое. Хлеб серый.

Ужин. Яичный омлет. Биточки из моркови и яблок. Масло сливочное. Чай с медом. Хлеб. Перед сном — кисель, кефир или простокваша. Булочка. За день необходимо съесть 300 г белого или серого, пшеничного, вчерашнего хлеба.

Между приемами пищи разрешается принимать негрубые сорта овощей и фруктов в натуральном виде, хорошо вымытых.

При хроническом энтероколи-

те в стадии ремиссии запрещаются: изделия из сдобного и горячего теста, панированные в сухарях жирные сорта мяса и рыбы, соления, копчености, маринады, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, колбасы, холодные напитки, мороженое, грубые сорта овощей и фруктов в натуральном виде. Пищу солить нормально. Прием пищи — 4 раза в день.

При любом желудочно-кишечном заболевании организм должен получать достаточное количество минеральных солей и витаминов, которые благотворно влияют на течение воспалительных процессов и дисфункцию пищеварительных органов. С этой целью рекомендуют **2-3 раза в день пить по 1/2 стакана сырых фруктовых, овощных или ягодных соков или настоев шиповника** в теплом виде без сахара.

Подготовил Павел СИДОРОВ
АиФ. «Здоровье»

кратковременное его воздействие активизирует иммунную систему и способствует профилактике инфекций, длительное же — ведет к подавлению наших защитных сил, из-за чего могут вспыхнуть «дремавшие» до той поры в организме бактериальные или вирусные инфекции. Поэтому продолжительность ультрафиолетового облучения, равно как и продолжительность приема солнечных ванн, следует наращивать постепенно.

И уж ни в коем случае нельзя доводить дело до солнечного ожога — ни в солярии, ни на пляже. Солнечный ожог неизбежно влечет за собой повреждение клеток кожного эпителия, а из поврежденных клеток может образоваться раковая опухоль.

Для профилактики и лечебных целей лучше всего подходит морской, а также горный и высокогорный климат. Решающим для лечебного эффекта, как и для переносимости, становятся в первую очередь сильнейшие раздражители: на высокогорье это сухой воздух с пониженным содержанием кислорода, у моря — сильный ветер и влажный соленый воздух. Чем суровее климат, тем сильнее его воздействие в плане раздражающей терапии и иммунномодуляции. Наоборот, чем климат мягче, тем больше он подходит для маленьких детей и пожилых людей.

Помимо общеукрепляющего эффекта, морской климат оказывает ряд непосредственных специфических воздействий на человеческий организм, например, на слизистые оболочки дыхательных путей. Целебные свойства высокогорного воздуха буквально заставляют организм принараиваться к суровым условиям, что укрепляет здоровье. В любом случае организм получит дополнительный заряд бодрости и достаточно подготовится к нагрузкам и стрессовым ситуациям, с которыми мы постоянно сталкиваемся в «сплошной лихорадке буден». Для того, чтобы климатические раздражители начали действовать, организм должен противостоять климатическим условиям на протяжении нескольких недель (минимальный срок — 3 недели).

ШКАФ ОТ ПРОСТРЕЛА

«Меня постоянно мучают «прострелы» в пояснице. Растирания меновазином уже совсем не помогают. Посоветуйте, что делать?»

М. Сорокина, Пенза

На вопрос читательницы отвечает заведующая отделением реабилитации Медицинского центра при Президенте РФ Елена Матвеевна Бирюля.

РЕЗКАЯ боль в пояснице, когда больно встать, больно пошевелиться, больно передвигаться, может возникнуть в результате неловкого движения, резкого подъема утром с постели, после простуды. Заболевание характерно для любого возраста, но чаще наблюдается после 40.

В большинстве случаев причиной острой боли является остеохондроз в разных формах. Остеохондроз — это дегенеративные изменения позвонника, которые вызывают резкую боль, затрудняя ходьбу, как бы простреливая тело. Чаще всего страдают нижний шейный, нижний грудной и нижний поясничный отделы позвоночника, подвергающиеся наибольшей нагрузке.

От остеохондроза не застрахован никто. Он может сопровождать вас всю жизнь. Поэтому важно научиться самостоятельно снимать боль с помощью хотя бы нескольких простых, но эффективных приемов. Они достаточно просты, но эффективны лишь в случае постоянного их применения. Попробуйте и убедитесь сами.

Подойдите к стене (шкафу или любой другой вертикальной поверхности), прислонитесь спиной, расслабьтесь. Медленно поверните голову в левую сторону, до упора, как бы пытаясь заглянуть за спину. Так же медленно возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение в правую сторону. Возьмите себе за правило выполнять его каждое утро, и вы почувствуете, что боль в шее исчезнет.

При болях в шее и предплечье полезно «попилить» шею: попеременно ребром правой и левой ладони как бы пилить шею снизу вверх и сверху вниз. Повторите эту процедуру несколько раз. Затем закиньте левую руку за правое плечо. При этом правой рукой придерживайте локоть левой. Тогда вам удобнее будет массировать мышцы правого предплечья. Подобным образом промассируйте мышцы левого предплечья. Вы почувствуете, что массаж, проведенный таким образом, эффективен, а рука при этом совсем не устает.

Очень полезно в качестве профилактики остеохондроза несколько раз в день спокойно повисеть на турнике. Если вы стесняетесь делать это во дворе, то турник или перекладину несложно соорудить в квартире. Однако не забывайте, что все, о чем я говорю, необходимо выполнять постоянно. Только при этом условии возможен успех.

Боли в пояснице можно уменьшить, а впоследствии и вовсе избавиться от них следу-

ющим образом. Сядьте на пол, ступни ног прислоните друг к другу и обхватите их руками с двух сторон. Медленно подтягивайте руками ступни к телу, примерно до счета 15. Затем медленно наклоняйтесь к ногам, тоже примерно до счета 15. После чего медленно примите исходное положение. Упражнение повторите несколько раз.

Роль «скорой помощи» при снятии болей могут сыграть элементы рефлексотерапии, как известно, древней науки. Так, боль в шее, спине исчезает при нажатии на точку между наружной лодыжкой и ахилловым сухожилием. Чтобы избавиться от боли в пояснице, надавите на точку, расположенную в центре между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием. Прodelайте это несколько раз.

Однако помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому:

- постоянно следите за своим позвоночником;
- не поднимайте тяжести;
- не переохлаждайтесь;
- избегайте стрессов;
- при появлении «прострела», не поддавайтесь домашнему лечению, обязательно обратитесь к врачу.

Галина ДЕНИСЕНА
«Не может быть»

«Призыв»

ЕСЛИ ВАМ НЕ СПИТСЯ

Мой муж выпивает на ночь чашку кофе и спит, как убитый. Я же, если выпью кофе или свежесваренного чая, могу проворочаться полночи. Почему так происходит?

Отвечает врач-психотерапевт А. Кулешов

И. Круглова, Лобня

В ЭТОМ нет ничего странного. Все зависит от особенностей вашей психики и дозировки кофе или чая. Надо сказать, что в преобладающем большинстве случаев эти напитки действуют на людей приблизительно одинаково — в больших дозах, а конкретно крепкий кофе (2-3 этак, чтобы активизировать свою работоспособность. А вот слабо заваренные кофе и чай действительно могут вызывать обратный эффект. Происходит это потому, что они благотворно влияют на работу кровеносных сосудов. Приток крови к жизненно важным органам улучшает состояние, соответственно многие замечают, что выпитый стакан чая или кофе способствует душевной гармонии, хорошему настроению. Справедливо и то, что у некоторых людей умеренно или слабо заваренный кофе действительно вызывает сонливость. Если знать «свои дозировки», то один и тот же человек может использовать кофе или чай в одном случае как снотворное, в другом — как средство, повышающее тонус. Каждый человек практически может выяснить, как на него влияет кофе, и использовать это фактор с пользой для себя. Однако есть люди с повышенной возбудимостью, им лучше вообще не пить на ночь ни кофе, ни чай — в этом случае мы советуем принимать отвары из успокаивающих трав.

Многие любят поспать после обеда. Я же считаю, что это вредно — время теряешь и ночью потом плохо спишь. А что говорят медики?

А. Савелова, Казань

Д ОКАЗАНО, что непродолжительный послеобеденный сон полезен. Он дает возможность отдохнуть телу и мозгу, после чего человек просыпается бодрым, отдохнувшим и может сделать еще массу полезных дел. Другой вопрос, что не все люди могут уснуть днем — так устроена их психика. Таким людям лучше не ломать свой режим — бодрствовать и спать так, как они привыкли. Тем же, у кого наблюдается склонность поспать после обеда и есть такая возможность, лучше «не спорить» со своим организмом. Послеобеденный сон им позволит меньше уставать и активнее проводить вторую половину дня.

Кроме того, это скажется на здоровье, долголетию и даже на цвете лица — внешний вид у тех, кто спит после обеда, более моложавый, чем у тех, кто не спит. Жизненные силы благодаря послеобеденному сну распределяются рациональнее. Кстати, заметим, многие народы мира, особенно это касается южных стран, имеют дневную сиесту — национальную традицию спать после обеда. И еще — практика показывает, что дневной сон никак не влияет на ночной, просто ночной становится короче.

«Слово»

ЯЗЫК ТВОЙ — ДРУГ ТВОЙ

ЯЗЫК НЕ РОСКОШЬ

Что касается выражения «язык без костей», то это — чистая правда. Костей в языке действительно нет, благодаря чему он гибок и подвижен. Во время речи он работает, как акробат, образуя практически все согласные звуки — свистящие, шипящие, «рычащие» и т.д. Его движения не только ограничивают уздечка. Когда эта складочка слишком короткая, язык становится тихим, как стеноженный конь, а речь — картавой. Но эту оплошность природы доктора в состоянии быстро исправить: чик — и твой язык уже ничто не связывает.

ПРИБОР ДЕГУСТАТОРА

Слизистая оболочка языка усыпана множеством сосочков, на которых находятся вкусовые почки. Они-то и формируют вкус того, что попадает к нам в рот. Корень языка особенно чувствителен к горькому, боковые поверхности — к кислому, и соленому, а кончик — к сладкому. Если ты потерял вкус после простуды или гриппа (это также отмечается у четверти перенесших сильный насморк), язык винить не стоит. Это все вирусы, поражающие вкусовые рецепторы и нервные окончания. Состояние полной безвкусицы именуется «постгриппозной гипогевзией» и проходит само собой. Если же потерял вкус «на ровном месте», тут действительно стоит показаться доктору.

ЯЗЫК ЛЮБИТ ЧИСТОТУ

Для поддержания гигиены языка существуют специальные (!) скребки и терочки. Если ты не можешь найти в аптеке эти полезные предметы, обзаведись лишней зубной щеткой и нежно, аккуратненько чисти свой язык. Под микроскопом язык напоминает

ет ворсистый ковер, а между сосочков-«ворсинок» гнездятся бактерии. Снимая налет с языка, ты избавишься от неприятного запаха. Обложенный язык — один из самых частых источников несвежего аромата. Стоматологи считают, что если утром сильно обложен язык, а ты чистишь только зубы, то интенсивность запаха изо рта уменьшается на 25%. Если же чистишь еще и язык, то запах исчезнет полностью. Полощи рот: это не только вымоет остатки пищи, задержавшиеся между зубов, но и освежит язык. А в конечном счете — дыхание.

ГАДАНИЕ ПО ЯЗЫКУ

Внешний вид языка может поведать о многом, недаром он считается зеркалом здоровья. Язык — портативный, чуткий индикатор, и поглядывать на его отражение в зеркале очень даже полезно.

Белесый налет — признак нездорового желудка (надо обследоваться!).

Желтый — говорит о том, что куришь и не отказываешь себе в крепком кофе. Этот же цвет характеризует неблагополучие печени и желчного пузыря.

Синий — бывает от ягод черники, ирги, ежевики, черной смородины. Кушай на здоровье!

Коричневый — при нарушениях работы кишечника.

Малиновый — симптом скарлатины. Однако не исключено, что ты просто полакомился малиновыми леденцами, содержащими пищевые красители. Обнаружив непонятный кислотный цвет языка, не впадай в панику и постарайся вспомнить, что «яркого» ты съел за последние несколько часов.

Черный — кошмарный цвет, который часто бывает после болез-

ни, если ты переел антибиотиков и недоел витаминов.

Ярко-красные пятна на языке говорят об индивидуальной непереносимости продуктов или лекарств. Если они сохраняются более 10 дней, покажись врачу.

ПОВЕРХНОСТЬ ЯЗЫКА

Гладкий, «полированный» язык бывает при серьезных проблемах с печенью.

Сухой язык — спутник лихорадки, гриппа. Долго сохраняющаяся сухость может оказаться признаком диабета (сделай анализ крови на сахар).

При языке с трещинами стоит проверить желудочно-кишечный тракт и избегать продуктов, провоцирующих трещины и щипание языка — кислых цитрусовых, ананасов, острых приправ.

Отпечатки зубов на языке по утрам — симптом переутомления и нервных перегрузок.

ЕГО НЕ ЗАБИНТУЕШЬ

Язык — орган весьма чувствительный к травматическим воздействиям кипятка, острого края зуба, рыбьих костей и зубцов вилок. Если ты обнаружил на языке потертость, ссадину или гнойничок:

полощи рот раствором соды, отваром шалфея или 3-процентным раствором перекиси водорода, разбавив его водой в соотношении 1:2;

воспользуйся специальными сосательными таблетками. Они уменьшат боль, снимут воспаление и убьют микробов;

помажь болячку зеленкой или более современным средством — в любой аптеке тебе непременно что-то посоветуют.

«Cosmopolitan»

Б ОЛЬШЕ ПОДОТВЕРЖАЕТ нас всегда — если задуматься, то при напряженном ритме жизни почти каждый день приходится приступать к боли. Так чем же

КАК ПОБОРОТЬ

днее время широкое распространение получает парацетамол (панadol, солпадеин, менсвит, тайленол, эффералган, колдрекс и др.) — он обладает жаропонижающим и слабым болеутоляющим действием.

БОЛЬ ПОДСТЕРЕГАЕТ нас всегда — если вдуматься, то при напряженном ритме жизни почти каждый день приходится переживать приступы боли. Так чем же можно бороться с болями различного происхождения, и бороться так, чтобы в минимальной степени вредить организму, ведь полностью безопасных лекарственных средств не существует? Минимальные отрицательные последствия характерны для лекарственных средств, отпускаемых без рецептов, — именно по этому признаку их и выделяли. Из всего множества болеутоляющих средств следует выделить четыре группы лекарств.

Первыми и самыми широко используемыми являются анальгетики, и среди них — анальгин. Анальгин и другие лекарственные средства, основой которых является анальгин (пенталгин, миналган, нопаз, баралгин, спазмалгон, спазган, темпалгин), применяются при головной и зубной боли, ревматизме, почечных коликах, болях в суставах и невралгических болях, при гриппе. При всей популярности в нашей стране и больших объемах потребления следует иметь в виду, что анальгин далеко не такое безопасное средство, как думают многие. Длительный постоянный прием анальгина может привести к заболеванию крови, известному как синдром Рейно, и аллергическим реакциям (кожная сыпь, отек Квинке).

Максимальная разовая доза — 1 грамм, максимальная суточная доза анальгина для взрослых составляет 3 грамма. Для детей разовые дозы зависят от возраста и составляют 0,05-0,2 грамма не более трех раз в сутки. Многие страны уже отказались от производства и применения анальгина, и отечественные фармакологи тоже ратуют за замену анальгина более безопасным парацетамолом.

Вторым из самых известных и давно применяемых лекарственных средств являются ацетилсалицилаты, и самый известный из них — аспирин — применяется очень давно и с переменным успехом. Аспирин многократно предавали анафеме за побочные эффекты и также многократно возвращали в медицинскую практику. Аспирин наряду с обезболивающими свойствами обладает выраженным жаропонижающим и противовоспалительным действием, и, кроме того, аспирин уменьшает агрегацию тромбоцитов и предотвращает тромбообразование. Среди противопоказаний для приема аспирина основным является язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гас-

КАК ПОБОРОТЬ БОЛЬ



трит и бронхиальная астма. Долгое время считали, что сочетание приема аспирина и алкоголя приводит к развитию язвенной болезни, но в любом случае никакие лекарства запивать водкой не следует. Разовая доза для взрослых составляет около 0,5 грамма, максимальная — до четырех приемов через 4 часа. Сейчас в про-

даже широкое распространение получил быстрорастворимый препарат с витамином С под названием «Упсарин С» (ранее — «Аспирин С»), кроме того ацетилсалициловый натрий (аспирин) и ацетилсалициловая кислота содержатся во многих лекарствах.

Для замены анальгина и аспирина после-

днее время широкое распространение получает парацетамол (панadol, солпадеин, менсвит, тайленол, эффералган, колдрекс и др.) — он обладает жаропонижающим и слабым болеутоляющим действием и не оказывает столь сильного отрицательного воздействия на слизистую оболочку. Всемирная организация здравоохранения даже разрешила использование парацетамола для самых маленьких детей, хотя при его передозировке начинает проявляться токсическое действие лекарства, отрицательно сказывающееся на клетках печени и почек. Поэтому парацетамол с осторожностью нужно принимать больным с нарушением функции почек и печени, а также пожилым людям. Максимальная суточная доза — 1 грамм при максимальной продолжительности лечения парацетамолом не более 7 дней.

Еще одним заменителем анальгина и аспирина является ибупрофен, выпускаемый под различными торговыми названиями (бруфен, брустан, долгит, мотрин, новиган и др.). Ибупрофен обладает всеми свойствами перечисленных выше лекарственных средств, в том числе подавляет агрегацию тромбоцитов, но наиболее эффективно применяется при артритах, артрозах, обострении подагры, травматических воспалениях мягких тканей и опорно-двигательного аппарата. Но, к сожалению, ибупрофен перенял у аспирина возможность поражения слизистых оболочек желудка и кишечника, может вызывать головную боль (снимая боль в суставах!) и головокружение, усугублять нарушения функций печени и почек. Максимальная суточная доза для ибупрофена составляет 2,4 грамма, но это лекарство обычно используют больные в течение многих лет и хорошо знают особенности его применения.

Ранее среди лекарств от головной боли был популярен цитрамон — он выпускается и теперь. Но раньше он содержал только кофеин и лимонную кислоту, а теперь («Цитрамон-Р») туда добавили парацетамол и ацетилсалициловую кислоту.

А вообще постарайтесь принимать лекарства пореже и в минимальных дозах, а если уж совсем невтерпех — идите к врачу.

И обратите внимание — почти все перечисленные обезболивающие средства противопоказаны при язвенных заболеваниях.

Марк МИХАЙЛОВ
«Комсомольская правда»

ПЛОХИХ ПРОДУКТОВ НЕ БЫВАЕТ

Сегодня на вопросы читателей отвечает видный российский специалист в области питания академик РАМН Виктор ТУТЕЛЬЯН.

А. Николаев: Мне сорок лет, здоров, но в последний год стал быстро набирать вес, хотя питаюсь как прежде. В чем дело?

— В Москве 50 процентов мужчин и 60 процентов женщин старше 30 лет страдают избыточным весом. Как правило, это связано с изменением образа жизни. Люди мало двигаются, много времени проводят за столом, в машине, не занимаются всерьез спортом.

Между тем есть простой закон: сколько энергии мы получаем из пищи — столько и должны тратить. Для женщин с минимальными физическими нагрузками норма питания в день не должна превышать 1900-2000 килокалорий, для мужчин — 2300 килокалорий. У тех, кто занимается тяжелым физическим трудом или спортом, эта норма больше — примерно 4000 килокалорий.

А. Петрова: Часто слышу, что сахар — это «белая смерть». Так ли это?

— Нет плохих продуктов, дело в количестве их потребления. Чрезмерное увлечение продуктами, содержащими сахар, действительно ведет к накоплению жира в организме, повышению веса — и как следствие к болезням сосудов, сердца и т.п. Тут надо проявлять осторожность.

Н. Коломийцев: Я пенсионер, живу один. Понятно, разносо-
бы позволить себе не могу.
Укажите рацион для людей с
таким недостатком вы бы посоветовали?

Конечно, пенсии в России невелики. Но выход есть. В сознании

многих из нас самыми привлекательными продуктами остаются разного рода колбасы, копчености, сосиски. Это ошибка. В так называемой «колбасе без жира» в скрытой форме содержится до 40-50 процентов очень плохого с медицинской точки зрения жира, который несет в себе холестерин, насыщенные жирные кислоты. А значит, нарушает липидный обмен, что особенно опасно для людей пенсионного возраста и для тех, кому свойствен малоподвижный образ жизни.

Между тем из рациона часто выпадают наши традиционные, достаточно дешевые и очень полезные продукты, например, репа, редька, различные виды капусты, морковь и т.д. В них содержится все необходимое, чтобы повысить иммунитет, обеспечить защиту от вирусных и бактериальных инфекций, химического загрязнения воздуха.

Очень полезны бобовые — соя, фасоль, горох. В них есть белок, незначительно уступающий по качеству имеющемуся в мясе, рыбе, яйцах и молоке. Соя, кстати, очень важна — она снижает риск развития атеросклероза.

Кроме того, в вашем рационе обязательно должны быть крупы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) распространила результаты исследований, в которых рацион человека изображен в виде пирамиды. В основании ее — злаковые культуры. Овсяные, пшеничные, кукурузные, гречневые каши незаменимы в рационе.

А. Луковская: Моему ребенку два месяца, а я хочу вернуться на работу. Если я отниму его

от груди, не повредит ли это его здоровью?

— Определенно повредит. Если ваше материальное положение и семейные обстоятельства позволяют, желательно самой продолжать кормить ребенка не менее восьми месяцев. Никакое детское питание, даже самое лучшее, не заменит материнского молока.

К сожалению, в нашей стране нередко молодые мамы отнимают ребенка от груди на третьем, четвертом месяце его жизни, а то и вовсе по выходе из роддома. Они забывают, что здоровье человека закладывается в первый год его жизни. Ущерб, который может быть нанесен ребенку в этот период, возможно, не будет восполнен никогда.

Но если по объективным показаниям мама вынуждена давать своему ребенку детское питание, надо использовать высокотехнологичные, адаптированные молочные смеси. К сожалению, они дорогие, не всем по карману.

Н. Рагозина: Своему двухлетнему сыну беру морковное пюре в магазине, а свекровь настаивает, чтобы я покупала морковь на рынке и сама натирала... Кто прав?

— Думаю, ваша свекровь права. Сейчас нет никакой гарантии экологической чистоты рыночных овощей. Ведь если даже на каком-то участке овощи выращивают без пестицидов, гербицидов и пр., это не значит, что химией не была насыщена земля рядом. Следовательно, вредные вещества попасть в овощи могут и тут. А при промышленном производстве детского питания контроль очень жесткий.

«Вечерняя Москва»



живу один. Понятно, разносо-
лов позволить себе не могу.
Какой рацион для людей с
моим достатком вы бы посове-
товали?

— Конечно, пенсии в России не-
велики. Но выход есть. В сознании

рацион человека изображен в
виде пирамиды. В основании ее
— злаковые культуры. Овсяные,
пшеничные, кукурузные, гречневые
каши незаменимы в рационе.

А. Луковская: Моему ребенку
два месяца, а я хочу вернуться
на работу. Если я отниму его

рядом. Следовательно, вредные
вещества попасть в овощи могут
и тут. А при промышленном про-
изводстве детского питания кон-
троль очень жесткий.

«Вечерняя Москва»

ПЕЙТЕ ПИВО ПЕННОЕ

УМЕРЕННОЕ употребление пива, до восьми литров в неделю, оказы-
вается, помогает избежать сердечных приступов. Исследование,
проведенное британским профессором Мартином Бораком в Че-
хии, где пиво является повседневным напитком, показало, что утверж-
дение о пользе лишь красного вина для здоровья — просто миф.

Любые алкогольные напитки при умеренном и регулярном их упот-
реблении способны оказывать благотворное влияние на сердечно-сосу-
дистую систему человека, утверждает ученый.

Оптимально для этой схемы подходит ежедневное двухразовое упот-
ребление от половины до одного литра пива.

Существующее мнение о пользе исключительно красного вина воз-
никло ошибочно и без учета того, что люди, пьющие красное вино,
обычно принадлежат к более обеспеченным слоям общества, которые
обычно меньше курят и лучше питаются.

В завершение своего отчета Мартин Борак пишет, что его исследова-
ние подтверждает отсутствие определенной угрозы для здоровья людей,
любящих за едой пропустить кружку-другую пива или выпить бокал вина

Ирина КОЛГИНА
«Калининградская правда»

ДИЕТА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

**Наконец-то приверженцы самолечения получили подарок
от медицины. Имя ему — диетотерапия.**

ДИЕТА поможет не только устранить боли в лю-
бом отделе пищеварительного тракта, но и из-
бавиться от отрыжки и изжоги. Назначается она
в периоды обострений хронических заболеваний
пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки.
Кстати, посидеть на ней несколько дней не помеша-
ет и тем, кто считает себя абсолютно здоровым, од-
нако накануне переусердствовал за праздничным
столом. Общие принципы диеты следующие:

- пища должна приниматься 4-6 раз в день в протертом виде;
- исключается горячая еда;
- ужинать следует не позднее чем за полчаса до сна.

Обратите внимание вот на что: так как диета ща-
дящая, то пища должна пережевываться тщательно,
переедание не допускается. И еще. Благотворное
действие оказывает растительное масло: оливко-
вое, кукурузное, подсолнечное — принимайте его
по 1 столовой ложке утром натощак, и перед сном
полезно выпить полстакана щелочной минеральной
воды без газа типа боржоми.

Рекомендуются: молоко, сливки, творог, каши,
протертые овощные и крупяные супы, отварные
овощи, яйца всмятку или омлет, отварное в виде
суфле нежирное мясо говядины, телятины, свинины,
курицы, индейки, отварная рыба — треска, судак,
щука, хек, навага, ледяная, в соленом виде —
сельдь, ягоды, фрукты, сливочное масло (добавляют
в готовые блюда) некрепкий чай.

Исключаются: алкогольные напитки, газирован-
ная вода, крепкий чай, кофе, мясные, рыбные, гри-
бные бульоны, копченые, жареные, соленые продук-
ты, пряности и специи, блюда из капусты, торты,
пирожные, ржаной хлеб.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

1-й завтрак

Омлет паровой. Каша гречневая протертая на мо-
локе с маслом, морковное пюре. Чай с молоком.

2-й завтрак

Творог протертый со сметаной. Настой шиповни-
ка, хлеб белый черствый.

Обед

Суп-пюре из картофеля. Суфле паровое из отвар-

ного мяса. Пудинг рисовый, протертый с киселем
из сладких сортов яблок.

Ужин

Фрикадельки рыбные паровые в сметанном со-
усе. Каша овсяная на воде с тыквой. Яблоко пече-
ное. За час до сна 1 стакан молока, печенье не-
сдобное.

А теперь — несколько рецептов

Суп-пюре из тыквы

1 л воды, 500 г тыквы, 2 столовые ложки сливоч-
ного масла, 1/2 стакана сливок, 2 столовые ложки
риса, 2 стакана молока, 1 столовая ложка сахара,
соль по вкусу. Очищенную тыкву нарезать неболь-
шими кусками, добавить промытый рис, соль, са-
хар, воду, варить до готовности, полить растоплен-
ным сливочным маслом, протереть через сито,
вливать кипяченое молоко, дать закипеть. Суп запра-
вить кипячеными сливками.

Суфле из отварной курицы паровое

Курица отварная — 100 г, рис — 20 г, молоко —
30 мл, 1 яйцо, масло — 8 г.

Мясо отварной курицы пропустить 2-3 раза через
мясорубку с мелкой решеткой, соединить с хорошо
разваренной рисовой кашей, добавить желток, рас-
топленное масло и взбитый в пену белок. Получен-
ную массу вымешать, переложить в форму, смазан-
ную маслом, и сварить на водяной бане. Готовое
суфле полить сливочным маслом.

Пудинг с курагой и морковью

Творог нежирный — 100 г, морковь — 50 г, курага
— 20 г, сахар — 20 г, 1 яйцо, сметана — 30 г, крупа
манная — 10 г, масло сливочное — 5 г.

Творог и вареную остывшую морковь пропустить
через мясорубку или протереть сквозь сито. Курагу
вымочить, мелко нарезать и соединить с творогом,
затем добавить крупу, желток, сахар, все хорошо
перемешать и в полученную массу осторожно ввес-
ти взбитый в пену белок. Выложить в формочку,
смазанную маслом, и сварить на водяной бане. По-
дать со сметаной.

«Крестьянка»



ДОШКОЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Ох уж эти родители! Ребенок еще только вылупился из пеленок, а им уже хочется, чтобы он читал, писал, ваял скульптурные композиции, пользовался ножом и вилкой, как светский лев, и говорил на заморских языках. Но родительская прихоть — закон для бизнесменов от дошкольной педагогики: хотите иметь пятилетнего академика — пожалуйста, только платите деньги, и все будет о'кей. Нет, к сожалению, «о'кей» будет далеко не все, а иногда родителям придется горько раскаиваться в своей минутной слабости и тщеславии.

КАЖДОМУ ОВОЦУ — СВОЕ ВРЕМЯ

В возрастной психологии существует базовое понятие — сенситивный (чувствительный) период. Такой период есть для любого навыка, который осваивает ребенок. Если начать обучение раньше или, наоборот, прозевать момент — трудности скажутся немедленно.

Возьмем, к примеру, главные дошкольные науки — чтение и счет. Для чтения чувствительный период — 5 лет. Достигнув этого возраста, ребенок делает мощный рывок в своем развитии, и если малыш до этого возраста не умел прочесть даже простые сло-

ет своих «умных» сверстников буквально за неделю. До этого ребенок как бы накапливает потенциал, строит фундамент для будущих знаний, и чем он прочнее, тем более глубокими они будут потом. Раннее обучение приводит к тому, что у ребенка быстро падает интерес к самому процессу чтения. Всем известно, как можно испортить впечатление от интереснейшей книги,

если прочесть ее не вовремя, не в тот период, когда человек способен ее до конца понять (тот, кто перечитывал классику во взрослом возрасте, понимает, о чем идет речь).

То же самое происходит и со счетом. Чув-

ствительный период для развития первых математических операций лежит на стыке 5 и 6 лет. Конечно, родителям приятно, если их четырехлетний малыш свободно складывает и вычитает (хотя трудно сказать, какая от этого практическая польза). Но счастливые мамы и папы даже не догадываются, насколько эти навыки поверхностны.

Обучение математике строится на двух китах — понятии «больше-меньше» и хорошей ориентации в числовом ряде, то есть представлении о единицах, десятках, сотнях. В 3-4 года эти понятия ребенку еще недоступны. Поэтому педагоги, идущие на поводу у слишком торопливых родителей, в основном ориентируются на детскую память. Демонстрирующий навыки счета малыш на самом деле не считает, а просто запоминает, что два плюс два будет четыре. И этот способ «счета» может сохраняться даже в начальных классах школы, что приводит к серьезным проблемам в дальнейшем овладении математическими науками.

О детской памяти вообще разговор отдельный. У нее есть свои особенности. Память трех-четырехлетнего ребенка кратковременна, но ее объем колоссален. Ребенок способен поражать родителей, запоминая на слух целые поэмы. Однако не пройдет и нескольких месяцев, как он не вспомнит из них ни строчки. Эту особенность запоминания безжалостно эксплуатируют некоторые «коммерческие» преподаватели иностранных языков, перенапрягая кратковременную память, что приводит к утомляемости, нервно-психической усталости (отсюда и повышенная капризность, и плохой сон). Начинать обучение языкам лучше с 4,5-5

лет. Но это вовсе не означает, что они их лучше. Психологи с тревогой отмечают, что у современного ребенка портится характер. Истеричные, злые, капризные, бездушные дети — побочный эффект раннего интеллектуального бума. Почему? Дело в том, что ранний дошкольный возраст — сенситивный период для развития эмоциональности и чувственности. Интеллект в этот период как бы спит, давая возможность познавать мир скорее чувствами, чем разумом. Именно в это время можно научить ребенка жалеть бездомную собаку, любоваться синим небом и любить своих близких. Если же этот период посвящен развитию интеллекта, то эмоциональность серьезно страдает. Сначала пропадает детская непосредственность, наивность, вера в сказку. Затем появляется манерность, искусственность во всем, а у девочек нередко в поведении можно наблюдать карикатурную взрослую сексуальность. Холодный, но умный — вот так можно охарактеризовать современного малыша.

Но и это еще не все. Подрастающий «академик», несмотря ни на что, все-таки ребенок, а для ребенка свойственно фантазирование. Вот тут-то родители и подадут первые сигналы SOS. Фантазии наполняются страшными чудовищами и садистскими убийствами. Ребенок находится в плену страхов, он не может один засыпать, страшные видения переполняют его психику. Все это следствие невызревшей вовремя эмоциональности — дело рук все того же интеллекта. Теперь родителям необходимо оплачивать не только обучение, но и услуги психологов и психиатров (а это ой как недешево).

ИСКУССТВО СПАСЕТ МИР

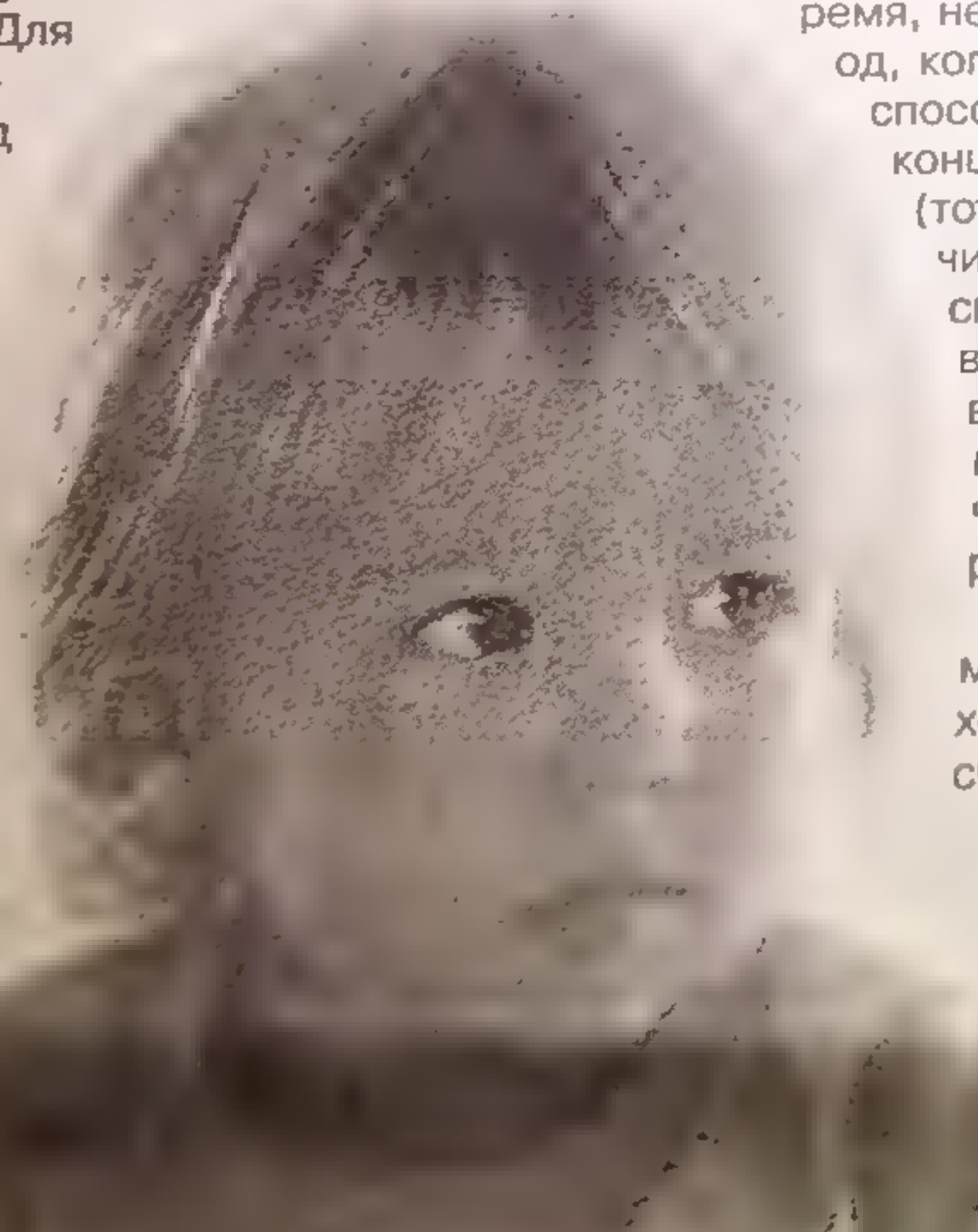
ЛЕЧЕНИЕ «СТРАШИЛКОЙ»

Есть в народе давняя примета: плакать во сне — к радости. Современная психология может объяснить это с позиций сегодняшних научных знаний. Но подобный феномен выявил еще античный философ Аристотель, обозначив его особым термином «катарсис», или — в переводе с древнегреческого — очищение.

Такое же очищение происходит, когда мы плачем наяву. Поплачь — и станет легче, говорится в народе. Это и есть катарсис: человек освобождается от отрицательных эмоций — «очищает» психику, разряжает в бурных рыданиях нервную систему. Есть психологический закон: чувство — обида, ревность, гнев — отпустит наконец душу, если испить чашу до дна. Позволяя себе расплакаться, отдавшись мучительному переживанию сполна, мы опрокидываем эту чашу вверх дном, больше не придется отхлебывать по глоточку. А дальше, вслед за опустошением, явятся легкость, душевное обновление и решение проблем, неожиданно простое.

Так что, когда дети с мурашками на спине смотрят эти самые «страшилки», они освобождаются от собственного страха, обид, от затаенной боли; как говорят психологи, это способ отреагирования их. Есть, кроме того, мнение, что, когда ребенок рассказывает друзьям страшные истории, он ощущает свою значительность, особенно когда в рассказываемом содержится что-то мистическое.

Вот что еще важно: отождествляя себя с действующими лицами художественных произведений, малыш или подросток переживает борьбу противоположных начал, вынесенную за пределы его личности, инсценирует собственные сомнения, распределяет по ролям свои «за» и «против», отдавая их «за» и «против».





лостно эксплуатируют некоторые «коммерческие» преподаватели иностранных языков, перенапрягая кратковременную память, что приводит к утомляемости, нервно-психической усталости (отсюда и повышенная капризность, и плохой сон). Начинать обучение языкам лучше с 4,5-5 лет, дав кратковременной памяти немного окрепнуть.

РАСПЛАТА ЗА ПОСПЕШНОСТЬ

Несомненно, нынешние дети намного «умнее» своих одноклассников двадцатилетней давности.

полняют его психику. Все это следствие невызревшей вовремя эмоциональности — дело рук все того же интеллекта. Теперь родителям необходимо оплачивать не только обучение, но и услуги психологов и психиатров (а это ой как недешево).

ИСКУССТВО СПАСЕТ МИР

Пожалуй, мы достаточно нагнали страха на несчастных родителей. Пора поговорить и о положительно влияющих видах образования. Младший дошкольный возраст — период расцвета творчества. Любые его проявления развивают эмоциональность, делают ребенка открытым, добрым, чувствительным к другим людям. Музыка, танец, рисование, лепка — вот с чего необходимо начинать обучение в самом раннем возрасте. Только через искусство ребенок может «отработать» свои эмоции, страхи, выплеснуть на бумаге или в танце то, что он еще не в состоянии сказать словами.

Главный вопрос — как выявить способность к тому или иному виду деятельности. Здесь действует закон — нравится плюс получается. Стоит пробовать все подряд. Если ребенок идет на занятие с радостью, если он остается доволен собственными успехами — значит, вы не ошиблись в выборе. Если нет — не стоит настаивать, попробуйте что-нибудь другое.

Галина ПАВЛОВА
«Мир новостей»

РЕБЕНКУ ПОМОГУТ КНИГИ

БЕЗГРАМОТНОСТЬ, скудный словарный запас, узкий круг интересов детей — все это из-за того, что они не познают волшебный мир книг. Но иногда родители впадают в крайность, скупая все книги подряд. Ведь ребенок может в них попросту «заблудиться». Вводить малыша в мир литературы нужно постепенно, учитывая его возрастные интересы и возможности.

Годовалому малышу необходим гармоничный мир, наполненный мелодичными звуками. Ему ритмичные стихи для самых ма-

лучше понять характер, настроение изображаемых героев, животных.

3-6 лет. Такому человечку важно получить представление об окружающем мире. В идеале книги для этих читателей должны сочетать прекрасный авторский текст и хорошие иллюстрации.

7-10 лет. В этот период в ребенке формируется настоящий читатель. Родители должны помочь ему определиться в выборе. Посещайте книжные магазины вместе, ненавязчиво рассказывая ему о классической и современной литературе. Посоветуйте ребенку что-нибудь. Обычно детям такого возраста интересно то, о чем говорят родители. Но не забывайте заслу-

шать мнение юного литературоведа о книгах, имена героев которых вам ни о чем не говорят.

11-13 лет. «Взрослые» дети отдадут предпочтение книгам, которые им посоветовали почитать сверстники. А вот мнение родителей их уже не интересует. Старайтесь не критиковать примитивные детективы и фантастику, которые взахлеб глотает ваше чадо. Обсуждайте с ним все, что он читает, узнайте его мнение. Главное в этот период — не потерять контакт с ребенком. Тогда со временем его литературный вкус улучшится.

Подготовила Антонина НАУМОВА
«Факты»

Вот что еще важно: отождествляя себя с действующими лицами художественных произведений, малыш или подросток переживает борьбу противоположных начал, вынесенную за пределы его личности, инсценирует собственные сомнения, распределяет по ролям свои «за» и «против», отдавая их персонажам-актерам и наблюдая спор как бы уже со стороны. Что это дает? Тот же самый катарсис посредством психодрамы — так сегодня называют психологи еще один метод очищения бурными эмоциями. Перенесенный вовне, душевный конфликт увлекает за собой избыток страстей, позволяя начать рациональный поиск выхода из, казалось бы, тупиковой ситуации. Вот почему тяжелые переживания на сцене или на экране рожают удовольствие в сердцах зрителей. Переживания эти — все-таки поверхностные, эстетические. Погибнув вместе с героем от несчастной любви, зритель, которого тоже оставила подруга, внезапно обнаруживает, что уже пережил самое страшное, что волен теперь начать жить заново, а не ловить себя без конца на мыслях о самоубийстве.

Ведь что творится в душе подростка? Бурная перестройка: ломаются стереотипы, формируется взрослый взгляд на людей и жизненные ситуации. Перекладывая на героя чрезмерный груз эмоций, юный зритель учится находить разумное, нестандартное решение проблем, от которых даже взрослые порой впадают в отчаяние — действуют разрушительно и непоправимо.

Впрочем, только высокое искусство потрясает, даруя катарсис! Низкопробные поделки способны лишь создать модели поведения у зрителей, и тогда гроза разразится в жизни, а не на сцене.

Любые негативные эмоции — мина замедленного действия. Если не найдется сапера, который взорвет ее в безопасном месте, рано или поздно заряд сработает и тогда без жертв не обойдется.

Ирина ЛАПШИНА
«Помоги себе сам»

малыш. Иные дети с удовольствием листают книги с иллюстрациями, которые помогают им

ВСЕГО ЛИШЬ МИНДАЛИНЫ

Безобидный на первый взгляд хронический тонзиллит может стать причиной бесплодия. К такому выводу пришли на основе научных исследований специалисты Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова.

НА ХРОНИЧЕСКИЙ тонзиллит многие женщины не обращают особого внимания, считая заболевание не опасным. А зря. В настоящее время насчитывается около 130 болезней, так или иначе связанных с хроническим тонзиллитом. Список, начиная от вульгарных угрей, холецистита, болезней почек и сердца, пополнился отрицательным влиянием тонзиллита на репродуктивную (детородную) функцию женщины.

Причин заболевания много: очаги инфекции в организме, индивидуальные особенности лимфоидной или иммунной системы человека, наследственный фактор. До недавнего времени существовал один радикальный способ лечения — удаление миндалин. В академии им. И.М. Сеченова изменили подход к этой проблеме. Как говорится, «по милости Всевышнего ничего не бывает лишнего». Ученые академии разработали методики, позволяющие ликвидировать только ту зону миндалин, которая является очагом инфекции.

Миндалина имеет пористое строение и буквально испещрена углублениями — так называемыми лакунами. Их можно сравнить с пробирками, в замкнутом пространстве которых, как в инкубаторе, создаются идеальные условия для размножения микробов. Слизистую оболочку лакуны

вредные вещества стремительно поступают в организм и дают так называемую генерализованную аллергическую реакцию, на фоне которой любой раздражитель вызывает воспалительный процесс в миндалинах.

Припомните, наверняка бывало так, что, выпив стакан холодной воды, вы сразу же ощущали боль в горле, а затем приходилось долго лечить ангину? Так происходит оттого, что микробы «ждут» провокации, сигнала к размножению. К сожалению, в подобных случаях микробы, можно сказать, давно прижились в организме и уже вызвали необратимые изменения в тканях миндалин, в результате чего даже неспецифический кратковременный раздражитель вызывает воспалительный процесс.

Специалисты академии им. И.М. Сеченова — клиники отоларингологии во главе с Ю.М. Овчинниковым и клиники акушерства и гинекологии под руководством профессора Н.М. Побединского — провели совместные научные исследования по лечению женского бесплодия. До недавнего времени причины бесплодия искали, как правило, только в области гинекологии. В академии объединили усилия гинекологов и отоларингологов. Результаты исследований показали, что если бесплодие у женщин детородного

возраста протекает на фоне хронического тонзиллита (в лакунах миндалин скапливается гной, образуя гнойные пробки, а продукты жизнедеятельности микробов (токсины) попадают в кровь), лечение бесплодия необходимо начинать с устранения тонзиллита.

Санация миндалин, проведенная параллельно с гинекологическим лечением, во многих случаях приводит к тому, что у женщин восстанавливается способность к зачатию. Примеры успешного лечения бесплодия в академии уже есть. По итогам научной работы сделан очень важный вывод: если женщина, страдающая бесплодием, обращается к гинекологу, то в комплексное обследование обязательно необходимо включить визит к отоларингологу. И не для поверхностного осмотра, а для тщательных исследований и устранения очагов инфекции, связанных с хроническим тонзиллитом. В настоящее время специалисты клиники отоларингологии совместно с учеными-физиками разработали совершенно новую систему консервативного санирования миндалин. Называется она **Тонзилор**. Эта система сочетает несколько этапов лечения.

Сначала на пораженную хроническим тонзиллитом миндалину надевается специальная пластиковая чашечка, которая присасывается к ней и создает вакуум. Все лакуны миндалин в вакууме раскрываются, и их содержимое (гной) отсасывается. Следующий шаг — введение антисептического дезинфицирующего раствора.

После вакуумного воздействия и промывания лечебные препараты, например, интерферон, с помощью ультразвука как бы вколачиваются в определенные части миндалин. Таким образом достигается избирательное, точечное воздействие на участки тканей.

Новый метод лечения хронического тонзиллита очень эффективен и просто незаменим в случаях, когда хирургическое вмешательство противопоказано.

А больных с противопоказаниями к операции немало. Сначала они проходят курс лечения с использованием Тонзилора, а затем

с помощью лазера из лакун их миндалины удаляются именно пораженные участки ткани (эпителия). На их месте образуются рубцы, которые, как перчатка руку, будут предохранять миндалину от внешних воздействий. Такой метод лечения хронического тонзиллита легко переносится больными, а главное, позволяет сохранить в целости миндалины и восстановить их функцию в организме.

Галина ДЕНИСОВА
«Медицинское обозрение»

ДИЕТА: НИ ТО НЕЛЬЗЯ, НИ ЭТО...

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОГО ПОХУДЕНИЯ

тенсивной терапии не всегда предсказуем. Сочетание низкокалорийной...

ДИЕТА: НИ ТО НЕЛЬЗЯ, НИ ЭТО...

ПОДУМАЛ ли кто об этом? Лично я, промывавшись года два с модными диетами и проглотив не одну сотню таблеток, пилюль и капель, добилась-таки своей цели, сбросив 12 килограммов. И решила поделиться с теми, кому это пока не удается, своими выводами о том, что мешает нам достичь такой желанной стройной фигуры.

Итак, вот основные ошибки, которые совершает практически каждая желающая похудеть дама и которые я обнаружила во время своих неудачных попыток.

1. Оповещение всех вокруг о своих намерениях.

Вот этого я вам точно не советую делать. Ибо как только вы скажете хоть одной живой душе, что собрались похудеть, вас тут же начнут донимать злорадствующие добродоты.

Не хочу чернить весь род людской, но все-таки стервозность некоторая в наших людях имеется. Именно поэтому им бывает чрезвычайно неприятно, когда у ближнего вдруг случается нечто хорошее. Ну и соответственно очень приятно, когда не случается. Поэтому, если вы твердо решили похудеть, первое, что вам нужно сделать, — это отучить себя от привычки болтать. Никому ни слова, даже мужу и лучшим подругам. Если вам предлагают съесть блюдо, которое вы считаете несовместимым со своей диетой, лучше сказать, что вы не любите его, не голодны или еще что-нибудь в этом роде. Но только ни в коем случае не говорите роковые слова: «Я на диете».

2. Отказ от любимой пищи

Вы поклялись никогда больше не есть пирожные, мороженое и чипсы? А вот и напрасно! Заносся тот или иной продукт в «черный список», вы делаете его несказанно желанным! Потому как с момента введения «табу» ваше желание отведать чего-нибудь такого возрастает в геометрической прогрессии и делает вас уязвимой. Когда вы расстроены или устали, вы можете нарушить данное себе слово и... сорваться, устроив праздник обжорства. Поэтому лучшая стратегия — не отказываться полностью от любимых лакомств, а снизить их потребление до разумных пределов.

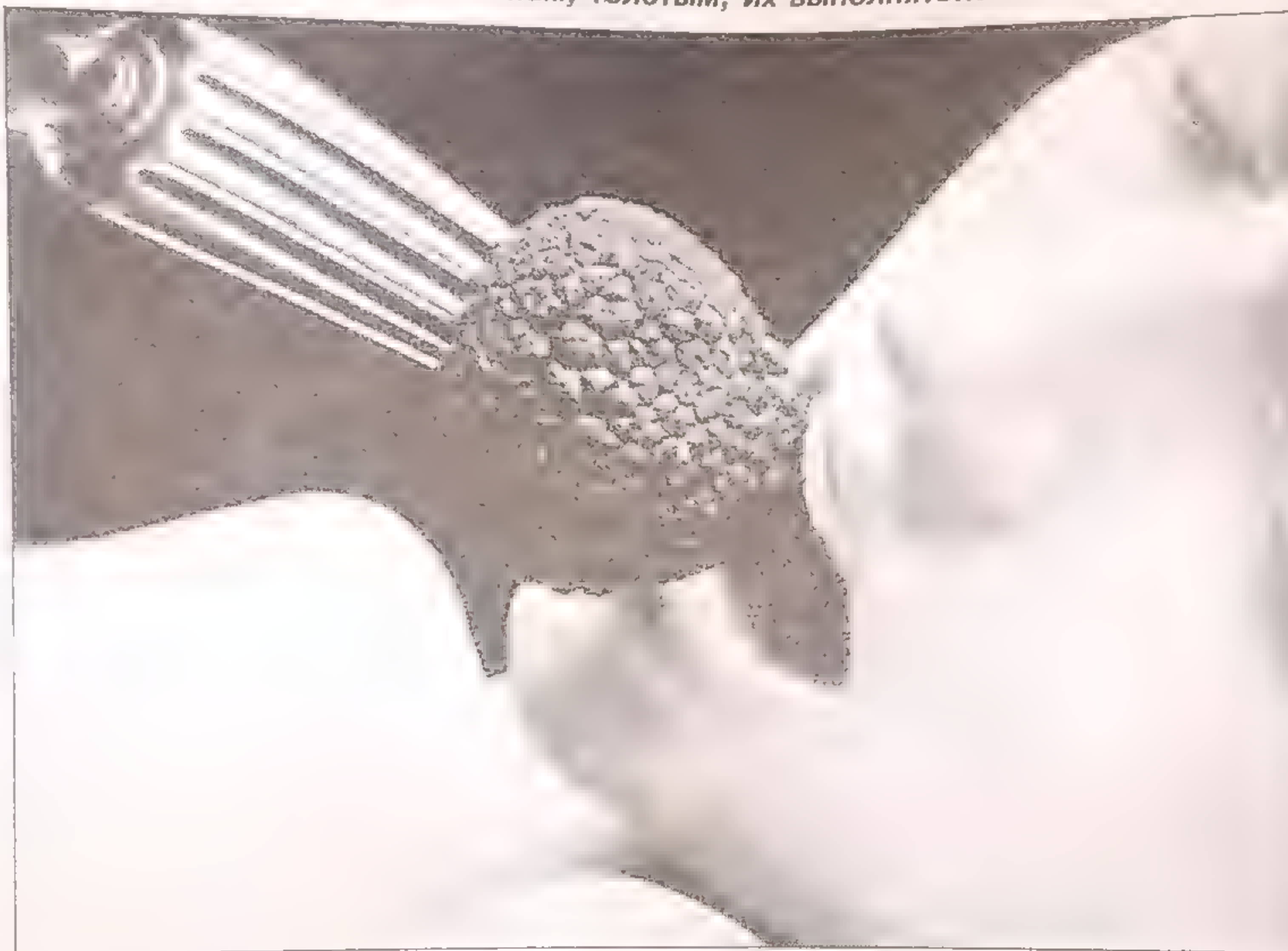
3. Ежедневное взвешивание

Если вы по десять раз на день становитесь на весы в надежде увидеть «веские» доказательства своего похудения, застывшая на одной и той же цифре стрелка весов может запросто повергнуть вас в отчаяние! Поэтому умнее будет убрать весы с глаз долой и взвешиваться не чаще раза в неделю.

Как быстро должны исчезать килограммы? ваш вес уменьшается на 200-250 граммов в неделю, значит, вы на верном пути.

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОГО ПОХУДЕНИЯ

Откройте любое женское издание, и вы обязательно увидите советы на тему, что делать, если вы хотите похудеть. Пейте таблетки — не пейте таблетки, ешьте бананы — не ешьте бананов, отжимайтесь — не отжимайтесь... Куда ни глянь — все специалисты по сбрасыванию веса. Им-то легко давать советы, а вот каково нам, толстым, их выполнять!..



4. Резкое снижение количества потребляемых калорий

Большинство худеющих сокрушаются по поводу того, что все еще слишком много едят, в то время как на самом деле они частенько недоедают. Чересчур низкокалорийная диета может привести к прямо противоположному эффекту. Организм переходит на «аварийный» график работы, замедляя процесс обмена веществ, чтобы не допустить «перерасхода топлива». Как следствие, значительно снижается количество сжигаемых калорий.

Итог? Вы сознательно доводите себя до голодания, а ощутимых результатов все нет и нет. Некоторые люди потребляют не более 700 калорий в день, и все равно стрелка весов стоит на одном месте, как приклеенная. Составлять рацион следует тщательно и аккуратно, чтобы избежать подобных перекосов.

5. Игнорирование мелочей

Попробуйте зафиксировать все, что вы едите в течение нескольких дней, вплоть до таких мелочей, как семечки и газировка. Могу поспорить, вы ужаснетесь, прочитав потом этот список. Когда же волна ужаса схлынет, попытайтесь немного изменить свои привычки.

Калории, получаемые с питьем, тоже считаются. Даже если они содержатся в обезжиренном молоке или свежавыжатом фруктовом соке. Поэтому, включая в свою диету эти напитки, не думайте, что «полезность» дает вам право пить их в неограниченном количестве. Один стакан содержит от 80 до 130 калорий, которые желательны учитывать при выборе рациона.

6. Физические перегрузки

Для ускорения процесса сброса веса многие пытаются совместить диету с занятиями спортом, однако результат такой ин-

тенсивной терапии не всегда предсказуем. Сочетание низкокалорийной пищи и усиленной физической нагрузки может лишить вас сил и желания продолжать начатое.

Конечно, организму нужна нагрузка, но лучше всего увеличивать ее постепенно. Без авралов и самоистязаний.

7. Семейные трапезы

Где-то в глубинах женского подсознания пища ассоциируется с любовью и заботой, поэтому неудивительно, что многие женщины используют еду как способ выразить свою любовь к семье. Однако совсем не обязательно каждый день готовить умопомрачительные десерты, чтобы показать, как вам дороги муж и дети.

Если все-таки время от времени вам приходится готовить высококалорийные блюда, постарайтесь как можно меньше дегустировать свой кулинарный шедевр и обязательно приготовьте какой-нибудь диетический гарнир для себя.

Попробуйте направить свое желание похудеть на пользу всей семье. Чаще готовьте низкокалорийные блюда, не бойтесь экспериментировать с новыми рецептами.

8. Отсутствие поощрения

Цель, которую вы поставили перед собой, довольно-таки трудна для достижения, поэтому вам нужно закреплять любой, даже самый маленький успех положительными эмоциями. Придумайте, как я, для себя какую-нибудь награду, не связанную с пищей (кино, маникюр, новые серьги и т.д.). Каждый раз, когда удастся достичь цели, отметьте это событие чем-нибудь приятным — пусть даже вы потеряли всего 500 граммов веса. И не надо внушать себе, что пока вы не достигнете «идеального» веса, вас ждут одни неудачи в жизни. Ставьте перед собой реальные цели. Если вы поставите задачу стать «легче» на тридцать килограммов, эта непомерно огромная цифра будет подавлять вас и помешает добиваться реальных результатов. Тем более, что большинство специалистов не советует стремиться потерять больше, чем 10 процентов веса тела за один курс диеты. Исследования показывают, что уменьшение веса на 5-10 процентов оптимально для здоровья.

Когда достигнете желаемого веса, не переставайте хвалить себя за свой тяжкий труд и прекрасные результаты. Ведь помня о том, как долго и упорно шли к желаемой цели, вы уже никогда не захотите начинать все сначала.

Советами делилась
Екатерина БУРДЯК
«Частная жизнь»

АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОРКИ

Целлюлит не доставляет женщинам физической боли, чего не скажешь о душевных страданиях. Лето прошло, ноги скрылись под капроном, лайкрой и прочими синтетическими материалами, но целлюлит остался и тревожит душу своим отражением в зеркале. Расстраиваться не надо. У вас впереди очень много времени, чтобы заменить «апельсиновые корки» на «кожу персика».

НА РАННИХ стадиях целлюлита чтобы заметить, что «персик» уже превратился в «оранж», достаточно большим и указательным пальцами слегка надавить на кожу в области бедер. Если при этом возникают небольшие бугорки и впадинки, то целлюлит уже есть. И если его не остановить, то он будет прогрессировать, приводя к появлению мелкобугристых поверхностей, которые даже не разглаживаются при натягивании кожи.

Учитывая, что рано или поздно «апельсиновые» изменения появляются у 8 из 10 женщин, медики многих стран мира считают целлюлит явлением, которое вполне вписывается в понятие «норма».

При целлюлите ждать эффекта приходится не в 90 и не в 80, а при самых хороших стечениях обстоятельств максимум в 50 процентах случаев. К тому же сам по себе эффект редко бывает 100-процентным. Более того, лечение должно быть пожизненным. Радует тот факт, что при комбинированном лечении шансы на выздоровление увеличиваются.

Основными принципами борьбы с целлюлитом являются улучшение кровообращения в подкожно-жировой клетчатке и устранение вредных факторов.

Во-первых, необходимо снизить потребление углеводов и жиров. Во-вторых, необходимо ограничить поступление животных жиров. Все жиры растительного происхождения твердые, соответственно при переработке в человеческом организме их консистенция мало изменяется. Жиры распадаются на насыщенные жирные кислоты и откладываются в запас не в сильно измененном виде. Растительные масла напротив придают коже и подкожно-жировой клетчатке эластичность. К

тому же именно они благоприятно воздействуют на стенки кровеносных сосудов, препятствуя образованию атеросклеротических бляшек. В-третьих, необходимо избавиться от вредных привычек. Давно известно, что курение отрицательно влияет на кожу, делая ее сухой и неэластичной. Конечно, все эти общеоздоровляющие меры не позволят избавиться от целлюлита, однако они, возможно, притормозят процесс.

Начинайте день с гимнастики, в течение дня следите, чтобы ваше тело не находилось в состоянии гиподинамии, а вечером выбегайте на пробежку или посещайте бассейн. Да-да, лечение целлюлита — занятие не для ленивых. Активность мышц способствует усилению кровообращения в подкожно-жировой клетчатке, тем самым способствуя разрушению и рассасыванию «жирных шариков».

В борьбе с целлюлитом используют и массаж — как классические варианты, которые улучшают кровообращение за счет воздействия на мышцы, так и специальные виды. Для этого применяют специальные массажные щетки с мягкой щетиной, массажеры с деревянными или пластиковыми пупыршками. Для тех, кто любит технические решения, подойдут массажеры с электроприводом. Для того, чтобы добиться наибольшего эффекта, необходимо проводить массаж каждый день. Движения массажера должны быть круговыми. Продвигаться по телу надо снизу вверх, начиная с лодыжек и постепенно поднимаясь к ягодицам. На этом участке надо приложить максимум усилий.

Отдельно или во время массажа используют антицеллюлитные кремы. В состав этих косметических средств входят вещества, улучшающие обмен веществ и

усиливающие кровообращение. Обычно крем содержит кофеин или теофиллин, различные масла — кипарисовое, розмариновое, можжевельное, гераниевое, экстракты хвоща, плюща, конского каштана, в общем все, что содержит либо природные ферменты, способные расщеплять отложения жира, либо вещества, тонизирующие кожу. Примерно такой же набор ингредиентов входит в составы для «антицеллюлитных» ванн.

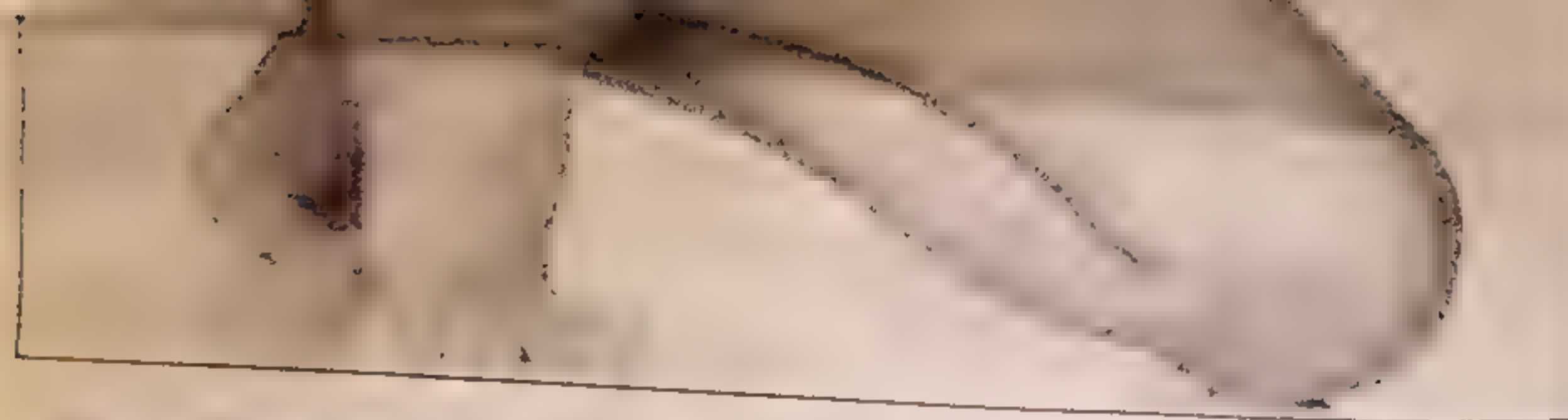
Одним из наиболее популярных и эффективных методов устранения «апельсиновой корки» является целлюлолиполиз. С помощью тонкого пятнадцатисантиметрового электрода, который вводит под кожу на глубину 3 мм, в целлюлитные зоны подводят низкочастотный электроток. Дело в том, что клетки человеческого организма имеют свой электрический заряд. При этом положительные ионы находятся снаружи, а отрицательные внутри. При прохождении тока заряд изменяется. Вполне естественно, что клетка должна вернуться в исходное состояние, однако для того, чтобы это сделать, необходимо затратить энергию. В общем, в клеточную толпу идут накопленные жиры. Ток воздействует на клетки с частотой 15-20 Гц, то есть за одну секунду клетке надо вернуться в исходное состояние 15-20 раз. За несколько процедур целлюлолиполиза удастся заставить организм самому устранить «жировые шарики».

Не меньшей популярностью пользуется электростимуляция или «зарядка для ленивых». С помощью электродов к мышцам подводят ток, который и заставляет их постоянно сокращаться. В итоге происходит не только борьба с целлюлитом, но и сжигание запасов и тренировка мышц.

В заключение хотелось бы дать один простой совет. Как бы вы ни выглядели, главное — всегда правильно себя ощущать.

Дмитрий КРАСНОЖОН
«Красота и здоровье»





ственно при переработке в человеческом организме их консистенция мало изменяется. Жиры распадаются на насыщенные жирные кислоты и откладываются в запас не в сильно измененном виде. Растительные масла напротив придают коже и подкожножировой клетчатке эластичность. К

снизу вверх, начиная с лодыжек и постепенно поднимаясь к ягодичам. На этом участке надо приложить максимум усилий.

Отдельно или во время массажа используют антицеллюлитные кремы. В состав этих косметических средств входят вещества, улучшающие обмен веществ и

запасов и тренировка мышц. В заключение хотелось бы дать один простой совет. Как бы вы ни выглядели, главное — всегда правильно себя ощущать.

Дмитрий КРАСНОЖОН
«Красота и здоровье»

ПОМОЛОДЕВШЕЕ ЛИЦО

Пластическая операция... Сказка о вечной молодости... О том, насколько необходимо проведение этой ответственной процедуры, рассказывает кандидат медицинских наук, хирург-косметолог Медицинского центра Управления делами Президента РФ Андрей Альбертович Ворошкевич.

- ТАК ЛИ необходимы пластические операции? Быть может, есть другие способы «омоложения», не столь радикальные?

— С избытками кожи, появляющимися с возрастом, можно справиться, только удалив их. Иных реальных способов исправить глубокие морщины и складки, мешки под глазами, нависающие веки — нет. Это не значит, что консервативные методы лечения не имеют права на существование. Они, несомненно, позволяют в достаточно молодом возрасте расстаться на время с мелкими дефектами, но радикальную помощь приносит только операция.

Нередко можно прочесть и услышать: делайте разнообразные маски, применяйте аппараты с ультразвуковыми, электрическими или магнитными полями, и вы будете всегда прекрасно выглядеть. На практике эти процедуры несколько затормаживают процесс, не являясь панацеей.

Печать прожитых лет, все жизненные неприятности, отраженные на лице, можно устранить только оперативным путем.

— Нет ли в искусственной молодости лица своеобразного вызова времени, отречения от прожитых лет?

— Женщине свойственно желание хорошо выглядеть. Морщины, мешки под глазами, обвислый подбородок способны отравить ее внутренний мир, испортить настроение, спровоцировать конфликты с окружающими, даже нарушить семейное счастье.

Грамотная операция придает лицу аккуратность и помогает женщине выглядеть на несколько лет моложе. Что в этом предосудительного? Другое дело, что в пластической хирургии нужна мера.

— Вы убедили, что операции избежать невозможно... Но в каком возрасте стоит «сдаваться» в руки пластического хирурга?

— Не стоит утрировать, операции показаны отнюдь не всем — и зависит это прежде всего от генетики. Есть женщины, которые выглядят молодо практически всю жизнь. Таких, к сожалению, меньшинство. Остальным же следует обращаться к пластическому хирургу.

Совсем молодые устраняют так называемые врожденные аномалии: корректируют ушные раковины, изменяют форму носа.

После тридцати лет стоит обратить внимание на веки, поправить губы, которые с годами становятся тоньше. Уникальные результаты операции по удалению набухших век, когда складка над глазами приближается к ресницам. После операции глаза «открываются», женщина сразу «скидывает» несколько лет. Эта операция несложная, ее методика отработана десятилетиями. Новые материалы позволяют делать следы от операции практически незаметными. Результат всегда стабилен и длителен.

Кстати, веки поддаются только оперативному воздействию, иных способов и методик не существует.

Чтобы вы не обвинили меня в пристрастии, должен сказать, что не отрицаю иных методов. Например, при сохранении овала лица, на котором резко обозначились носогубные складки, операцию делать преждевременно. Но маски и косметические процедуры при глубоких морщинах уже не помогут. Можно избавиться от этого дефекта с помощью инъекции препаратов для контурной пластики мягких тканей. Глубокая борозда будет незаметна на протяжении как минимум двух лет.

После сорока — к пятидесяти пора поправлять шею, подбородок. В этом случае нужна полная операция.

— Есть ли риск неузнаваемо изменить свою внешность и пожалеть о содеянном?

— Риск минимален, если вы делаете операцию в серьезном медицинском учреждении. Я не встречал женщин, которые были бы недовольны результатом. Хотя он зависит от многих параметров: состояния кожи, количества подкожного жира, формы лица.

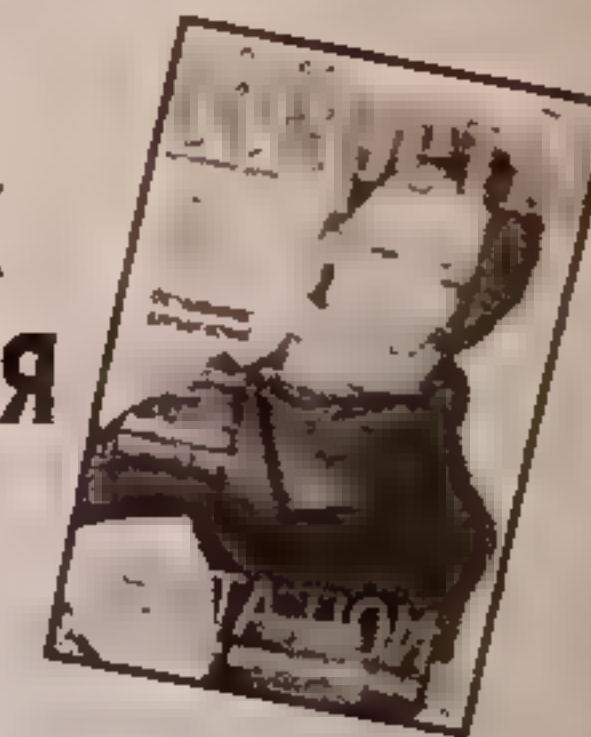
Не стоит бояться изменения черт — мышцы «ставят» их на свое место очень быстро. Перед операцией пациенты получают свое изображение на компьютерном экране в разных ракурсах, а потом видят результат. То есть разговор с каждым пациентом индивидуальный, предметный, конкретный и зримый.

Елена БУРЛЯЯ
«Женское здоровье»



женские секреты
ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО



ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписной индекс журнала «ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге (зеленая обложка)

42867

ИНФЕКЦИЯМ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Перед тем как изучать «Камасутру» и принимать Виагру, обратитесь к венерологу. Возможно, это будет далеко не лишнее. И потом, можно сколько угодно есть тихоокеанских крабов и смотреть «для вдохновения» порно, но, как говорится, поздно пить боржоми...

ИМЕННО на эту тему мы побеседовали с заведующим клиникой Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института профессором **Сергеем ФЕДОРОВЫМ**

И ГЕТЕ ТОЖЕ?!

— Кого среди ваших пациентов больше: мужчин или женщин?

— Примерно поровну. Господь бог, как известно, сотворил Еву из ребра Адама...

— В каком возрасте к вам обращаются чаще всего?

— Любой возраст по-своему сексуально активен. Это зависит от генетической предрасположенности и состояния здоровья. Поэтому, скажем, у Гете в весьма преклонные лета была юная любовница.

— Неужели у нас нет своих доморощенных рекордсменов?

— Когда я много лет назад работал в кожном районном диспансере, у меня был пациент 75 лет, из числа постоянных. Он свою жену (на четверть века моложе) регулярно награждал гонореей и трихомонозом. Все — от связей на стороне. Такой живчик был, немало маниакальный, говорливый, с шевелюрой, как у Эйнштейна. Бегал каждое утро, на лыжах ходил, спортивный, в общем, тип.

— Но это, полагаю, исключение, а не правило?

— Безусловно. Однако, как мы говорим, инфекциям все возрасты покорны. Даже когда потенция почти на нуле, можно получить «поярж» только при попытке

бювом фронте — рискуете одновременно с удовольствиями. В противоположном случае вполне можете заработать застойный простатит

— То есть нужна золотая середина?

— Именно. В природе должно быть равновесие. Ну а поскольку человек всегда склонен к крайностям, мы имеем то, что имеем.

— Что собою представляет сегодня «букет любви»?

— Он традиционно разнообразен. Круг ИППП (инфекций, передаваемых половым путем) сейчас расширился. Сюда теперь официально входят герпес и гепатит. А всего болезней — свыше десятка: СПИД, сифилис, гонорея, трихомонада, хламидиоз, микоплазм, уреаплазм. Некоторые тропические заболевания, «экзотик»

— Есть ли среди них более опасные и менее опасные?

— Вопрос некорректный. Хороших болезней не бывает — все зависит от их формы и течения. При запущенной, восходящей гонорее могут быть, особенно у женщин, тяжелейшие последствия. А сифилис при своевременном обнаружении и правильном лечении проходит бесследно, как насморк. Есть смысл говорить только о стадиях заболевания. Что касается расплаты за бездумную любовь, то это и бесплодие, и импотенция, и многое другое.

ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС «ВЫЛЕЧИЛИ ОТ ДЕНЕГ»?

— Какие меры тут возможны?

— Все зависит от адекватности поведения. Предположим, в

— Это исключено. Лечение должно быть основано только на диагностике. А хорошая диагностика требует очень больших затрат: лицензирование, специальное оборудование, классическое образование, наконец накопленный опыт... А иммунную систему стоит всегда и всячески укреплять самостоятельно. Закаливание, баня с сауной, травы, лечебные отвары — это пожалуйста. Чем крепче иммунитет, тем легче проходит любая болезнь — это аксиома. Но отнюдь не при обострениях или вместо противобактериального лечения

КОГДА ПРОЗВЕНЕЛ ЗВОНОК

— Как распознать, что звонок прозвенел?

— Когда появляются какие-то непонятные пятна на коже или язвочки на половых органах. Когда возникают боли в промежности или начинаются урологические выделения. Это сигнал. Тут, не раздумывая, надо бежать к венерологу.

— Видимо, нет смысла спрашивать у вас каких-либо рекомендаций по поводу препаратов?

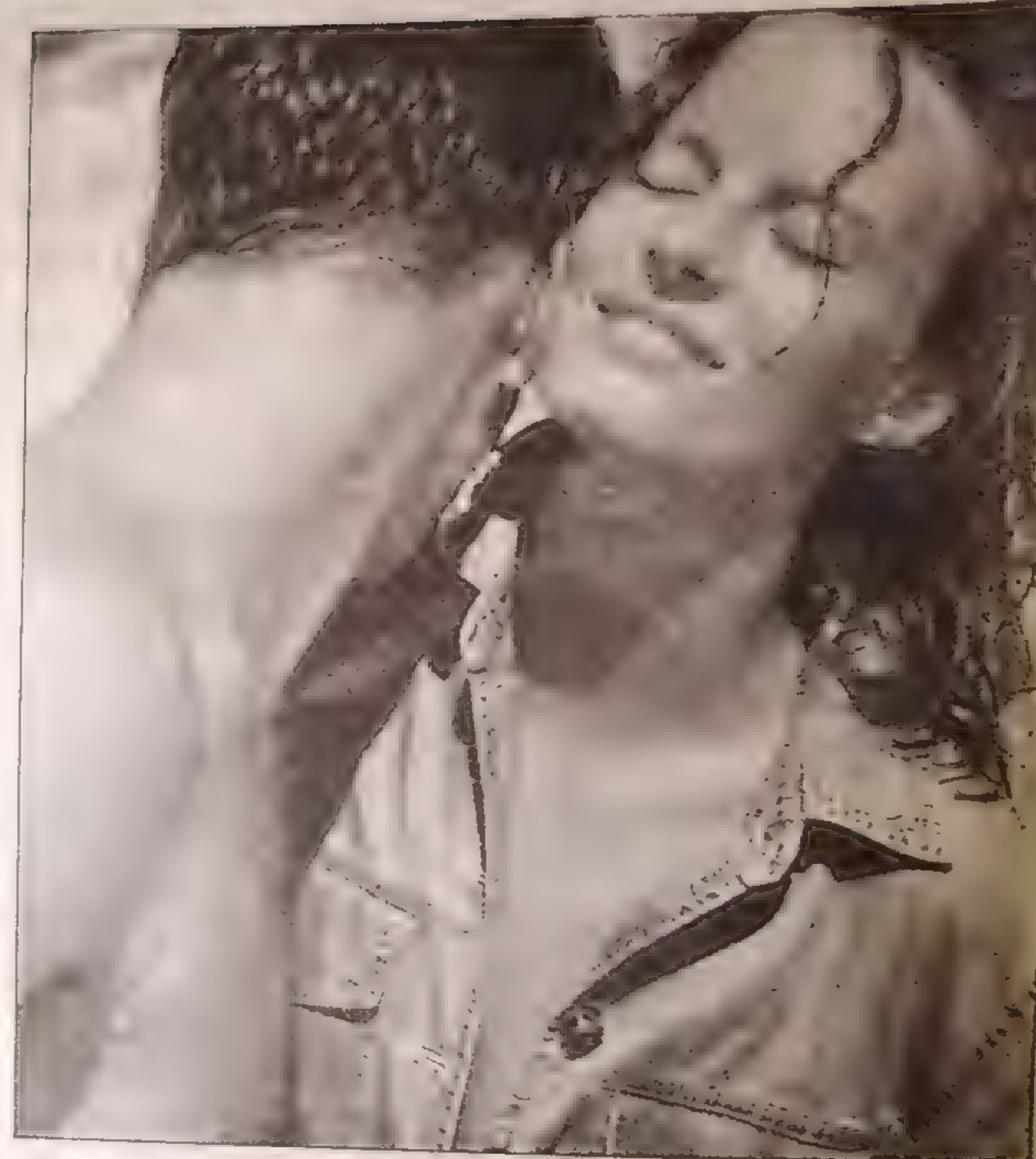
— Реклама рецептурных препаратов вообще запрещена нашим антимонопольным законодательством, а антибиотики — все рецептурные.

— А как с профилактикой?

— Самое лучшее и проверенное — презервативы. В крайнем случае, в любой аптеке сейчас полно пузырьков для индивидуальной профилактики. Там в аннотации все написано.

— Бывает ли, что кожно-венерологические заболевания возникают иным путем, помимо половых контактов?

— Бывает, но редко. Когда, скажем, спят с острой гонореей в одной постели. Могут заразиться и дети — при переливании крови.



ЖЕНЩИНА ТЕРПИТ ФИАСКО, ЕСЛИ...

Психотерапевт **Радий ИСХАНОВ** встретил нас в полной боевой готовности

— ДЛЯ КОГО секс значимее: для мужчины или для женщины?

— Вот сразу некорректный вопрос. Мы же не о головной боли говорим — о «парной» функции, когда мужчину от женщины отделить невозможно. Конечно, в сексе женщина значительно выносливее мужчины — тот либо может, либо нет... Секс для мужчины важен как деятельность, для женщины — как общение. Кроме того, это способ утверждения

Вообще мальчики и девочки взрослеют рано. Если это произошло, примите факт как случившееся. И поговорите с подростком о гигиене.

— Женщин «постбальзаковского» возраста волнует другое: правда ли, что с годами влагалище теряет эластичность и это усложняет интимные отношения?

— Естественно, со временем происходят изменения. Но их легко исправить: существуют специальные упражнения, укрепляющие стенки влагалища.

— Нам недавно позвонили:

— Но это, полагаю, исключение, а не правило?

— Безусловно. Однако, как мы говорим, инфекциям все возрасты покорны. Даже когда потенция почти на нуле, можно получить «подарок» только при попытке сексуального действия. Что касается «ранних цветочков», то они сейчас распускаются необыкновенно скоро. К тому же бывают заражения насильственным путем. Мы вели эту печальную статистику. Жертвами изнасилований становятся и 10-12-летние. Однако основной наш контингент, разумеется, люди от 20 до 60.

ХЛАМИДИИ ВЕЗДЕ ОДИНАКОВЫ

— Представители каких профессий к вам приходят чаще?

— Болеют все. Инфекции уравнивают в правах и олигархов, и их жен, и бомжей. Иное дело, что первые к нам в поликлинику не пожалуют. Вызовут врача на дом, будут лечиться частным образом. А так, независимо от социальной принадлежности и суммы первоначально накопленного капитала, ту или иную половую жизнь ведут все. Отсюда — риск заразиться. Я, например, не вижу ощутимой разницы, где подцепить заразу: в отеле-люкс на Канарах или в заурядном подмосковном санатории. Хламидии везде одинаковые.

— Как бы вы классифицировали своих подопечных?

— Есть две группы пациентов. Те, которые жалуются на что-то — с ними проще. И те, которые ни на что не жалуются, думая, что совершенно здоровы. Это, к сожалению, огромная проблема. Человек может быть с виду атлетом, а в действительности его давно уже изнутри точит болезнь, он насквозь прогнил. Самое скверное, что такой качок продолжает, ничего не ведая, заражать своих сексуальных партнеров.

— Что вы рекомендуете?

— Регулярно обследоваться. Если вы ведете беспорядочную половую жизнь, извольте побеспокоиться о себе (и о своих близких тоже). Но если вы не столь реактивны, все равно проверить хотя бы раз в год состояние своего предстательной железы не помешает. Аденомы, камни в простате приходят без спроса. У вас возникает некий порочный круг: вы ведете себя активно на лю-

только о стадиях заболевания. Что касается расплаты за бездумную любовь, то это и бесплодие, и импотенция, и многое другое.

ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС «ВЫЛЕЧИЛИ ОТ ДЕНЕГ»?

— Какие меры тут возможны?

— Все зависит от адекватности обследования. Предположим, в нашем институте мы проводим качественную лабораторную диагностику, добросовестно подходим к делу, а в расплывчатых последних временах, как грибы, частных клиниках все обстоит гораздо хуже. Процесс неконтролируемый. А «специалистов» развелось! Откройте любую рекламную или желтую газетку — и у вас запестрит в глазах от объявлений: «Лечу», «Лечу»... От всего и сразу.

— Это очень плохо?

— Больные рассказывают, что когда попадаешь в подобное заведение, тебе, считай, заранее ставят штамп «хламидиоз». С вас немедленно берут энное количество долларов и выписывают дорогостоящие препараты. Потом выпотрошенный пациент попадает к нам, а хламидиоза у него и в помине нет.

— Значит, если вы хотите, чтобы вас «вылечили от денег», то обращайтесь?

— Примерно так. Почти по фильму с Чарли Чаплином, где мальчик бьет стекла, а папочка тут же их вставляет. Семейный подряд. В результате получается, что больной приговорен к хламидиозу. Хорошо, что не пожизненно. И попробуй что-нибудь докажи! К кому попадет ваш мазок и что с ним будет делать лаборант, совершенно неизвестно. Естественно, заинтересованным и неподконтрольным лицам выгоднее поставить диагноз, чем не поставить. Тут и лекарства, и курс лечения, и так далее. В среднем по Москве пациенту это обходится в несколько сот долларов. Золотая жила. Неиссякаемая.

— Где же выход? Вы же не в состоянии всех пропустить через свой институт?

— У нас большой потенциал. Другое дело, что не все до нас доходят, не все знают, куда обращаться. А кто-то, возможно, ищет помощь поближе к дому, считая это целесообразным.

— Вы категорически против самолечения? Может, существуют какие-нибудь народные средства?

полно пузырьков для индивидуальной профилактики. Там в аннотации все написано.

— Бывает ли, что кожно-венерологические заболевания возникают иным путем, помимо половых контактов?

— Бывает, но редко. Когда, скажем, спят с острой гонореей в одной постели. Могут заразиться и дети — при переливании крови. Но такие случаи — из ряда вон выходящие, они становятся притчей во языцех и обсуждаются на министерском уровне. Случаются врожденный сифилис и бытовой — при пользовании общими предметами быта. Но все это вместе взятое — капля в море по сравнению с основным источником заболеваний.

КУДА ИДЕМ?

— Что сегодня с динамикой ИППП?

— Сейчас есть тенденция если не к снижению роста заболеваний, то к стабилизации процесса. Видимо, мы несколько опомнились и остановились на самом краю, заглянув в пропасть. Образовалась развернутая сеть лечения. В диспансерах вновь налаживается работа. Анонимность лечения по-прежнему остается. Но нельзя не видеть и ее изъяны. Ведь человек безответственный легко может «забыть» сообщить врачу о своих партнерах или партнершах, а тех просто не поставить в известность о болезни. Таким образом, блуждающий очаг инфекции останется.

— Значит, пока преждевременно говорить, что ИППП являются угрозой здоровью нации?

— СПИД и без того стал болезнью века, хотим мы этого или не хотим. А в остальном... Мы ни на минуту не упускаем из вида ситуацию. Пропаганда секса со страниц газет и с экранов телевизора не идет ни в какое сравнение с пропагандой «техники безопасности». К нам нередко попадают удивительно невежественные в этом плане люди, не знающие элементарных вещей — просто динозавры. А коварство заболеваний ИППП в том, что стоит только подзабыть о них, как они непременно напомнят о себе новым всплеском. И как знать, не захлестнет ли он нас с головою.

Беседовал Виктор ВАСИЛЬЕВ
«Сударушка»

— Вот сразу некорректный вопрос. Мы же не о головной боли говорим — о «парной» функции, когда мужчину от женщины отделить невозможно. Конечно, в сексе женщина значительно выносливее мужчины — тот либо может, либо нет... Секс для мужчины важен как деятельность, для женщины — как общение. Кроме того, это способ утверждения мужчины, его власти... Женщина защищена моралью, но слой этот тонок, легко разрушается. И как быстро она, например, подвергается алкоголизации, так скоро может стать рабой секса.

— Кто к вам чаще обращается: мужчины или женщины?

— Женщины. Для них это выглядит значимее, они более открыты, раскрепощены.

— В чем, как правило, проблема женщин?

— Как вам сказать попроще... Женщина, которая не делает сильным мужчину, всегда терпит фиаско. Она не должна брать на себя лидерство, превращать мужчину в «подкаблучника». Он должен чувствовать себя опекающим женщину, а она — поощрять его сексуальность, престижность, занятость.

— А правда ли, что частые половые акты укрепляют и увеличивают потенцию, а воздержание — уменьшает ее?

— Правда. Как всякий функциональный орган, он должен функционировать. В противном случае происходит ослабление потенции.

— Говорят, есть специальная диета.

— Диета не диета, а продукты такие существуют. Сельдерей, грибы трюфели, икра, лук репчатый, сырые яйца, болгарский перец... Но в принципе так называемые афродизиаки в конечном счете для каждого индивидуальны. Недавно беседовал с коллегой, который с восторгом говорил о редьке.

— В определенном возрасте мужчин и подростков волнует вопрос об онанизме. Не вредно ли это для организма?

— Современные сексологи считают, что мастурбация важна для нормального сексуального развития как искусство познать свое тело. Практически все этим занимаются, но редко кто признается.

Что касается подростков, их гиперсексуальность обусловлена природой. Если мама застала сына за этим занятием, ей лучше извиниться и выйти из комнаты...

правда ли, что с годами лицо теряет эластичность и это усложняет интимные отношения?

— Естественно, со временем происходят изменения. Но их легко исправить: существуют специальные упражнения, укрепляющие стенки влагалища.

— Нам недавно позвонили: муж тридцати четырех лет, отправляясь ко сну, увидел неожиданную для себя картину. Жена, отбросив одеяло и приняв не свойственную ей соблазнительную позу, капризно произнесла: «Ну, целуй же меня всю!» Он вместо этого позвонил нам: нормальная ли у него жена?

— Жена-то нормальная. Увы, к сожалению, такие мужчины встречаются сплошь и рядом. Элементарная сексуальная безграмотность.

— Согласно некоторым направлениям медицины, касающимся науки любви, мужчина сохранит хорошее здоровье и достигнет долголетия, если будет придерживаться правила: два изаержения в месяц или двадцать четыре в год.

— Да, так утверждают некоторые восточные ориентации. Оргазм и семяизвержение — две разные вещи, но они, как правило, совпадают. Оргазм без семяизвержения для европейца, например, нонсенс.

— Очень много писем об изменах.

— Когда изменяет мужчина, общество подспудно поощряет его измену, исходя из этого, жена должна гордиться таким мужем. Женская измена однозначно осуждается.

Но мы сегодня однозначно судить никого не будем. Лишь бы измена не была мсткой и, что еще страшнее, способом самоутверждения.

— А вот тривиальное выражение мужчин: да кому ты еще нужна, кроме меня?

— А это из страха. Он убеждает потому, что боится потерять ее.

— Неестественный вопрос: как вести себя в случае измены?

— Соперницу надо побеждать по-женски.

— Когда все же нельзя прощать?

— Когда этот человек тебе не нужен.

Людмила МАРТОВА,
Ирина ЗОЛОТАРЕВА
«Яблоко»

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



ОКТАБРЬ
2001

Достаточно благоприятным месяцем обещает стать октябрь для многих людей, особенно в период с 6 по 22 число. Так считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов. И в то же время он предупреждает: проявите крайнюю осторожность в самом начале и в самом конце месяца. Некоторые негативные влияния в это время могут создать нам различные проблемы, вызвать перемены в жизни людей. Однако никогда не нужно падать духом: все будет хорошо.

Камнем октября считается опал, а из цветов — календула. Известны опалы с глубокой древности. Плиний в первом веке нашей эры писал: «Огонь опала подобен огню карбункула, только мягче и нежнее». Опал гарантировал успех во всех начинаниях людям благородным, поборовшим в себе эгоизм и жажду наживы. В средние века считали, что опал охранял владельца от чумы. Римские воины обязательно носили с собой этот камень, считая, что он спасает в бою. Другой камень октября — аквамарин.

ЗАКРЕПИТЕ УСПЕХ

размыслить над своими слабыми и сильными сторонами. В это время возможно обострение конкуренции, предательство партнеров, явное вредительство со стороны недругов. Крайне внимательно отнеситесь к неожиданным проектам, которые возникнут в это время. Просчитывайте каждый ваш ход, контролируйте каждое слово, чтобы потом не упрекать себя



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Первые две декады октября Тельцам нужно будет очень внимательно пересмотреть принятые на себя обязательства, сосредоточиться, понять, где и как можно расширить свой бизнес, где и как сгладить конфронтацию с недругами, подсластить пилюлю недоброжелателям.

Откажитесь от сомнительных удовольствий на стороне, сейчас это не самое главное, но может отнять массу сил, времени и денег, которые так необходимы для решения других проблем. Если вы сможете это сделать, то в конце месяца у вас появятся прекрасные перспективы.

Вы буквально будете завалены предложениями о работе, новыми перспективными планами, романтическими предложениями. Этот период, кстати, один из самых плодотворных для Тельцов в течение всего года, пройдет на волне успеха, поэтому постарайтесь не упустить свою выгоду. Астрологу представляется, что родившиеся под этим знаком должны будут постараться выложиться на 150 процентов, работать до изнеможения, но ухватить свое перо жар-птицы. Ведь последующий период может принести немало испытаний.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Осторожно нужно вступать Близнецам в октябрь. Как представляется астрологу, для родившихся под этим знаком первая декада октября — время для успешного

Очень внимательно относитесь ко всякого рода предложениям, помните: из пяти проектов, казалось бы, сулящих немедленную выгоду, лишь один содержит в себе рациональное зерно. Старайтесь также не вступать в романтические отношения с особами противоположного пола, связь не будет длительной, но хлопот доставит в будущем немало. Если у вас есть семья — уделите ей самое пристальное внимание.

В третьей декаде повысьте бдительность, не расслабляйтесь ни на минуту. Излишняя суетливость или словоохотливость могут сослужить вам недобрую службу и дать совершенно обратный эффект, что незамедлительно используют против вас недруги.



РАК (21 июня — 20 июля).

Укрепят свое финансовое благополучие в октябре многие Раки. В первые две недели им будет сопутствовать удача, так как родившиеся под этим знаком смогут успешно реализовать свои наработки и старые планы.

Как представляется астрологу, в черед дней благоприятных могут наступить и достаточно неблагоприятные, особенно если потенциал Раков будет ослаблен. Поэтому будьте предельно внимательными и даже бдительными. Конкуренты, завистники и просто недоброжелатели, у которых явно не сложилась личная жизнь, начнут против вас определенные действия. Помните, они могут достаточно сильно повлиять на вашу судьбу, поэтому постарайтесь в это время просто «не высовываться». Самые важные встречи, заключение договоров и обсуждение долгосрочных проектов отнесите на самый конец месяца или даже на ноябрь. Откажитесь от романтических приключений, даже если особа противоположного пола очень сильно настаивает. Вам не нужны сейчас даже малейшие неприятности. Но уж если вы устоять не сможете, никому не рассказывайте о своих амурных приключениях, это вызовет

гня, четкая линия поведения позволят привлечь на свою сторону многих бывших недругов, а также новых партнеров и инвесторов. Начальство будет благосклонно к вам, коллеги по работе станут оказывать знаки внимания. В семье наступит лад и покой. Дети перестанут огорчать. Возможны романтические приключения и незабываемые удовольствия на стороне. Одиноким мужчинам и женщинам, родившимся под этим знаком, имеют все шансы встретить свою половинку. Однако со свадьбой не торопитесь — узнайте получше друг друга.

В последующий период постепенно сбавьте темп жизни, побольше времени уделяйте индивидуальному творчеству. Помните: возможны неожиданные

действия со стороны конкурентов и соперников.

Уделите внимание здоровью: возможны простуда, инфекции, обострение хронических заболеваний, а также травмы. Измените рацион питания, ешьте побольше фруктов и овощей. Отложите дела сердечные до более благоприятного периода.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Свои лучшие качества смогут проявить многие Девы в октябре. Как представляется астрологу, родившиеся под этим знаком докажут свою деловитость, силу воли, решительность, смелость, творческую жилку... Удача будет им сопутствовать, они смогут значительно улучшить свое материальное положение, что позволит им даже оказать финансовую помощь близким в трудный момент. Девы получают поддержку начальства и коллег, им подарят благосклонность особы противоположного пола. Однако не отвлекайтесь на флирт, сейчас самое время укрепить отношения в семье.

В третьей декаде месяца возможны определенные изменения в вашей жизни, и не всегда в лучшую сторону. При этом по совершенно от вас независимым причинам. Однако не стоит огорчаться и сразу ударяться в панику. Любые невзгоды нужно переносить стоически, и конец месяца ознаменуется вашими новыми успехами как на работе, так и в личной жизни. Именно в конце октября на вас могут свалиться несколько совершенно удивительных дней блаженства в романтических приключениях, о которых вы могли мечтать разве что во сне.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Впечатляющего успеха добьются в октябре и родившиеся под знаком Весов. Как представляется астрологу, благодаря возросшему потенциалу, целеустремленности, деловитости, сексуальной привлекательности для особ противоположного пола

отношения с партнерами и инвесторами, и погода в доме. Романтические предложения посыплются как из рога изобилия, вам нужно будет только выбрать объект для страсти.

В третьей декаде октября умерьте свой пыл, возможные стрессы, конфликты, ухудшение здоровья. Бойтесь простуды, инфекций, травм. Постарайтесь не ездить в командировки. Новых планов на конец месяца не стройте, лучше отдохните, наберитесь сил, чтобы в ноябре выйти на качественно новый виток своей карьеры.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Сосредоточиться на своих проблемах, в первую очередь личных, рекомендует астролог в первые две декады октября родившимся под знаком Скорпиона. Отвалекитесь от дел, которыми вас нагружают друзья и партнеры, помните: ваши устремления не найдут в этот период должной оценки, и вы рискуете стать мишенью завистников и недругов.

Уделите внимание здоровью, если есть возможность — пройдите диспансеризацию, поговорите с врачами — не исключены осложнения от хронических заболеваний. Бойтесь простуды и травм. Измените рацион питания, ешьте побольше фруктов и овощей. Пейте соки и откажитесь от алкоголя. Постарайтесь отдохнуть, выспаться. Побольше времени бывайте дома, с детьми. Забудьте о флирте с молоденькой сотрудницей или сексуально привлекательным коллегой. Сейчас для этого не самое удачное время. Отвалекитесь от оперативных дел, подумайте о перспективных планах.

Зато конец октября очень даже подходит для плодотворной работы. У вас возрастет жизненный потенциал, творческие способности, появятся оригинальные решения проблем, и вы снова будете на коне. Со всеми вытекающими из этого последствиями.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Настоящий творческий взлет испытывают Стрельцы в начале октября. Первые две декады будут для них очень удачными. Вы найдете решение сложной проблемы. Вы будете просто фонтанировать идеями. У вас состоятся интересные поездки и встречи, что принесет не только моральное удовлетворение, но и конкретное материальное воплощение.

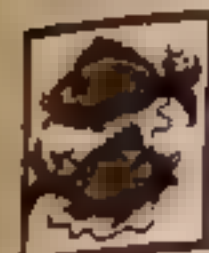
Предложения о романтических встречах будут поступать к вам ежедневно. Используйте появившиеся возможности, и вы познаете незабываемые наслаждения. Помните, любви никогда не бывает много, любви всегда недостаточно. Однако постарайтесь это делать не в ущерб своим финансовым интересам. Кстати, одиноким мужчинам, так и женщинам, имеют в это время хорошие шансы создать семью.

Однако в третью декаду месяца постарайтесь немного ограничить свой круг общения, переключитесь

ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Удачно начнется месяц для Водолеев. Все у них будет лад. Их деловую активность высоко оценят начальство и коллеги, в семье наступит лад и покой. В первые две декады, как представляется астрологу, родившимся под этим знаком будет сопутствовать удача. Повысится благосостояние, увеличится приток денег. Вам даже вернут какие-то совсем старые долги, о которых вы уже и не мечтали. Более настроение принесет удачу в основном фронте, не отвергайте предложения, они могут быть началом большой любви. Кстати,

Созой. Их деловую активность высоко оценивают начальство и коллеги. В семье, как представляется, все благополучно. Родившимся под этим знаком будет сопутствовать удача. Повысится благосостояние, увеличится приток денег. Вам даже вернут какие-то совсем старые долги, о которых вы уже и не мечтали. Хорошее настроение принесет удачу и на любовном фронте, не отвергайте романтические предложения, они могут стать началом большой любви. Кстати, в это время одинокая девушка-Водолей имеет прекрасные шансы выйти замуж. В самом конце месяца может начаться снижение жизненного потенциала Водолея, поэтому к нему надо спокойно и обстоятельно подготовиться. Отложите самые важные проблемы и проекты до лучших времен, сосредоточьтесь, отвлекитесь от дел. Если есть возможность, поезжайте в отпуск, к морю, на солнце. Если останетесь дома — посетите врачей, пройдите диспансеризацию.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Лишь первая неделя и самый конец октября сулят Рыбам относительно спокойствие в реализации собственных планов. Постарайтесь использовать это время максимально эффективно, плодотворно. Ваши усилия не пропадут даром, вы имеете возможность поправить свои финансовые дела, создать хороший задел на будущее. Помните: перспективные планы — они на то и перспективные, чтобы их не воплощать в жизнь сразу же. Семь раз отмерь... Обязательно просчитывайте варианты, ошибки очень дорого стоят.

Ну, а в остальное время больше внимания уделите здоровью, так как не исключены простуда, травмы, обострение хронических заболеваний. Возможны даже депрессия, упадок сил. Больше времени бывайте с семьей, друзьями, которые являются опорой в вашей жизни.

Отложите на время свои романтические планы, не флиртуйте с особами противоположного пола, особенно если вы работаете вместе. Это может выйти вам боком, и вы еще долго будете об этом жалеть.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Только хорошее сулят звезды в первые две декады октября Овнам. Родившимся под этим знаком удастся продолжить хорошую работу, открыть новое дело, начать реализовывать перспективные планы.

Вы будете притягивать взгляды особ противоположного пола. Возможны романтические встречи и незабываемые удовольствия... Поэтому постарайтесь не тратить время попусту, не упускайте ваших возможностей, благоприятные периоды имеют обыкновение быстро проходить.

Как представляется астрологу, в конце третьей декады октября Овнам следует несколько притормозить свою успешную работу, сосредоточиться, по-

успокоиться, а затем против вас опробуют различные действия. Помните, они могут достаточно сильно повлиять на вашу судьбу, поэтому постарайтесь в это время просто «не высовываться». Самые важные встречи, заключение договоров и обсуждение долгосрочных проектов отнесите на самый конец месяца или даже на ноябрь. Откажитесь от романтических приключений, даже если особа противоположного пола очень сильно настаивает. Вам не нужны сейчас даже малейшие неприятности. Но уж если вы устоять не сможете, никому не рассказывайте о своих амурных приключениях, это вызовет лишь жгучую зависть.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Осторожно нужно вступать Близнецам в октябрь. Как представляется астрологу, для родившихся под этим знаком первая декада месяца — трамплин для успешного старта в будущее материальное благополучие. Вы сможете удачно компенсировать свои затраты и потери, которые понесли в сентябре. Значительно повысится ваше благосостояние. Совершенно неожиданно вам вернут старый долг.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Успех будет сопутствовать Львам в первые две декады октября. Ваши творческие силы, энер-

успехами как на работе, так и в личной жизни. Именно в конце октября на вас могут свалиться несколько совершенно удивительных дней блаженства в романтических приключениях, о которых вы могли мечтать разве что во сне.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Впечатляющего успеха добьются в октябре и родившиеся под знаком Весов. Как представляется астрологу, благодаря возросшему потенциалу, целеустремленности, деловитости, сексуальной привлекательности для особ противоположного пола Весы достигнут намеченных целей быстро и даже как-то внешне очень легко. Но нельзя забывать, что за всем этим стоит напряженнейшая работа, которую Весы не всегда громогласно объявляют. Удачными будут и дела сердечные, и

Предложения о романтических встречах будут поступать к вам ежедневно. Используйте появившиеся возможности, и вы познаете незабываемые наслаждения. Помните, любви никогда не бывает много, любви всегда недостаточно. Однако постарайтесь это делать не в ущерб своим финансовым интересам. Кстати, одинокие Стрельцы, как мужчины, так и женщины, имеют в это время хорошие шансы создать семью.

Однако в третью декаду месяца постарайтесь немного ограничить свой круг общения, присмотритесь внимательнее к своему здоровью. Бойтесь травм, так как они могут совершенно разрушить ваш рабочий график. Если есть возможность, отдохните несколько дней, лучше на природе, погуляйте, ведь у вас есть недостаток движения.

ГАЗЕТА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Что ни письмо в редакцию, то рассказ о том, как с помощью «Домашнего доктора» удалось избавиться от недуга, просьба рассказать о лечении того или иного заболевания, рецепты наших читателей. А еще — жалобы на то, что не удалось приобрести в киоске очередной номер газеты. И это при том, что тираж «Домашнего доктора» постоянно растет. Единственный способ гарантировать себе ежемесячное получение газеты — подписаться на нее. Своевременно оформив подписку, вы сможете регулярно общаться со своим «Домашним доктором».

Наши подписные индексы:

32254
(подписка на полгода),

42790
(подписка на год)

в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка)

Будьте здоровы!

Ф СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Количество комплектов:

на 2001 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ти-тер

на газету-журнал

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Стоимость

подписки

_____ руб _____ коп

переадресовки

_____ руб _____ коп

Количество комплектов:

на 2001 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней».

И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясновидение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые

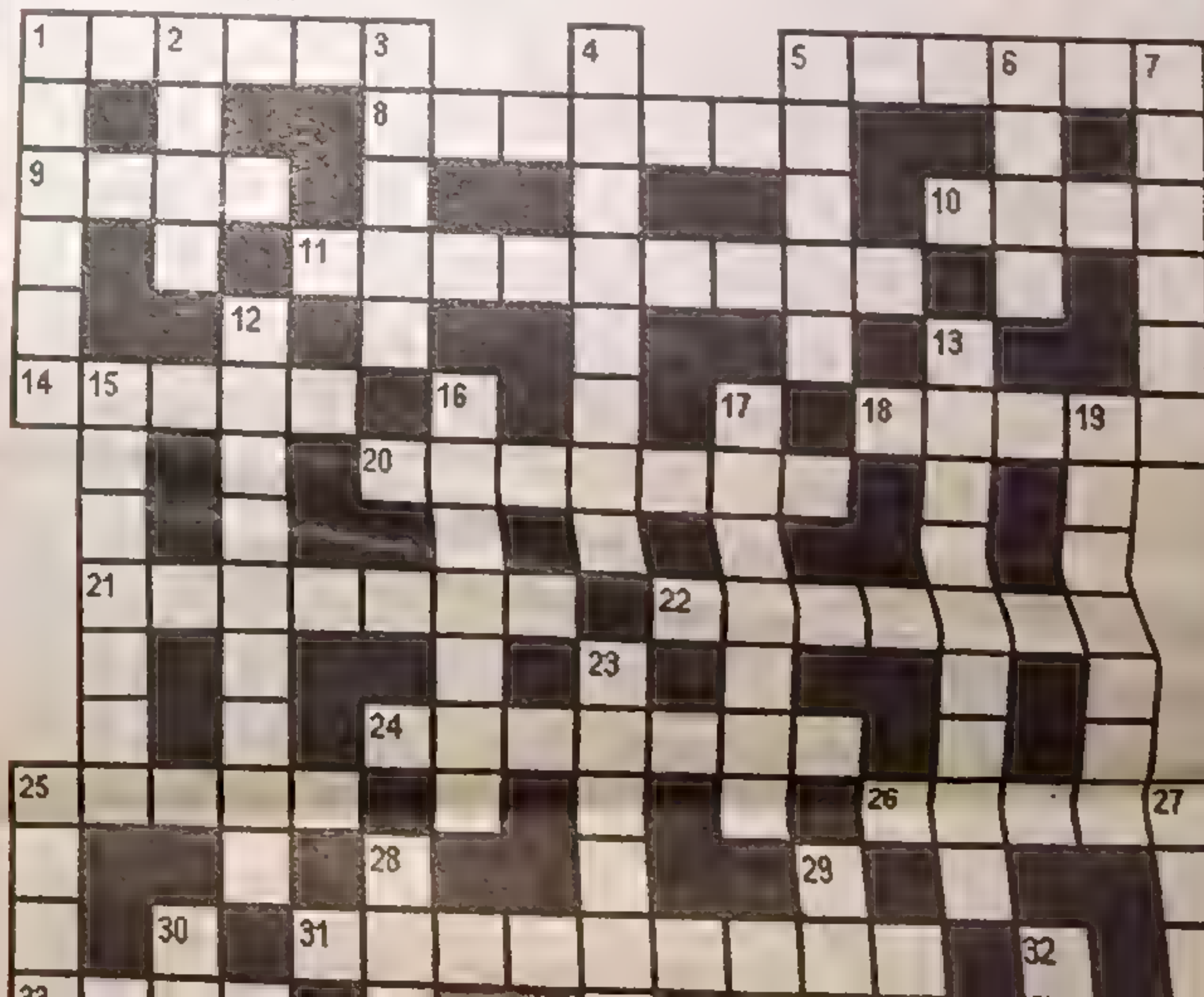
Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. **Человек — воин добра, воин бога.** Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания».

А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний (кроме онкологии) и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почек или матки после аборта, избавление от любых болей, омоложение и восстановление лица и тела, в том числе наращивание мимических мышц, новых щек и похудение лица за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, восстановление утраченного зрения; быстрое застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного

КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Этот камень на Востоке называли «младшим братом алмаза». 5. Его берегут снову, а честь смолоду. 8. Страна, обладающая самым остроумным радио. 9. Один этот заморский плод содержит суточную норму витамина С для взрослого человека. 10. Самое важнейшее из искусств. 11. Искусственное придание красоты лицу и телу. 14. Женское имя, давнее название гладиолусу. 18. Марка автомобиля, который угнал Ю.Деточкин и продал пастору. 20. Тонкая отбивная или рубленая круглая котлета. 21. Биография разведчика. 22. Русский водочный предприниматель, называвший свою продукцию «народным вином». 24. Дочь критского царя Миноса, спасшая Тесей в Лабиринте своей ананисовой нитью. 25. Оружие Ильи Муромца на известной картине В.Васнецова. 26. Мальчик, путешествовавший на диких гусях в сказке С.Лагерлеф. 31. Завоевание женского сердца. 33. Остров, который называют «жемчужиной Средиземноморья». 34. Фильм Ал.Балабанова, один из самых лучших и шумевших отечественных фильмов 1997 г. Исполнитель главной роли Сергей Бодров получил приз «Кинотавр» за лучшую мужскую роль. 35. Актриса, любимая женщина режиссера А.Роома, а славу ей принесли роли в самых популярных фильмах «Захройщик из Торжка», и «Процесс о трех миллионах». 36. Лучше она в руках, чем журавль в небе. 37. Место, где биндюжники стоя приветствовали Костю-моряка.

По вертикали: 1. Яд, который выпил Сократ по приговору афинского суда. 2. Жанр эстрады. 3. И созвездие, и шины накачивают. 4. Ядовитое растение, которое называют «зеленым анчаром», но которое с успехом используется как наружное средство для растираний с целью обезболивания. 5. Одна из тех, кто сверкает при быстром беге. 6. Самая древняя пряность. 7. Дядя из повести Л.Н.Толстого «Казаки». 12. Город, в котором вручаются почти все Нобелевские премии. 13. Автор слов романса «Мой костер в тумане светит». 15. Одна из деревень, из которых вышли мужики в поэме Н.Некрасова «Кому на Руси жить хорошо». 16. Центр самого восточного субъекта Российской Федерации. 17. Настоящая фамилия Марка Твена. 19. Предводитель, атаман, вожак. 23. Представительница вида искусства, чью работу Ф.Раневская назвала «касторгой в цветах». 25. Цветок, который дает шафран, самую дорогую пряность. 27. Газетный жанр. 28. Страховочный пояс циркового артиста. 29. Небольшой грузовик. 30. Однослойная фанера. 32. Овощ не слаще редьки.



ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«САРКАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

листе-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже.

Корр.: Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?

А.Ю.: Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и болел в течение многих лет.

В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала,

в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: Кто вы?

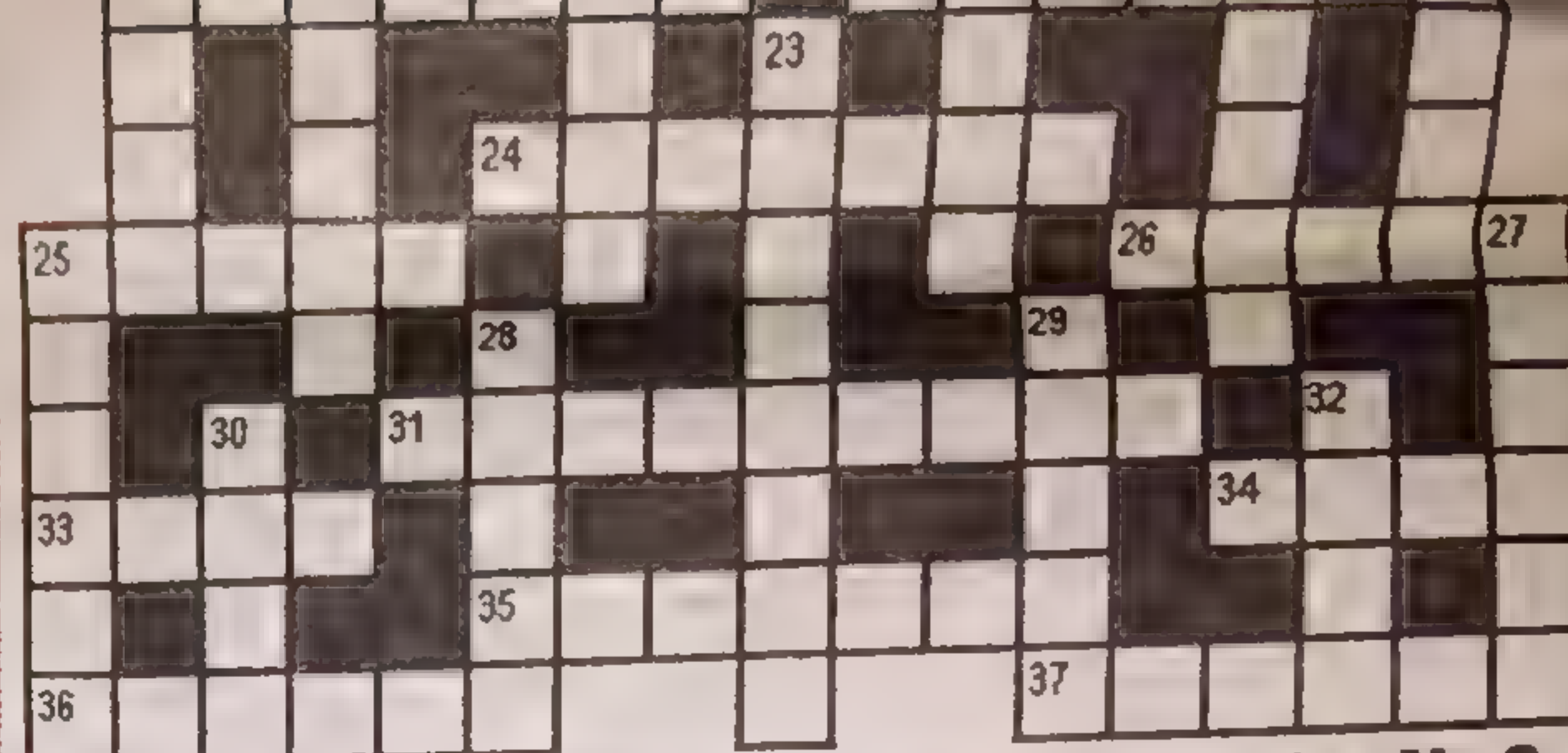
А.Ю.: Я — видящий.

ле пластических, работа с венами, восстановление утраченного зрения; быстрое застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стресса, общих недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

Т. 467-60-48,
262-84-34

с 11.00 до 18.00

www.novikov777.nm.ru



Ответы на кроссворд, опубликованный в № 8

По горизонтали: 7. Тухманов. 8. Карандаш. 10. Календула. 11. Кошка. 13. Кэрри. 15. Нарды. 16. Скелет. 18. Мякина. 19. Эмилия. 20. Шанель. 24. Разиня. 25. Ратмир. 26. Косак. 28. Бокал. 30. Дрофа. 31. Обручение. 32. Скарлетт. 33. Барбарис. По вертикали: 1. Дубровка. 2. Марка. 3. Поклен. 4. «Шатуны». 5. Казак. 6. Пастрана. 9. Андрей. 12. Коломбина. 14. Эскалатор. 17. Талия. 18. Минер. 21. Салоники. 22. Чесуча. 23. Симфония. 26. Корыто. 27. Кинжал. 29. Лолли. 30. Регби.

«МАШИНКА» ДЛЯ ЭПИЛЕПТИКОВ

ШИРОКОЕ применение прибора-имплантата, названного «нейрокибернетическим протезом», для больных эпилепсией начато в США.

Эпилепсия — это заболевание нервной системы, возникающее при воспалительных процессах головного мозга, некоторых расстройствах пищевари-

тельной системы, травмах головы. У больного периодически возникают сильные судороги, часто сопровождающиеся потерей сознания. До настоящего времени эпилепсию лечили медикаментозно и с помощью хирургических вмешательств.

«Нейрокибернетический протез» вживляется больному под

кожу на груди. Каждые 5 минут прибор посылает в нервные окончания на шее 30-секундный импульс, который по нейронам передается в головной мозг, предотвращая возникновение судорог. Прибор является первым принципиально новым средством борьбы с эпилепсией.

СПАСАЙСЯ, КТО МОЖЕТ

СТРАШНО, аж жуть! 30 процентов взрослых американцев признаются, что они сами или их знакомые испытывали неожиданные приступы ничем не обоснованной паники. Большинство из них — 34 процента — ужас охватывал в толпе. 20 процентов испытывают панический страх перед публичным выступлением, 11 процентов — в самолете. 10 процентов американцев дико паникуют в ресторане. Неужели они так боятся плохого повара?

ПРОСТО АНЕКДОТ

На приеме у врача.
— Ну вот. Сегодня ваш кашель нравится мне гораздо больше.
— Еще бы! Я всю ночь тренировался.

— Доктор, что за идиотское назначение вы мне сделали?

— Что же тут идиотского: принять на ночь 2 таблетки аспирина и горячую ванну...

— Ладно аспирин, но ванну! После первых 10 литров меня вырвало.

— Доктор, что со мной? Куда ни ткну пальцем — везде больно!

— Да? Ну, наверное, у вас палец сломан...



Этот журнал
рекламных
объявлений.

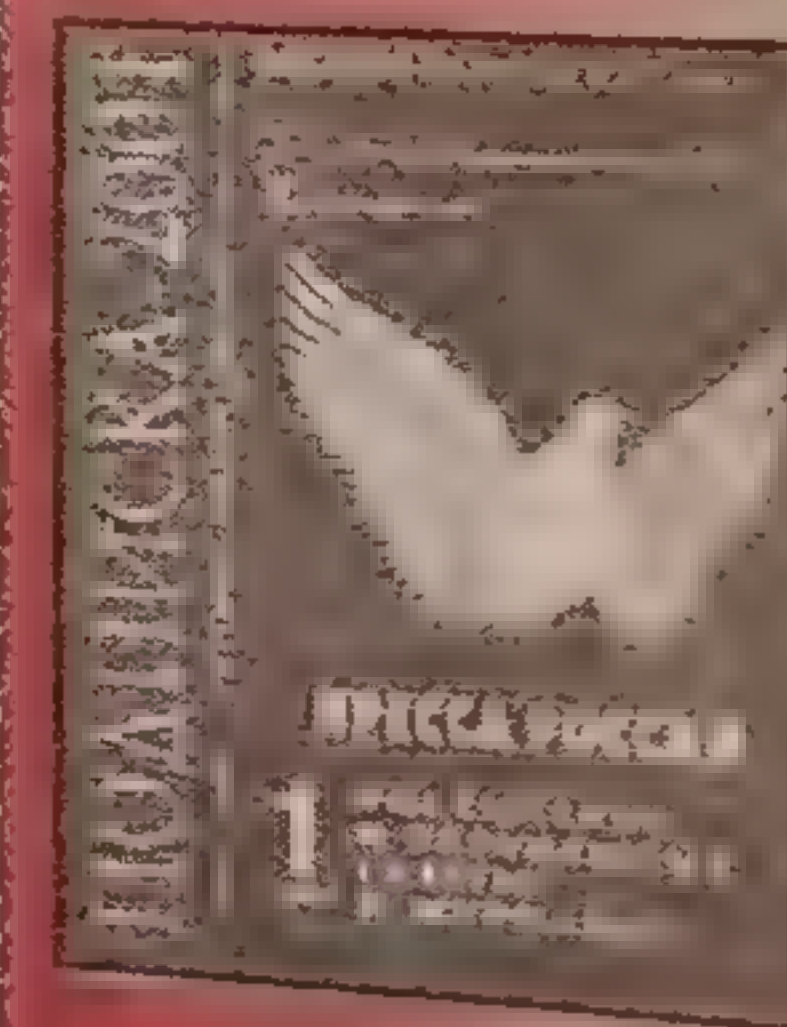
В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Здоровье»,
«Женское здоровье»,
«Впрок», «Спрос»,
«Женские секреты»,
«Лиза»,
«7 дней», «Красота
и здоровье».

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 170 000.
Цена свободная.
Заказ № 15809

Наши индексы 32254
(подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва,
А-40, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 9 ОКТЯБРЬ 2001 г.

Простой овощ
репа. А ее сок
оказывает лечебное
действие —
болеутоляющее,
успокаивающее,
отхаркивающее.
Помогает при забо-
леваниях суставов
— ревматизме,
артрите. А настоем
листьев лечат зубы.

Стр. 10

**Бабушкина настойка и другие
забытые рецепты**

Стр. 5

Болезнь Паркинсона

Стр. 7

Отвечаем на ваши вопросы

Стр. 8-9

**Рецепты от варикоза,
судорог ног, туберкулеза**

Стр. 12-13

**Как
почистить
организм**

Стр. 14

**ЯБЛОКИ ПОЛЕЗНЫ
ПРИ АРТРИТЕ**

Стр. 11

ЧТО ТАКОЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Целебные свойства лекарственных растений обусловлены действующими, или фармакологически активными, веществами — алкалоидами, гликозидами, сапонинами, танинами, ферментами, витаминами, гормонами, фитонцидами. Именно они наиболее ценны, хотя и содержатся в растениях в минимальных количествах; эти вещества помогают больному организму справиться с недугом.

Богат и разнообразен выбор лекарств в природной аптеке, но этикеток здесь нет. Ядовитые растения могут выглядеть так же привлекательно, как и самые безобидные представители лекарственной флоры, поэтому обращаться за помощью к растениям следует только с рецептом врача.

У славянских народов лечение травами известно давно. На Руси этим занимались ведуньи, волхвы и знахари. Использование лекарственных трав в России приняло широкий размах в середине XVII века, когда царем Алексеем Михайловичем был создан специальный «Аптекарский приказ», ведавший снабжением лекарственных травami не только царского двора, но и армии. Были созданы «аптекарские огороды» — сады, где разводили лекарственные растения.

Современной медициной используется 230 видов лекарственных растений, из них в культуре возделывается лишь 50 (22%), а потребность в остальных в той или иной степени обеспечивается исключительно за счет дикорастущей флоры, которая насчитывает свыше 20000 видов растений.

КАК ПРИМЕНЯТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

В период лечения лекарственными растениями рекомендуется придерживаться диеты. В это время желательно употреблять легко усваиваемую пищу, отказаться от алкоголя и пряностей. Необходимо также исключить из рациона разные копчености, резко ограничить употребление мяса, животных жиров. Желательно также не курить. Диета с учетом протекания болезни — одно из условий выздоровления.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

В первую неделю лечения народными средствами и травами при приеме внутрь дозировку уменьшают вдвое по сравнению с указанной. Это делается для того, чтобы организм привык к данному лекарству. Со второй недели, если организм хорошо переносит данный метод, переходят на полную дозировку. Приступать к лечению болезни нужно только после консультации с врачом, хорошо знакомым с лекарственными растениями. Общие принципы приготовления и употребления лекарственных растений: кипятить травяные смеси не стоит, так как они теряют от этого свои лечебные свойства. Лучше употреблять их в теплом виде.

При заболевании сердца особенно полезны растения, содержащие большое количество солей калия, а также моносахара, глюкозу и фруктозу: картофель (особенно печеный), черная смородина, абрикосы, виноград.

При атеросклерозе, сопровождающемся нарушением обмена веществ и отложением холестерина, необходимы растительные продукты, содержащие витамин С, а также зелень петрушки, мята перечная, Melissa, лаванда.

При заболевании почек особенно полезны растения, содержащие большое количество сахара, а также тмин, анис, зелень петрушки.

При ожирении рекомендуется корень петрушки, зелень укропа. При метеоризме показано применение аниса, мяты перечной, майорана, базилика, чабера, семени укропа.

Древняя медицина Индии, Тибета, Египта, Китая издавна рекомендовала для профилактики опухолевых заболеваний, а также больным раком употреблять в пищу побольше моркови, лука, чеснока, редьки, хрена, красного перца, красной листовой капусты, щавеля, шпината. Все они богаты каротином, который, превращаясь в организме в витамин А, задерживает рост опухолей.

При сахарном диабете рекомендуется вводить в пищевую рацион капусту, салат, огурцы, помидоры, лук, свеклу, лимон, тмин, редьку,

горчицу и ограничивать применение растений, содержащих много крахмала и сахаров.

Как противовоспалительные и протипогриппозные средства используйте лук, чеснок, они содержат антимикробные вещества — фитонциды, действующие подобно антибиотикам.

РАСТЕНИЯ И ВИТАМИНЫ

Витамины — особые органические вещества различного химического состава, необходимые для жизни человека. Человек должен получать извне около 20 витаминов. Недостаток или избыток витаминов приводит к заболеваниям. Потребность в витаминах повышается при физической, умственной нагрузках, при заболеваниях, беременности, весной и т.д. Важной особенностью растений является то, что витамины в них находятся в оптимальном для усвоения количестве и при наличии других активных веществ, способствующих их усвоению.

Вот некоторые из них (наиболее важные):

Витамин А (ретинол). Суточная потребность 1,5 мг. Недостаток приводит к роговому перерождению эпителия кожи и слизистых, снижению сопротивляемости инфекциям, снижению сумеречного зрения. Содержится в природе в виде каротина — провитамина А, в организме переходящего в витамин А. Каротин содержится в моркови, листьях липы, люцерны, одуванчика, свеклы, гороха, лопуха, крапивы, подорожника.

Витамин В₁ (диамин). Суточная потребность 2-2,5 мг. Недостаток его ведет к нарушениям углеводного и жирового обмена. Появляются судороги, параличи. Повышается максимальное и минимальное артериальное давление. Содержится этот витамин в зернах злаков, семенах, особенно в зародышах.

Витамин В₂ (рибофлавин). Суточная потребность 2,5-3 мг. Дефицит витамина В₂ ведет к замедлению роста, похуданию, слабости, появлению трещин в уголках рта, стоматиту, снижается острота зрения, появляется слезоточивость, помутнение роговицы. Находится в ква-

шенных овощах, дрожжах, чайном грибе.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота). Применяется при некоторых кожных и нервных заболеваниях. Необходим для процесса обмена веществ. Находится в дрожжах, зерновых культурах.

Витамин В₆ (пиридоксин). Суточная потребность 2 мг. Регулирует обмен белков, жиров, меди, железа. Применяется при малокровии, заболеваниях периферической нервной системы, токсикозах беременности, атеросклерозе. Содержится в прорастающих семенах гороха, бобов, пшеницы, кукурузы.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин). Применяется при злокачественном малокровии, заболеваниях нервной системы, печени, кожи. Содержится в сине-зеленых водорослях, грибах актиномицетах.

Витамин В₁₅ (пангамовая кислота). Применяется при атеросклерозе сосудов сердца, головного мозга, хронических гепатитах. Содержится в семенах многих растений.

Холин относится к витаминам группы В. Недостаток его ведет к жировому перерождению печени, почек, кровотечениям. Содержится в капусте, шпинате, сое.

Витамин РР (никотиновая кислота). Суточная потребность 15-20 мг. Содержится в дрожжах, (лекарственных и пищевых), пшенице, гречихе, грибах. Недостаток витамина РР приводит к заболеванию пеллагрой, при которой поражается кожа, слизистые, кишечник, сосуды, центральная нервная система.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Суточная потребность 50-75 мг. Повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, участвует в обмене веществ, синтезе белков мозга, стимулирует кроветворение, повышает свертываемость крови за счет повышения протромбина, снижает уровень холестерина крови. Богаты аскорбиновой кислотой шиповник, черная смородина, слива, яблоки, калина, лук и т.д. Витамин С хорошо сохраняется в кислой среде, разрушается при нагревании.

РАСТЕНИЯ

Витамин Д. Обеспечивает минеральный обмен, предупреждает рахит, кариес зубов, повышает активность организма в борьбе с туберкулезной инфекцией.

Витамин К (филлохинон). Способствует быстрому свертыванию крови, ускоряет заживление ран и язв, применяется при лучевой болезни. Содержится в рыльцах кукурузы, салате, капусте, помидорах, рябине, пастушьей сумке.

Витамин Р (рутин). Дефицит рутина вызывает хрупкость сосудов, кровоточивость. Содержится в шиповнике, смородине, винограде, рябине, зеленом чае.

Витамин F. Входит в состав растительных масел: подсолнечного, хлопкового, кукурузного. Применяется для регулирования в крови холестерина.

Витамин Е (токоферол). Необходим для деятельности скелетных мышц и миокарда. Содержится в растительных маслах, яблоках, грушах.

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

По содержанию витаминов овощи и фрукты можно разделить на следующие группы:

Первая группа. Овощи и фрукты, доставляющие в организм человека главным образом витамин С, а также минеральные вещества, сахар, клетчатку, витамины А и В₂. К этой группе принадлежат помидоры, лимоны, апельсины, грейпфруты, капуста (особенно квашеная), смородина, крыжовник, лесные ягоды, стручковый перец, малина, клубника, петрушка.

Вторая группа. Овощи и фрукты, снабжающие организм главным образом каротином. Овощи и фрукты этой группы поставляют, кроме того, минеральные вещества, витамин С, сахар, клетчатку, витамин В₂. К этой группе принадлежат морковь, помидоры, дыня, абрикосы, тыква, лук-порей, брюссельская капуста, зеленые стручки гороха и фасоли, зелень петрушки, красный перец, рябина.

Третья группа. Овощи и фрукты, содержащие не-

большое количество минеральных веществ и витаминов, растворимых в воде и положительно влияющих на обмен веществ в организме (витамин С и витамины группы В). К этой группе относятся свекла, огурцы, сельдерей, репчатый лук, редиска, петрушка, яблоки, груши, сливы, черешня и виноград.

Поливитаминовый напиток можно приготовить самостоятельно. Этот напиток содержит витамины группы В, никотиновую кислоту, ферменты, биосы, все необходимые микроэлементы, углеводы. Рецепт: 1 ч. ложку дрожжей, 1 ч. ложку меда, 250 мл воды. Поставить на 30 минут в теплое место. Принимать однократно. Для восстановления сил 150 г тертых яблок перемешать с соком половины апельсина, добавить 10 очищенных грецких орехов. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина — 2 ч. л. лимонного сока и столько же меда. Порция рассчитана на одного человека в день.

А вот как готовят витаминный салат. Листья редиса, цветной капусты и листья других овощей обладают очень сильным противомикробным действием подобно чесноку или луку. На дно 3-литровой банки насыпать нарезанной лебеды, крапивы, листья свеклы, огуречника, смородины, земляники в равных долях. После этого положите слой нарезанных овощей, в числе которых должны быть свекла и морковь. Сверху порежьте в банку 2 головки чеснока и залейте ее содержимое кипяченой водой. Соль засыпайте в такой пропорции: на 1 л воды — 3 ст. ложки соли. На другой день, когда содержимое банки немного спрессуется, добавьте сверху еще один слой. Через 3-4 дня овощи и зелень можно употреблять в пищу.

ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Рябиновый чай. Смешать 25 г сушеных листьев смородины, 50 г ягод малины, 300 г сушеных ягод рябины. Использовать для заварки. Пить при простудных заболеваниях.

Чай с чабрецом. Взять высушенными: 20 г листьев

брусники, а листьев чабреца, травы зверобоя по 100 г. Смешать. Использовать как заварку. Этот чай пьют при плохом пищеварении, вздутиях кишечника, при почечных недомоганиях, а также как средство кровоочистительное, мочегонное, укрепляющее желудок.

Чай сборный с клевером. Взять травы зверобоя и листьев смородины, высушить при комнатной температуре в тени, — по 1 части, головок клевера — 2 части. Все смешать. Использовать для заварки. Применять при простудах, малокровии, потере веса, легочных заболеваниях.

Аппетитный чай. Полынь, трава — 150 г., тысячелистник, трава — 50 г. 1 столовую ложку смеси заварить на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут, процедить, принимать по 1 столовой ложке за 15-20 минут до еды.

Ветрогонный чай. 1) Ромашка, цветы — 100 г. Душица, трава — 100 г. 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, процедить, остудить. Принимать утром и вечером по 1 стакану. 2) Ромашка, цветы — 120 г. Валериана, корень — 80 г., тмин, плоды — 20 г. 1 столовая ложка смеси заваривается в 1 стакане кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить, остудить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Чай лечебный. Берут в любых пропорциях листья плодовых деревьев — сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони, заливают кипятком, дают настояться (около 30 минут). Эта смесь считается очень полезной при атеросклерозе, остеохондрозе.

Чайный бальзам. По 1/2 чайн. ложки сухой мяты, ромашки аптечной, душицы, 7 столовых ложек байхового индийского чая. Заварочный чайник обдают кипятком, кладут в него 2 чайные ложки подготовленного бальзама и заливают 2-3 стаканами крутого кипятка. Пьют через 5-7 минут, разбавляя по желанию кипятком, без сахара.

Чай комбинированный. Берут в пропорции 1:1 листья зверобоя, бессмертника, душицы, крапивы, мяты перечной, размельченные шиповник и сухую лимонную цедру, а также боярышник и красную рябину. Сюда же добавляют 5 частей зеленого чая и 2 части байхового. Все

заливают кипятком и настаивают в течение 30 минут.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛЮБИМЫХ ПРИПРАВ

Не секрет, что, кроме неповторимых вкусовых качеств, многие приправы обладают лечебными и профилактическими свойствами.

Петрушка — эффективное дезинфицирующее, мочегонное и отхаркивающее средство. **Тмин** — используют при спазмах пищеварительных органов. Поможет он и при головной боли. **Можжевельник** — незаменим при заболеваниях мочевых путей и желудка, он стимулирует образование желудочного сока. **Шафран** — тоже улучшает пищеварение и укрепляет желудок. Если у вас ангина, то полощите горло отваром шалфея. Кроме того, им промывают плохо заживающие раны. **Укроп** — помогает при геморрое. Полезен он и кормящим матерям, т.к. благотворно влияет на образование молока. Это характерно и для **аниса**. **Сельдерей** — полезен для нервной системы, препятствует образованию камней в почках. Мало того: сельдерей рекомендуют для выделения из организма мочевой кислоты. Успокаивает нервы и **майоран**. **Бasilik** — поможет при вспучивании и метеоризме, язве и гастрите. Если вы курили, а теперь завязываете с этой привычкой, жуйте базилик — он снимает напряжение. **Корица** и **имбирь** — вызывают аппетит и улучшают пищеварение. **Эстрагон** — укрепляет и стимулирует. Благоприятен для мужской потенции. **Лук** — стимулирует выделение пищеварительных соков, успокаивает нервную систему, очищает кровь. Благоприятно влияет на лечение ревматизма. **Чеснок** — поистине уникален. Он оказывает противоглистное действие и дезинфицирует кишечный тракт (отсюда лечение дизентерии и поносов). Полезен при склерозе. Снижает действие вредных веществ в организме, является профилактическим средством онкологических заболеваний. Чеснок расширяет сосуды, снижает кровяное давление, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга. Снижает уровень сахара в крови.

Продолжение следует

«Будьте здоровы!»

ТАКИЕ НЕЖНЫЕ КИШКИ

ДИСБАКТЕРИОЗ

Дисбактериоз — заболевание кишечника, обусловленное нарушением жизнедеятельности и соотношений между различными видами микробной флоры, обычно находящейся в тонкой и толстой кишке.

Основные проявления дисбактериоза — снижение аппетита, вздутие живота, понос или запор; каловые массы имеют резкий гноистый запах. Диагноз заболевания устанавливает врач на основании специальных исследований кала на микробную флору.

В народной медицине для лечения дисбактериоза используют различные средства растительного происхождения. В эмпирической медицине многих народностей Сибири болезнь лечат **хвойной водой**. Ее можно готовить в домашних условиях: к 0,5 л родниковой воды (можно дистиллированной) добавляют 25-30 капель пихтового масла. Миксером смесь взбивают до однородной массы. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 недель. Прием пихтовой воды не показан лицам, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Таким пациентам необходимо использовать другие методы лечения дисбактериоза фитотерапевтическими средствами.

В зависимости от наличия растительного сырья можно использовать сборы:

- Трава зверобоя — 3 части, корневища лапчатки прямостоячей, цветки ромашки аптечной — по 2 части, цветки черемухи — 1,5 части, цветки календулы — 1 часть. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 4 недель.

- Цветки тысячелистника — 4 части, трава зверобоя — 3 части, листья шалфея, листья эвкалипта — по 2 части, листья ореха грецкого, семена укропа — по 1,5 части. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать

2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 4 недель.

При дисбактериозе, сопровождающемся постоянными поносами, рекомендуют такие сборы:

- Корневище змеевика — 3 части, корневище кровохлебки, плоды черники, плоды черемухи, листья каштана конского — по 2 части, ольховые шишки, плоды тмина — по 1,5 части. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Нагреть в кипящей водяной бане 20 минут, охладить до комнатной температуры, процедить и принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение 20-30 дней.

- Трава горца птичьего, цветки арники горной, цветки черемухи — по 3 части, цветки тысячелистника, цветки ромашки — по 2 части, листья шалфея — 1,5 части, трава фиалки трехцветной — 1 часть. 2 столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать при комнатной температуре 6 часов. Принимать по 1/2 стакана трижды в день за полчаса до еды в течение 3 недель.

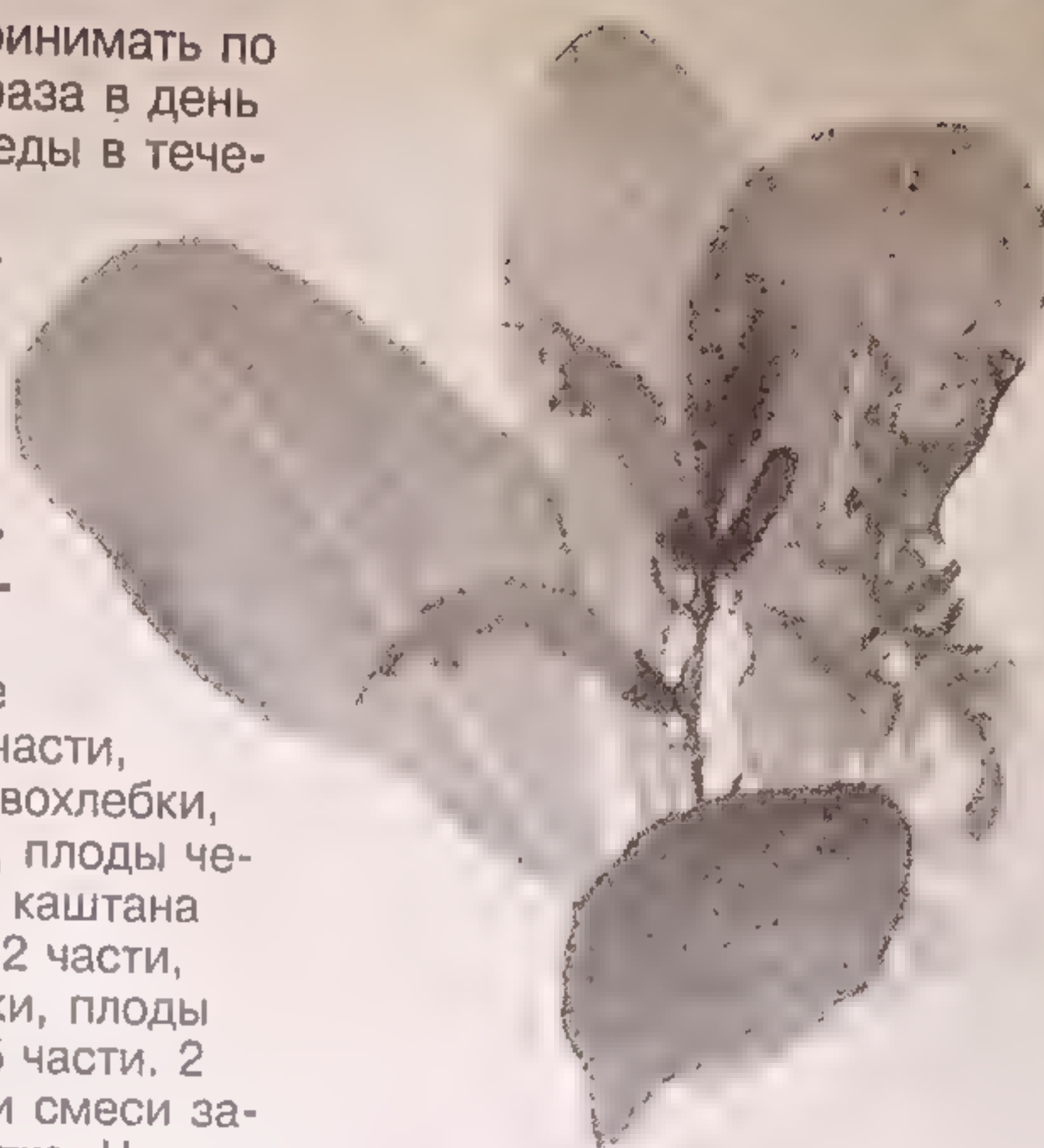
КОЛИКА КИШЕЧНАЯ

Колика кишечная является симптомом различных заболеваний: невроза кишечника, воспалительных заболеваний органов пищеварения (энтерита, колита, холецистита, панкреатита) или возникает как осложнение после некоторых инфекционных заболеваний кишечника — дизентерии, пищевых токсикоинфекций, а также заболеваний других органов — почек, придатков.

Лечение кишечной колики является частью комплексного лечения основного заболевания, ставшего причиной ее развития.

Для уменьшения проявлений кишечной колики в медицине рекомендуют следующее:

- ограничить в пище жиродержащие, мучные и сладкие продукты;



- есть больше овощей и фруктов;

- недосаливать еду, исключить маринады, специи, копчености;

- заниматься лечебной физкультурой, прежде всего направленной на укрепление мышц брюшного пресса и улучшение кровообращения в нижних отделах брюшной полости;

- при сильных болях принимать спазмолитические средства (но-шпу, платифиллин, папаверин) — по назначению врача.

В народной медицине с целью уменьшения или устранения кишечной колики применяют следующие **фитотерапевтические средства:**

- 5 столовых ложек измельченных корней гравилата на 0,5 вина, настоянного в течение недели и процеженного, пьют по 1 столовой ложке через 1 час после каждой еды при кишечных коликах.

- Напаривают 20 г листьев мяты в 1 л кипятка или готовят спиртовую настойку (1 часть листьев, залитая 3 частями 40%-ного спирта, настоянные 7 дней). Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день, разводя в 1/3 стакана воды при коликах в кишечнике.

С целью уменьшения болей, связанных со спастическим состоянием кишечника, а также устранения основной причины, их вызывающей, — хронических колитов, рекомендуют принимать такие сборы:

- Шишки ольхи — 3 части, корневища лапчатки

прямостоячей, листья мяты перечной, трава чабреца, трава зверобоя — по 2 части, трава Melissa, трава крапивы двудомной — по 1 части. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе в течение ночи. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3-4 недель.

- Корневища горца змеиного — 5 частей, корневища патринии — 4 части, цветки ромашки — 3 части, цветки арники горной — 2 части, листья каштана конского — 1 часть. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе в течение ночи. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3-4 недель.

- Корневища лапчатки — 4 части, плоды черники — 3 части, трава пастушьей сумки, трава спорыша, трава пустырника — 2 части. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе в течение ночи. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3-4 недель.

Рационально провести курс лечения каждым из рекомендованных сборов, меняя его через каждые 2 недели.

При кишечной колике, обусловленной спастическим колитом, можно использовать сборы, рекомендованные при запорах.

- Кора крушины — 3 части, плоды кориандра, корни лопуха — по 2 части, корень стальника — 1 часть. 2 столовые ложки измельченного сбора залить кипятком. Томить на малом огне 20 минут. Процеженный отвар принимать в охлажденном виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

- Семена льна — 4 части, корень солодки, лист сенны — по 3 части, плоды жостера — 2 части. 2 столовые ложки измельченного сбора залить кипятком. Томить на малом огне 20 минут. Процеженный отвар принимать в охлажденном виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Подготовил
Павел СИДОРОВ
АиФ. «Здоровье»

БАБУШКИНА НАСТОЙКА

Хорошо всегда иметь под рукой настойку из молоденьких веток пихты или лиственницы и корней малины, засыпанных сахаром, или же с медом.

Молоденькие отростки пихты прямо с веточками обмыть под краном, на полотенце просушить — 1 килограмм. Корни малины (малина лесная должна быть) промыть, просушить — полкилограмма. Уложить в стеклянную или керамическую посуду слоями: слой растений и слой сахара или меда. На полтора килограмма смеси растений требуется килограмм сахара и полкилограмма хорошего меда. Затем добавить 200 граммов кипятка. Настаивать сутки, потом 8 часов на водяной бане томить. Еще двое суток настаивать. И сок слить. Он будет ярко-малинового цвета с дивным ароматом. Но только при приеме не следует слишком увлекаться: детям до 14 лет по 1 чайной ложке пять раз в день. А взрослым — по столовой ложке 4-5 раз в день перед едой.

Это высокоэффективное средство при высокой температуре разных этиологий, при инфекционных мононуклеозах, при всех видах опухолей лимфатических узлов. Принимается 10-12 дней, затем делается перерыв на такой же срок.

АИСТ ДИТЯТКО ПРИНЕС

А оно пищит, мается, что болит — не скажет. Помогите ему. Положите под

матрас ветку осиновою, а под изголовье — корешок валерианы, завернутый в марлечку. И питье ему дайте из ромашки лекарственной. Достаточно 1 чайной ложки в день. Приготовьте его так: столовую ложку ромашки (неполную) залейте стаканом кипятка. Ночь настаивайте, утром процедите настой и давайте пить теплым.

Если животик пучит — давать водичку укропную. Приготовить таким же образом, только вместо ромашки положить укропное семя. И животик согревать компрессом из подогретой молочной сыворотки. Такой компресс предохранит и от грыжи пупочной. В молочной сыворотке много калия — питания для мышц животика.

При потнице, крапивнице и других раздражениях тщательно вымытые (с хозяйственным мылом) куриные яички (15 штук) — хорошо с коричневой окраской — сварить. Снять скорлупу, сложить ее в трехлитровую банку, залить кипятком, настаивать сутки.

Можно пользоваться полученной водой для умывания малышей, давать им пить эту воду, готовить на ней пищу. Для общего укрепления хорошо бы и купать малыша в такой воде.

«ЦАРСКИЙ СКИПЕТР» ОТ АНГИНЫ

Это старинное и, как говорится, стопроцентное средство, когда ангина разыгралась. Царским скипетром в народе называют

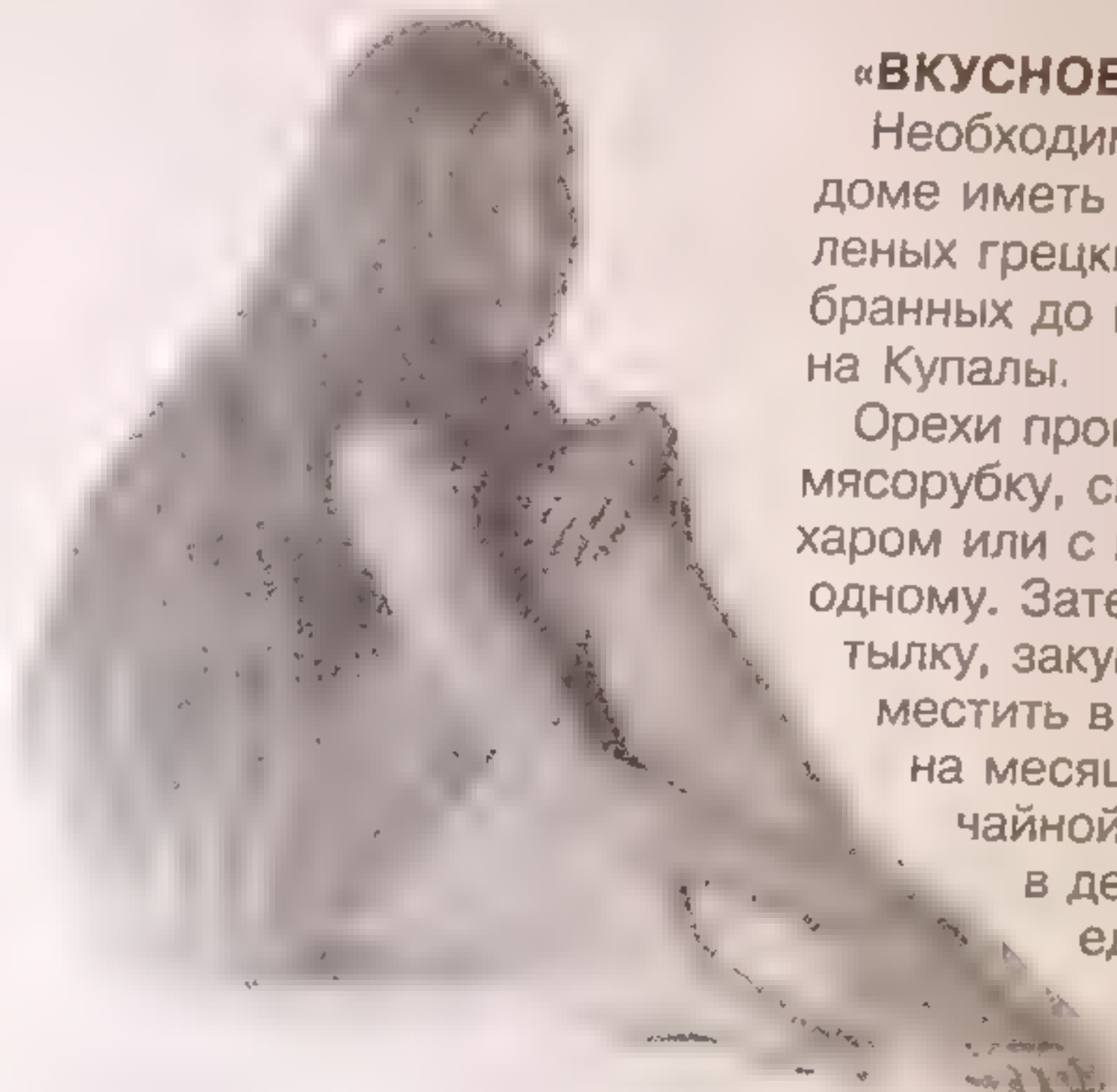
коровяк. Необходимо нарвать его цветков (только желтые лепесточки) без листьев и залить медом. Если цветков, скажем, набралось с поллитровую банку, так ровно столько же добавить и меду. В теплое место поставить на 8 часов. А после этого отправить в холодильник.

Заботливая мама этот простой и высокоэффективный рецепт должна хорошенько запомнить. Как только горлышко у ребенка покраснело, так

чайную ложку этого снадобья давать детенышу три раза в день перед едой. Оно помогает и при горловом кашле, и при инфекционных ларингитах. А взрослые могут принимать это средство по столовой ложке также 3 раза в день.

ПОЛЬЗА ОТ «ХОЗЯЙСТВЕННЫХ» ОТХОДОВ

Картофельные очистки, которые у вас образуются на кухне чуть ли не каждый



день, зря не выбрасывайте. Отварите их, а в отваре прогрейте свои натруженные руки, а также и ноги, настоявшиеся на работе и в общественном транспорте. Кожа рук станет эластичной и мягкой. Перестанут слоиться ногти. Подожвы ног станут мягкими. Вы предохраните их от трещин на пятках, от натоптышей и от подагрических явлений.

Продолжительность процедуры — 20-25 минут. После такой ванночки следует руки и ноги промыть чистой теплой водой и смазать касторовым маслом.

КАСТОРОВОЕ МАСЛО ПРИ КОСТНЫХ МОЗОЛЯХ

Вспоминаем мы о касторовом масле лишь при проблемах со стулом. А ведь его применение не сводится только к общеизвестной и малоприятной процедуре очищения организма или, скажем, к чистке обуви. При костных мозолях, при липомах следует смазать их касторовым маслом, ни в коем случае не применяя массаж. Затем тыльной стороной (от лезвия ножа) начертать крест — первоначально провести вертикальную ли-

нию, а потом слева направо — горизонтальную. Сосредоточиться и произнести про себя: «Дикое-лужное, а мне совсем ненужное! Завертись, закрутись, в темный вихрь превратись, облей людей, облей зверей, по степям прокатись и в омуты утопись».

Вам смешно? Но вы и сами не догадаетесь, куда подеваются ваши мозоли и липомы.

«ВКУСНОЕ» ЛЕКАРСТВО

Необходимо в каждом доме иметь настойку из зеленых грецких орехов, собранных до праздника Ивана Купалы.

Орехи прокрутить через мясорубку, смешать с сахаром или с медом один к одному. Затем слить в бутылку, закупорить и поместить в темное место на месяц. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой — при почечных и легочных поликистозах, желудочных заболеваниях, а также при болезни печени. Это универсальное средство при всех заболеваниях, связанных с инфицированием (при ангинах также). Настойка поднимает иммунные возможности организма, вводя в него необходимые ферменты и микроэлементы.

Продолжительное (годовое) употребление этого вкусного лекарства способствует избавлению от хронических кожных заболеваний, против которых наша медицина, увы, бессильна. Средство чистит кровь, выводит паразитов из тела, излечивает зоб. Если добавить в настойку порошок аира (на кончике ножа) и подержать во рту 7-10 минут, исчезнет неприятный запах изо рта. Эффективно это средство и при пародонтозе.

Настой из орехов зеленых помогает при карбункулезе и фурункулезе. Лишь в начале курации следует поставить 5-6 пиявок. Затем пить настойку три раза в день по 1 неполной столовой ложке. Срок лечения 40 дней.

БОЛЕЗНЬ, КОТОРОЙ

ПОЧТИ два века назад, в 1817 году, английский врач Джеймс Паркинсон впервые описал заболевание, которое преимущественно поражает пожилых людей и весьма ухудшает качество их жизни. Оно характеризуется определенными нарушениями двигательных функций. Это заболевание стали называть болезнью Паркинсона. К несчастью, этот недуг к концу жизни поразил и самого исследователя.

В этом факте можно усмотреть некую фатальность, но если оценить его с научной точки зрения, то окажется, что врач просто «вписался» в статистику заболеваемости: 1 % заболевших на каждые сто человек старше 60 лет. Интересно, что в разных странах болезнью Паркинсона страдает примерно одинаковое число людей вне зависимости от этнических различий, социальных условий и материального благосостояния.

— Этот факт подтверждает, что в происхождении болезни определенную роль играет наследственный фактор, — сразу подчеркнула в начале нашей беседы заведующая отделением наследственных и дегенеративных заболеваний нервной системы Института неврологии РАМН доктор медицинских наук И.А. Иванова-Смоленская.

Отделение, которым руководит Ирина Анатольевна, является первым в стране медицинским учреждением, изучающим болезни, которые имеют генетический характер. Оно было создано сразу же после снятия запрета на генетику, существовавшего в СССР в сталинско-хрущевский период. Не случайно здесь изучают и лечат болезнь Паркинсона: за последние годы ученые убедились, что она возникает под воздействием не только неблагоприятных факторов внешней среды, но и генетических нарушений, то есть, как говорят исследователи, является мультифакториальным заболеванием.

— Ирина Анатольевна, а как проявляется эта болезнь? — спросила я мою собеседницу.

— Болезнь Паркинсона многим известна по одному из самых отличительных признаков — тремору, или дро-

жанию рук. Надо сказать, что этот симптом характерен для многих заболеваний нервной системы, но проявляется по-разному. В частности, при болезни Паркинсона дрожание максимально обнаруживается в состоянии покоя, а при движении резко ослабляется, в то время как при других заболеваниях тремор возрастает именно при движении. А если, например, попросить больного дотронуться кончиком пальца до своего носа, то дрожание пропадает.

Другой характерный симптом — нарастающая скованность, или *ригидность*, мышц и суставов, развивающаяся независимо от степени двигательной активности человека в прошлом. Движений теперь человек делает все меньше, они становятся все медленнее. У многих возникает явление *пропульсии*: сделав несколько мелких шажков, больной вдруг пробегает некоторое расстояние, а потом останавливается, словно вкопанный. У других проявляется *латеропульсия*, когда человек вместо того, чтобы идти прямо, совершает пробежку то в одну, то в другую сторону.

Обедняется мимика больного — его лицо уподобляется застывшей маске. Страдает и вегетативная нервная система заболевшего: кожа приобретает воскообразный оттенок, становится сальной. Возникает усиленное слюноотделение, зачастую мешающее даже разговаривать и принимать пищу, из-за чего больной вынужден постоянно держать платочек у рта.

При всех этих неприятных симптомах психика больных весьма долго остается устойчивой — снижение мыслительной активности и ослабление памяти обычно наступают лишь по прошествии многих лет болезни. Большинство больных, невзирая на затруднения с движением, надолго сохраняют профессиональные интересы. Многие из тех, кто проходит лечение в нашей клинике, продолжают писать книги, статьи и заниматься другой интеллектуальной работой. Но немало, к сожалению, и случаев, когда лет через пять после начала болезни происходит постепенное снижение интеллекта, вплоть до деменции. Кроме того, такие больные заряжены отрица-

тельными эмоциями, у них постоянно плохое настроение, — заключила свой рассказ профессор Иванова-Смоленская.

— Да, все это печально. Хотелось бы уяснить, в чем заключается наследственный характер болезни. Как объяснить весьма нередкие случаи, когда в семье заболевает только один человек, у которого родители были здоровы?

— В некоторых семьях наследственный характер болезни прослеживается четко: известно, на какой хромосоме повреждается ген и какой белок при этом больше всего страдает. Но механизм передачи искаженной генетической информации может быть различным: аутосомно-доминантным, то есть идущим по вертикали, от отца к сыну, от сына к внуку, или аутосомно-рецессивным, то есть идущим по горизонтали, когда родители являются только носителями поврежденного гена, а у детей болезнь уже проявляется. Мы сейчас особое внимание уделяем семейным формам заболевания, так как они дают возможность изучения не только случаев, обусловленных наследственными нарушениями, но и спорадических, то есть единичных проявлений болезни Паркинсона, при которых, как уже говорилось, реализуется мультифакториальный тип наследования.

Профессор привела убедительный пример обследования однояйцевых близнецов (как известно, они страдают одинаковыми заболеваниями). У одного развилась болезнь Паркинсона, а у другого не наблюдалось никаких ее симптомов. Но когда его обследовали с помощью позитронно-эмиссионного томографа, то увидели, что и у этого внешне здорового мужчины содержание в мозге биохимического вещества дофамина, с дефицитом которого связано возникновение болезни Паркинсона, очень низкое. Стало понятно: он также генетически предрасположен к болезни, просто у него потери клеток этого важного нейромедиатора еще не достигли 90%. Только при таких потерях наступает болезнь Паркинсона.

— Знание механизма деятельности участков мозга, отвечающих за движение,

чрезвычайно важно для правильного лечения, — заметила Ирина Анатольевна. — Несмотря на то, что причины болезни Паркинсона до конца не изучены, благодаря комплексному использованию ряда препаратов, воздействующих на разные структуры мозга, можно значительно улучшать состояние людей, страдающих этим заболеванием.

— При лечении применяются только фармакологические препараты или могут помочь лекарственные растения и другие природные средства? — уточнила я.

— Поскольку болезнь нарушает биохимический баланс сложных процессов работы мозга, воздействовать на патологию нужно очень тонко и точно, вводя в организм определенные дозы именно тех веществ, которые помогут восстановить этот баланс, что возможно лишь при использовании фармакологических средств.

Из рассказа профессора Ивановой-Смоленской о применяемых препаратах я поняла, что процесс их создания не менее сложен, чем многолетние исследования механизма наследственной передачи болезни. Так препарат *эль-дофа* (предшественник дофамина и первый лекарственный его заменитель) проникает не только в мозг, но и накапливается во внутренних органах, вызывая тошноту и изменения артериального давления. Более удачными были признаны препараты нового поколения *мадопар* и *наком*.

С целью улучшения движения и регулирования его ритма стали синтезировать большое количество агонистов Д-рецепторов — стимуляторов их действия. В частности, в нашей стране используют препарат *парлодель*. Как правило, он назначается совместно с дофаминотержащими средствами.

В ПЕРВОЙ половине века, когда врачи лечили осложнения летаргического энцефалита, проявлявшиеся в виде паркинсонизма, они чисто эмпирическим путем пришли к использованию ядовитого лекарственного растения *белладонны*. Препараты из нее называются холинолитиками. Современными медикаментами такого типа являются *циклодол* и *паркопан*.

ЗАБОЛЕЛ ПАРКИНСОН

Часто бывает, что новые фармакологические разработки оттесняют старые лекарственные средства. Однако с холинолитиками этого не произошло, потому что стало известно: они снижают уровень нейромедиатора ацетилхолина, который непосредственно взаимодействует с дофамином — когда количество первого уменьшается, то количество второго увеличивается. Поэтому, назначая холинолитики, врачи добиваются повышения содержания столь дефицитного при паркинсонизме дофамина.

Но все очень непросто в лечении болезни Паркинсона. Нужно очень точно подбирать дозы дофасодержащих препаратов, потому что при многолетнем их применении у больных могут возникнуть другие нарушения движения, порой такие же тяжелые, как и вызванные самой болезнью. Содержание ацетилхолина также нельзя уменьшать, так как он нужен для поддержания процессов мышления. Поэтому, по мнению Ивановой-Смоленской, эти препараты можно смело назначать лишь тем больным, которые не достигли пожилого возраста и находятся в начальной стадии болезни. А когда человек лечится уже много лет, для поддержания его интеллекта требуется дополнительно применять *церебролизин* или российский препарат *семакс*, который хорошо улучшает память.

— Клиническая база нашего отделения хорошо известна за рубежом, и потому нас часто приглашают участвовать во всемирных испытаниях препаратов для лечения болезни Паркинсона. Мы не раз удостаивались высоких оценок за испытания, — сказала Ирина Анатольевна.

— Но ведь далеко не все больные могут позволить себе новейшие дорогостоящие медикаменты. Между тем они должны лечиться годами. Где же выход? — спросила я.

— Все, кто стоит на учете по болезни Паркинсона, должны регулярно получать бесплатно по крайней мере дофасодержащие препараты. Если где-то в глубинке отсутствует льготное обеспечение, то можно использовать дешевые холинолитики *циклодол*, *паркопан*. Есть еще не-

дорогой и очень хороший препарат *мидантан*, который действует одновременно на холиноэргические окончания и систему дофамина. Положительный эффект в сочетании с мидантаном дает индийский заменитель *циклодола трифен*.

— Да, действительно, препаратов очень много, и, наверное, вы согласитесь, Ирина Анатольевна, что даже участковому терапевту разобраться в них сложно, не говоря уж о самих больных. Есть ли перспектива, что будет создано одно эффективное средство?

— Поиск нового всегда сопряжен с неожиданностями и случайными открытиями. Возможно, самые эффективные препараты будут созданы после исследования недавно открытого вещества, сокращенно называемого *NPTR*. Узнали о нем так: некая американская лаборатория изучала ингредиенты, получаемые при перегонке нефти, и одно из веществ попало на кожу нескольким сотрудникам. У всех вскоре возникли явления паркинсонизма. Опыты на животных подтвердили такое действие. Оказалось, что это вещество, *NPTR*, нарушает функционирование жизненно важного аминокислотного медиатора глутамина, что приводит к нарушению процесса перекисного окисления липидов, а это, в свою очередь, отрицательно влияет на нигральные клетки и в результате приводит к болезни Паркинсона.

— То есть определилось новое направление исследований.

— И не последнее, — заметила Ирина Анатольевна. — Еще один аспект изучения болезни Паркинсона — особенности *апоптоза*. Этим термином обозначается генетически запрограммированный код жизни каждой клетки человеческого организма. Им определено, сколько времени будет существовать клетка и когда она должна быть удалена и заменена новой. Сбои на любом из этих этапов наблюдаются при многих наследственных заболеваниях. Ученые-теоретики убеждены, что нарушение апоптоза является одной из генетических причин болезни Паркинсона.

— Ирина Анатольевна, объясните, пожалуйста, раз-

личие между явлениями паркинсонизма и болезнью Паркинсона. Не могут ли такие явления перерасти в болезнь?

— Паркинсоноподобные симптомы проявляются при самых разных болезнях нервной системы. Они отличаются от болезни Паркинсона по этиологии, поэтому требуют и других подходов к лечению. Например, самым распространенным среди наследственных заболеваний нервной системы является эссенциальный тремор (оно, к слову, встречается гораздо чаще, чем болезнь Паркинсона). Это заболевание поражает людей в более молодом возрасте и характеризуется дрожанием, усиливающимся при целенаправленных движениях. Довольно распространена и торзионная дистония. Очень важно отличать эти формы патологии от болезни Паркинсона, чтобы распознавать ее как можно раньше. Если лечение начать рано и правильно определить тактику на различных этапах болезни, то можно будет достигнуть существенно-го улучшения ее течения.

— А можно ли что-то сказать о профилактике заболевания?

— К сожалению, во всем мире четких рекомендаций по предупреждению болезни Паркинсона пока не существует. Можно дать лишь самые обычные советы: вести здоровый образ жизни, поддерживать физическую активность, правильно питаться, избегать контакта с вредными для организма веществами. Но я полагаю, что в самые ближайшие годы, когда полностью будет расшифрован геном человека (сегодня изучение его завершено на 90%) и мы получим генетические коды всех ферментов и химических веществ, присутствующих в организме, ученые смогут разработать новые молекулярно-генетические технологии лечения многих заболеваний, в том числе и болезни Паркинсона.

— Ирина Анатольевна, а чем могут помочь больным и их родным в вашем отделении?

— Без ложной скромности могу сказать, что наше клиническое отделение — необычное. Во-первых, мы бесплатно лечим здесь стационарно жителей Москвы, Мос-

ковской области и других ближайших областей с наследственными заболеваниями нервной системы, в том числе и болезнью Паркинсона. Во-вторых, у нас уникальная молекулярно-генетическая лаборатория, которая была создана по моей инициативе еще шесть лет назад. Очень важно, что на самом сложнейшем оборудовании работают не лаборанты, а врачи, имеющие богатый клинический опыт, что помогает им успешно выявлять предрасположенность к наследственным заболеваниям у тех людей, которые обращаются непосредственно в лабораторию, а также в нашу медико-генетическую консультацию. Например, заведующий лабораторией доктор медицинских наук Сергей Николаевич Иллариошкин, стажировавшийся полтора года в Японии, овладел всеми видами молекулярно-генетических исследований наследственных заболеваний нервной системы. Сегодня мы можем сказать с полной определенностью даже на 12-й неделе беременности, имеет ли плод патологический ген. Однако, начав делать такие обследования, мы столкнулись с целым рядом этических и психологических проблем, которые возникают перед людьми, желающими узнать, не являются ли они носителями генов наследственных болезней. Вникнув в эту малоизученную область, мы совершенно по-новому стали обслуживать пациентов (свои разработки морально-этического аспекта проводимых обследований здесь реализовал молодой талантливый ученый Сергей Анатольевич Ключников). Если понимаем, что для человека известие о его «плохой» наследственности будет слишком большим потрясением, предварительно проводим его психотерапевтическое лечение. Словом, стараемся внушить всем мысль о том, любая самая тяжелая болезнь протекает легче, если человек не падает духом и верит в лучшее будущее.

Регистратура поликлиники НИИ неврологии РАМН:
(095) 490-21-09.

Валентина ЕФИМОВА
«Будь здоров!»

Моему мужу ставят диагноз «шизофрения». Ему 36 лет, болезнь начала проявляться с 19 лет. Он лечится в больнице г. Владимира. Посоветуйте, пожалуйста, куда еще мы могли бы обратиться, где нам могут чем-нибудь помочь.

К.М.

От редакции.

В одном из последних выпусков «Полезно вам» врач-психиатр Алексей Евгеньевич Бобров уже называл некоторые клиники, где можно пройти обследование и лечение. Повторяем их. Это Центр психического здоровья РАМН (Каширское шоссе, 34; телефон 397-01-62), Медико-психологический центр «Синтез» (Болотниковская ул., 16, телефон 302-20-18), НИИ психиатрии (ул. Потешная, 3, телефоны 963-76-63, 963-76-53, 963-76-64).

Можно ли вылечить полипы в желудке без операции? Их у меня два размером 0,3 см?

В. Соболев. Воронеж

Отвечает врач-гастроэнтеролог М.И. Расулов.

Как правило, врачи рекомендуют все полипы в желудке удалять. Для того чтобы решить этот вопрос, необходимо знать результаты анализов и исследований, прежде всего биопсии. Без этих данных что-нибудь советовать невозможно.

Мне 63 года. Очень давно у меня в правом ухе появился сильный шум. Врачи определили отосклероз справа. Можно ли этот шум хотя бы уменьшить?

Людмила Рыданова. Рязань

Отвечает врач-отоларинголог В.И. Коченов.

Ваш возраст не помеха для осуществления стапедопластики, если это не кохлеарная форма отосклероза. Вам надо обратиться к отоневрологу, такие специалисты есть, например, в Московской городской клинической больнице № 52 (телефон 196-18-75).

Мне 56 лет. Недавно обнаружили пупочную грыжу. Операцию делать боюсь. Нельзя ли мне лечиться «Витафоном»? Не будет ли хуже?

Зинаида Данилова. Владимир

Отвечает терапевт Е.Б. Широкова.

Хуже не будет, но не думаю, что будет лучше. Однако показания к операции определяет только хирург. Если хирург советует ушить грыжу, то пока ваш возраст позволяет, советую сделать эту операцию (если нет противопоказаний со стороны других органов и систем организма), поскольку в противном случае в буду-

которую может назначить врач-гомеопат. Но любой специалист, прежде чем что-то назначать, должен лично осмотреть пациента, провести анализы. Зачастую такие рекомендации врач просто не имеет права давать.

Сейчас продают очень много ароматизированных чаев. Насколько безвредны эти ароматизато-



щем вам придется постоянно носить бандаж.

Сейчас рекламируют много различных добавок для похудения. Не вредны ли они для здоровья? И что из них можно выбрать для того, чтобы похудеть, моей маме? Ей 60 лет, вес - 110 кг. Обмен веществ нарушен.

Лариса Хорунжая. г. Ковров

От редакции

Нельзя же так слепо верить рекламе! Не бывает таблеток-панацей, в лучшем случае они не очень сильно навредят, поскольку в силу их высокой стоимости вы не сможете употреблять их достаточно долго. Вашей маме поможет правильная, хорошо и главное индивидуально подобранная диета. С этим лучше всего обратиться к специалисту-диетологу. Очень хороший результат, как правило, дает гомеопатическая коррекция обмена веществ,

и можно ли поить таким чаем детей?

Дмитриевы. г. Пермь

От редакции.

И без врача-диетолога ясно, что ароматизаторы чаще всего бывают синтетического происхождения. На этикетке это часто не указывается, как не указывается и наличие красителей. В принципе не исключена аллергическая реакция на них, особенно у детей. Лучше всего пить натуральный чай, причем лучшим считается крупнолистовой. А уж в него вы сами можете добавить натуральные, природные ароматизаторы: мяту, мелиссу, лимон, чабрец или любые другие, которые вам больше нравятся. Тогда уж точно не будет никакого вреда, а одна только польза.

Мне 13 лет. Уже полгода от меня исходит сильный неприятный запах, от которого люди кашляют, чихают. Врачи сказали:

лямблиоз, гастродуоденит, эрозивный бульбит, дуоденальная дискентезия. Но не объяснили, отчего запах? Скажите, что же это такое? И можно ли от этого запаха избавиться? Пока я пью таблетки и лечусь от лямблий, сижу на диете, каждую неделю делаю тюбаж. Помогите, пожалуйста!

Кристина. г. Семипалатинск

Отвечает врач-педиатр Е.В. Семенова.

Молодец, Кристина, что лечишься так целенаправленно, это обязательно принесет свои плоды. А неприятный запах происходит из-за размножения болезнетворных бактерий в пищеварительном тракте. Я бы прописала тебе ЛИ-НЕКС. А пока ты еще лечишься, для устранения запаха применяй мятные пастилки, конфеты (но не жвачки!), «рондо», чаще чисти зубы. Лечись старательно, и все пройдет, все у тебя получится.

У меня узловатая мастопатия. Слышала, что ее лечат мазью с магнитотерапией или хирургически. Верно ли это? Какой метод лучше? Куда можно обратиться с этой болезнью? Может быть, в Институт онкологии? Посоветуйте, что мне делать!

Егорова. г. Москва

Отвечает врач-маммолог Г.Г. Рабаев

В большинстве случаев врачи все-таки рекомендуют хирургическое лечение. Обратиться можно в любое онкологическое учреждение.

Как можно осветлить мешки под глазами? У меня они темно-синие.

Сергей Капустин. Пермь

Отвечает врач-маммолог Г. Г. Рабаев

Мешки под глазами, а тем более темные, могут быть признаком самых разных заболеваний, поэтому прежде всего вам нужно обратиться к врачу — для начала к терапевту. Если обследование не выявит каких-то заболеваний, можно считать, что это чисто косметический дефект и использовать, например, дольки огурца — свежесрезанный тоненький ломтик накладывают на веки. Хорошо помогают соки петрушки и лимона. Их смешивают в равных долях, добавляют немного сметаны, пропиты-

сразу приложить смесь ватный тампон и накладывают на роки.

У меня болит спина сзади справа, начиная от ребер и до таза. Подскажите, пожалуйста, что это может быть? Что нужно пить, чтобы снять боль? Обезболивающие и ношпа не помогают.

Елена Молина. Коломна
Отвечает терапевт Е.Б. Широкова.

Нет ли у вас рези при мочеиспускании, учащенного мочеиспускания? Не находили ли у вас когда-нибудь камушки в почках или желчном пузыре? Боль может быть связана с почечной коликой. Если она настолько сильная, что не помогают анальгетики и спазмолитики, то стоит вызвать врача на дом. В плановом порядке необходимо обратиться к терапевту или урологу и провести обследование: анализ мочи, УЗИ органов брюшной полости и т. д.

Моему годовалому ребенку ЛОР-врач посоветовал для избавления от излишков серы закапывать в уши смесь из глицерина и перекиси водорода (в пропорции 1:1) с добавлением соды. Действительно ли это эффективный рецепт и в какой момент и сколько надо добавлять соды?

Дмитрий Сухомлев. Новосибирск

Отвечает врач-отоларинголог В.И. Коченов.

Пусть ушная сера в ушах вашего ребенка вас не беспокоит. В слуховой проход не надо вмешиваться НИ С ЧЕМ и НИКОГДА. Природа уже все предусмотрела в этом вопросе и без вас. Только кончиком полотенца после мытья ребенка вытирайте серу, которая самопроизвольно высвобождается из слухового прохода. Этого вполне достаточно.

Мой двухлетний сын от укусов комаров покрывается волдырями. «Доукусные» средства вызывают раздражение. Как снять зуд и отеки после укуса? Сода, картофель и другие домашние средства видимого облегчения не приносят.

Наталья Садовникова. Красноярск

Отвечает дерматолог В.С. Новоселов.

Попробуйте использовать для смазывания мест укусов «Фенистил-гель».

У меня в уголках рта появились потемнения. В народе это, кажется, называется «заеды». Посоветуйте, что делать.

Яна Корникова. Северодвинск



Отвечает дерматолог В.С. Новоселов

Судя по всему, вы атопик, то есть предрасположены к аллергическим реакциям с детства. Скорее всего у вас часто трескаются из-за сухости губы (хейлит), реагируете на цитрусовые, шоколад и т. д. Если это так, внутрь нужно принимать антигистамины (диазолин или тавегил по 1 таблетке 3 раза в день), кожу смазывать дермозолоном 2-3 недели. Временный эффект вы этим обеспечите. А в дальнейшем необходимо лечиться у профессионального дерматолога.

Муж, с которым были в ссоре две недели и неделю назад помирились, вчера опять выпил со своим братом! Бросил курить, чтобы показать, что он способен на поступки, а вот вчера опять! Как вести себя? Что мне де-

лать? Это же невыносимо: неделю в радости, а потом в аду!

Галина Пронина. Новосибирск
Отвечает нарколог М.И. Григорьев.

Так он же и вправду способен на поступки! Не отчаивайтесь, что у него не сразу все получается — влече-

ние. Как ни странно, при обострении алкогольной болезни (запое) помогает то же самое. Не падайте духом, и у вас все получится!

Что делать с внезапным повышением температуры до 40 градусов? Нужно ли ее сбивать и чем? Симптомами какой болезни это может быть, если других проявлений нет?

Виктор Темнов. Москва
Отвечает терапевт Е.Б. Широкова.

Внезапное повышение температуры может быть связано с совершенно разными заболеваниями, чаще инфекционной природы (вирусной, микробной). В ближайшее время болезнь должна себя проявить. Если вы очень плохо переносите повышение температуры, стоит принимать жаропонижающие препараты, лучше содержащие парацетамол (если нет на него аллергии). Полезно обильное питье — чай, сок, компот, минеральная вода без газа и т. д., аскорбиновая кислота (по 0,5 г 2 раза в день, растворив предварительно в стакане теплой воды). Кроме того, необходимо вызвать врача на дом, важно не пропустить первые проявления болезни и назначить лечение.

Моей маме 63 года, в последний год у нее совсем плохо стало с памятью. Она может спрашивать что-то, но ответ в памяти не удерживается, через час спрашивает снова. Что-то расскажет, но завтра уже не помнит, что рассказала это, и начинает рассказывать снова. Говорит, что много всяких забот, думает о многих вещах сразу, в результате внимание рассеивается. При этом она достаточно активна, со здоровьем особых проблем нет. Она курит лет уже 25 и, скорее всего, бросить не сможет, да и не хочет. Давление скачет, но чаще пониженное. Может быть, можно как-то помочь? Есть ли какие-то препараты для улучшения мозговой деятельности и укрепления памяти?

Светлана Иконова. Калининград

Отвечает терапевт И. В. Фефелова

Для укрепления памяти можно использовать несколько препаратов. Например, кавинтон, циннаризин, стугерон, ноотропил.

ние к алкоголю не столько сильно, сколько коварно, проявляется обычно в моменты беззащитности перед влечением. И для того, чтобы преодолеть влечение к алкоголю, одной силы воли недостаточно, нужна еще сила духа. Кому-то помогает церковь, кому-то Анонимные Алкоголики, кому-то психиатры и психологи при возникновении, так сказать, «дружеских» отношений, а кому-то помогают родственники и близкие. Не корите его за неудачу, а попытайтесь поддержать — как минимум хуже не станет, а скорее всего сами быстро увидите улучшения. И не пугайтесь так срывов, это все же не совсем «ад». Немало болезней имеет рецидивирующее течение. Когда у «язвенника» начинается обострение, ему нужны не укоры о неправильном питании, а спокойствие в семье и полноценное лече-



СРЕДСТВА ПРОТИВ МОЗОЛЕЙ

ВЗЯТЬ луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место. Потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по листочку 2 раза в день — утром и вечером, завязывая тряпкой.

Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2-х недель. Наложить на мозоль слой шелухи в 1-2 мм, завязать. Делать на ночь. Повторить несколько раз.

Мозоль, потертость, сбитые места с болями. В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли. Опустить ноги на 15-20 минут. После вытереть.

В старину простые люди от мозолей делали следующую мазь. Надо накапать на медные пяточки свечного сала (берутся старые медные пяточки). Оставляют так 3 дня, отчего образуется зеленая мазь. Эту мазь прикладывают на мозоли и перевязывают.

Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда остынет ягода, то заменить снова горячей. Продолжать так делать столько, сколько можно. Мозоли быстро пройдут.

СОКИ С МЕДОМ

СОК МОРКОВИ принимают по 1/2-1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день. Он назначается больным с авитаминозом А, для активизации внутриклеточных окислительно-восстановительных процессов, используется при малокровии и гастритах с пониженной кислотностью. Показан при инфаркте миокарда, а также кормящим матерям для увеличения лактации. Применение морковного сока противопоказано при обострении язвенной болезни и энтеритах.

Томатный сок отжимать в сентябре-октябре из полностью созревших нетепличных плодов. Принимать по 1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день до еды. Сок усиливает пищеварение, предупреждает развитие атеросклероза, способствует процессу кроветворения и нормализации холестерина обмена, поддерживает кислотно-щелочное равновесие.

Сок тыквы отжимать из плодов в сентябре. Сок с медом, выпитый на ночь, успокаивает нервную систему, способствует сну. Прием тыквенного сока показан при состояниях общей слабости, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, заболеваниях печени и почек, различных отеках.

Сок репы отжимать в августе-сентябре. Принимать по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день. Является хорошим средством для лечения детей и взрослых страдающих размягчением костей и зубов. Применяется также при остром ларингите, бронхитальной астме и полиартритах.

Сок дыни отжимать в августе-сентябре. Принимать по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Применяется при атеросклерозе, малокровии, заболеваниях почек и мочевого пузыря, благотворно действует при запорах и геморрое.

Сок ревеня отжимать в июне-сентябре из корней и листьев. Принимать по 1 ст. ложке сока (разведенного с медом) 3-4 раза в день. Сок стимулирует работу пищеварительной системы, действует как легкое слабительное. Рекомендуется при атонии кишечника.

Сок петрушки отжимать в июне-сентябре из листьев и корней. Принимать по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды. Сок стимулирует работу почек, используется при цистите, мочекаменной болезни, почечных спазмах. Противопоказан при нефрите.

ДВУХЛЕТНЕЕ перекрестноопыляющееся холодостойкое, скороспелое, влаголюбивое растение семейства капустных. Широко распространена. В пищу используют не только корнеплоды, но и листья (в салатах и т.д.).

Корнеплод, особенно с желтой окраской, содержит большое количество витаминов и провитаминов, солей калия, натрия, кальция, фосфора. Употребляется в свежем и отварном виде.

Лечебной ценностью обладает сок корнеплодов. Он оказывает болеутоляющий, успокаивающий и отхаркивающий эффект. Имеются данные о способностях сока растворять камни в почках. Он благоприятно действует при заболеваниях суставов ревматического и другого происхождения. Во всех случаях сок репы назначают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. При полиартритах в ряде случаев эффективны ванны (местные и общие) из жидких отваров репы. Отвар от корнеплодов репы рекомендуется при простудных заболеваниях легких, особенно при остром бронхите. Настои из листьев репы используют как полоскание при заболеваниях зубов, для профилактики кариеса.

РЕПА

Отвар корнеплода пьют при бронхиальной астме, кашле, воспалении слизистой оболочки гортани, бессоннице, сердцебиении, простудной потере голоса. Две ст. ложки измельченного корнеплода залить 1 стаканом кипятка, варить 15 мин., процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь. Можно также пить кипяченый сок репы.

Реповый сок с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день). Можно использовать и свежее отжатый сок репы в чистом виде по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

При водянке используют отвар кожуры репы. Для этого с репы срезать кожуру, положить в горшок и залить кипятком (на 1 стакан кожуры — 3 стакана кипятка). Плотно закрыть и поставить на 4 часа в горячую печь, но чтобы не кипело, а томилось. Процедить, хорошо отжать и пить по чашке в день. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.

Кашель простудный. 2 ст. ложки мелко нарезанной репы залить 200 мл ки-

пятка, настоять, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Острый ларингит, сердцебиение. 2 ст. ложки мелко нарезанной репы залить 200 мл кипятка, варить 15 мин., остудить, процедить. Принимать внутрь по 1/4 стакана в день.

Репа тушеная. Репа — 100 г, масло сливочное — 10 г, сироп сахарный — 5 г, солевой раствор — 3 г.

Молодую репу очистить, нарезать мелкими кубиками, волокнистые и твердые части удалить, залить небольшим количеством теплой воды, прибавить масло и тушить в закрытой посуде до мягкости. Добавить сахарный сироп, раствор соли и тщательно прокипятить. Блюдо полезно при гастритах и язвенной болезни желудка с пониженной кислотностью.

Репа, фаршированная рисом. Репа — 1 шт., фарш рисовый — 3 ст. ложки, сыр, масло сливочное, сметана, соус томатный. Репу очистить от кожицы, залить холодной водой, варить до мягкости, вынуть середину, заполнить рисовым фаршем, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь, подавать со сметаной.

ЛЕЧЕНИЕ КАРТОФЕЛЕМ

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется использовать сок картофеля. Сырой картофель (лучше разных сортов) промывают, не очищая от кожуры. Клубни картофеля дважды пропускают через мясорубку или натирают на терке; мязгу выжимают через марлю. Сок хранят в холодильнике. Принимают по 1/2-1/3 стакана перед едой утром и в обед. Курс лечения 2-3 недели.

По другому источнику, рекомендуется пить сок сырого картофеля по 3/4 стакана за час до еды; через каждые 10 дней делать перерыв.

С целью предупреждения обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется употреблять картофельный сок 2 раза в год (весной и осенью): по 1/4 стакана 2 раза в день перед едой в течение 2 недель.

Очищенный картофель сварить без соли в эмалированной кастрюле. Отвар слить. Этот несоленый отвар пить по 1/2-1 стакану 3 раза в день. Рекомендуется ежедневно готовить свежий отвар. По другому источнику, при язве желудка полезно пить такой отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ЯБЛОКИ ПРИ АРТРИТЕ

АРТРИТ — воспалительное заболевание суставов. Для него характерны боли в суставе, особенно при движении, нередко имеются ограничения в подвижности, припухлость, изменение формы, иногда кожа над суставом краснеет. Встречаются заболевания одного сустава (моноартрит) и многих (полиартрит). Артрит может начаться сразу и сопровождаться высокой температурой и сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причинами артритов могут быть инфекционные заболевания, септические инфекции и др. Артриты могут также иметь и не инфекционное происхождение (артрозы) — травматическое, аллергическое, как следствие нарушения обмена веществ, заболеваний нервной системы, недостатка витаминов. В народе артрит чаще всего относят к болезням, связанным с заболеванием суставов, определяемым как «ломота суставов»; в это понятие входят и суставной ревматизм, подагра, отложение солей и т.п. Замечено, что больным артритом полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, смородины черной.

ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ

МНОГОЛЕТНЕЕ травянистое растение высотой до 60 см из семейства гречишных. Листья очередные, нижние черенковые, верхние почти сидячие, сочные. Цветки образуют редкие метелки. Цветет в мае-июне. Растет на заливных лугах, берегах рек и озер во всех областях страны. Используют у щавеля листья и корни. Растение содержит большое количество витамина С, щавелево-кислый кальций, флавоновый гликозид. В народной медицине свежий сок растения или отвар из листьев применяют как легкое желчегонное при болезнях печени, отравлениях, кожных заболеваниях аллергического характера. Отвар корней оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие.

Одну столовую ложку свежих листьев залить 2 стаканами воды, прокипятить на слабом огне в течение 8-10 мин., настоять в течение 2 час., процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 мин. до еды.

Свежий сок принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Порошок из корня принимать по 0,5 г на ночь (слабительное).

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

ВЗЯТЬ 50-70 г тертого хрена; погрузить в марле в ванну с температурой воды 36-37° С. Ванну принимать на ночь при радикулите, ревматизме, подагре, миозите.

Размешать 250-400 г горчичного порошка, подливая к нему теплую воду, до консистенции жидкой кашицы; растереть до появления резкого горчичного запаха. Вылить кашицу в ванну (на 180-200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимают при температуре воды 35-36° С. После ванны обмыться 1-2 минуты под теплым душем и закутаться в теплое одеяло.

Из свежих корнеплодов моркови выжать

сок и смешать с настоем травы шалфея (30:500). Ванну (37° С) принимать в любое время дня. Курс лечения 12-14 ванн.

Взять 500 г измельченной соломы на 2 л воды. Кипятить 30 мин. на медленном огне; процедить и влить в воду для ванны. Температура воды в ванне 36-37° С, продолжительность 10-15 мин. (15-20 ванн).

Взять 50 г измельченных сухих корней дудника лесного; залить 1 л холодной воды, настаивать 2 часа, кипятить 30 мин., процедить. Ванну принимать перед сном 12-14 дней.

Календарь «Лечебник»



ОТ ПОНОСА СПАСЕТ ПОДОРОЖНИК

РАССТРОИЛСЯ у мужа кишечник — хоть караул кричи! У меня всегда на такой случай таблетки имеются, да поди ж ты — не закрепило. Решила я семенами подорожника его попотчевать — слышала, верное безвредное средство, да и задаром. Съел дважды по ст. л. муженек моего лекарства, запивая водой, и был понос таков! А я семян и на зиму засушила.

Н. Митусова
«Ай, болит!»

ПОМОГЛА ТОЛЬКО МОЧА

ХОЧУ посоветовать очень простое средство от бородавок. Перед сном смочите тряпочку в собственной моче, обвяжите руку и спокойно спите до утра. Можно сверху обвязать полиэтиленом, чтобы белье не перепачкать. Утром снимите, умойтесь. Вечером опять наложить такую же повязку. Через 2 недели не будет бородавок.

Этот способ я проверила на себе, когда мне тоже было 17 лет. Рука была усыпана бородавками от запястья до локтя. Пробовала и уксус, и чеснок, но помогла только моча, и, главное, быстро.

Бойцова, г. Великий Новгород

КОНСКИЙ КАШТАН ПРИ ВАРИКОЗЕ

ХОЧУ предложить средство от непроходимости глубоких вен на ногах. Для приготовления настойки берут 50 г цветков или размельченных плодов конского каштана и заливают их 0,5 л водки. Настаивают две недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимают настойку по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель. Эту же настойку используют для наружного применения.

А.В. Козунова, Московская область

ОТ НОЧНЫХ СУДОРОГ НОГ

ПЕРЕД сном полчаса полежите с поднятыми вверх ногами, время от времени встряхивая их. Можно лечь на коврик возле стены и поднять ноги как можно выше, опершись ступнями о стену. При судорожном сокращении икроножной мышцы помогает массаж точки в середине икры. Нажимать надо сильно, до боли. Если же сводит мышцы в районе стопы, встаньте на холодный пол и сильно массируйте напряженную мышцу.

Н.И. Удовенко.

Мой совет очень прост. Надо срубить в лесу молодую осину, сделать из нее палку длиной 60-70 см и класть ее на ночь в ноги. Судорог не будет.

Константин Никитич Дроздов, Москва

Я долго мучилась от ночных судорог ног, особенно с 12 до 2 часов. Ни мази, ни массаж не помогали. Однажды мне посоветовали положить под кровать несколько осиновых поленьев. Я так и сделала. И вот уже пошел восьмой год, как судороги прекратились. А поленья я так и держу под кроватью, только меняю их на свежие.

З.М. Хабибрахманова, Удмуртия

Дорогие читатели!
Если вы знаете какие-нибудь рецепты лечения, пишите нам. Ваши письма помогут очень многим людям.

ПРИНИМАЛА ЛУК С ЯЙЦОМ И ДЕРЖАЛАСЬ МОЛОДЦОМ!

ТЕТУШКА моя все бронхитом маялась, и он незаметно в астму перешел. И стала она лечиться по старинке. Измельчала луковицу синего репчатого лука, смешивала с белком 1 яйца (иногда и все яйцо съедала) и эту смесь по 10 дней принимала — по ст. л. раз в день. 10 дней перерыв делала, потом еще 10 дней лечилась.

После 50 ложек астма подолгу не беспокоила.

Л. Беликова, Архангельская обл.

ЛОПУХ ЛЕЧИТ

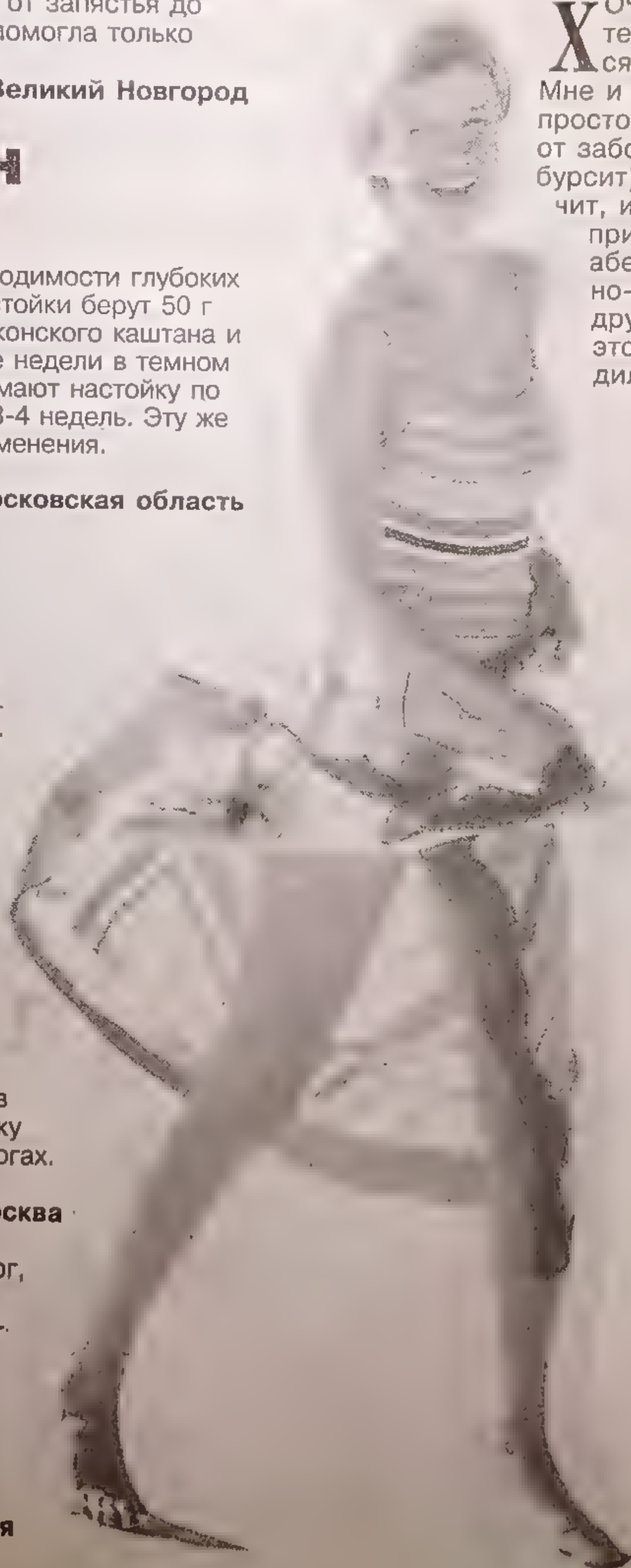
ХОЧУ посоветовать многим читателям, не знающим, как лечиться, обратить внимание на лопух. Мне и многим моим знакомым это простое растение помогло избавиться от заболеваний суставов (у меня был бурсит). Лопух очищает кровь, а значит, и весь организм. Он помогает при атеросклерозе, сахарном диабете, водянке, гастрите, почечно-каменной, желчнокаменной и других болезнях. Я узнала об этом уникальном средстве и убедилась в его эффективности.

Л.Г. Богданова, Москва

РЕЦЕПТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Я ТРИЖДЫ (в 65-м, 82-м и 96-м годах) одерживала победу над этим изнуряющим заболеванием с помощью простого народного средства. Оно особенно пригодится жителям глубинки, где трудно получить медицинскую помощь. Из молока надо приготовить 4 л сыворотки и вылить ее в эмалированное ведро. Осторожно опустить в нее 9 тщательно вымытых свежих куриных яиц, закрыть крышкой и оставить в комнате на 9 дней в темном месте. Изредка помешивать. На 10-й день вынуть яйца, освободить от пленки (скорлупа растворится в сыворотке) и хорошо перемешать в ведре с сывороткой. Добавить туда же 0,5 л майского меда и 0,5 л медицинского спирта. Принимать эту настойку надо по 50 г за 10-15 минут до еды. Через 21-22 дня палочек Коха в организме не будет.

И.Д. Кузьмин.
Ростовская область
«Не может быть»



ЭБОНИТОВЫЙ ДИСК

«Розовый каучук», или эбонит, — материал, получаемый в процессе вулканизации резиновых смесей. Когда-то его применяли в лечебных целях, но с расширением ассортимента физиотерапевтических процедур позабыли. И, по-моему, напрасно. Эбонитовые кружки и палочки можно купить на рынке — в рядах, где продают старые инструменты и технические материалы. Я пользуюсь кружком диаметром 110 мм. Беру его в руку так, чтобы вся его поверхность соприкасалась с кожей, и минут 10-15 вожу по больному месту. Если неприятные ощущения не проходят, прибинтовываю к месту, которое болит, на ночь. И не было случая, чтобы

это средство не помогло мне. С помощью эбонитового диска я довольно быстро снимаю боли в суставах, избавляюсь от вздутия кишечника, обострений радикулита. Для профилактики гриппа делаю массаж лица, а потом прикладываю диск к носу и рту на 3-5 минут. Эффект такого лечения объясняется тем, что при трении эбонита о тело отрицательные заряды статического электричества активно стимулируют функции клеток организма. После любой лечебной процедуры эбонитовый кружок надо промыть водой и спрятать в темный мешочек — он боится солнечных лучей.

В.Я. Безайс. Симферополь

ЛОПУХ ПРОТИВ НОГТЕВОГО ГРИБКА

РАССКАЖУ, как вылечила ногтевой грибок при помощи обыкновенного лопуха. Лист должен быть свежим. Не мыть его, только обтереть тряпочкой. С обратной стороны прожилки разбить молотком и прокатать скалкой, как тесто. На лист поставить ногу, чтобы пальцы и острие листа «смотрели» в одну сторону. Завернуть края листа, чтобы они покрыли пальцы ноги, и забинтовать. Такой компресс делать не менее трех недель утром и на ночь. Большой ноготь станет белым и мягким, будет расти неровно, но потом станет нормальным, а пятки от лопуха порозовеют и станут гладкими.

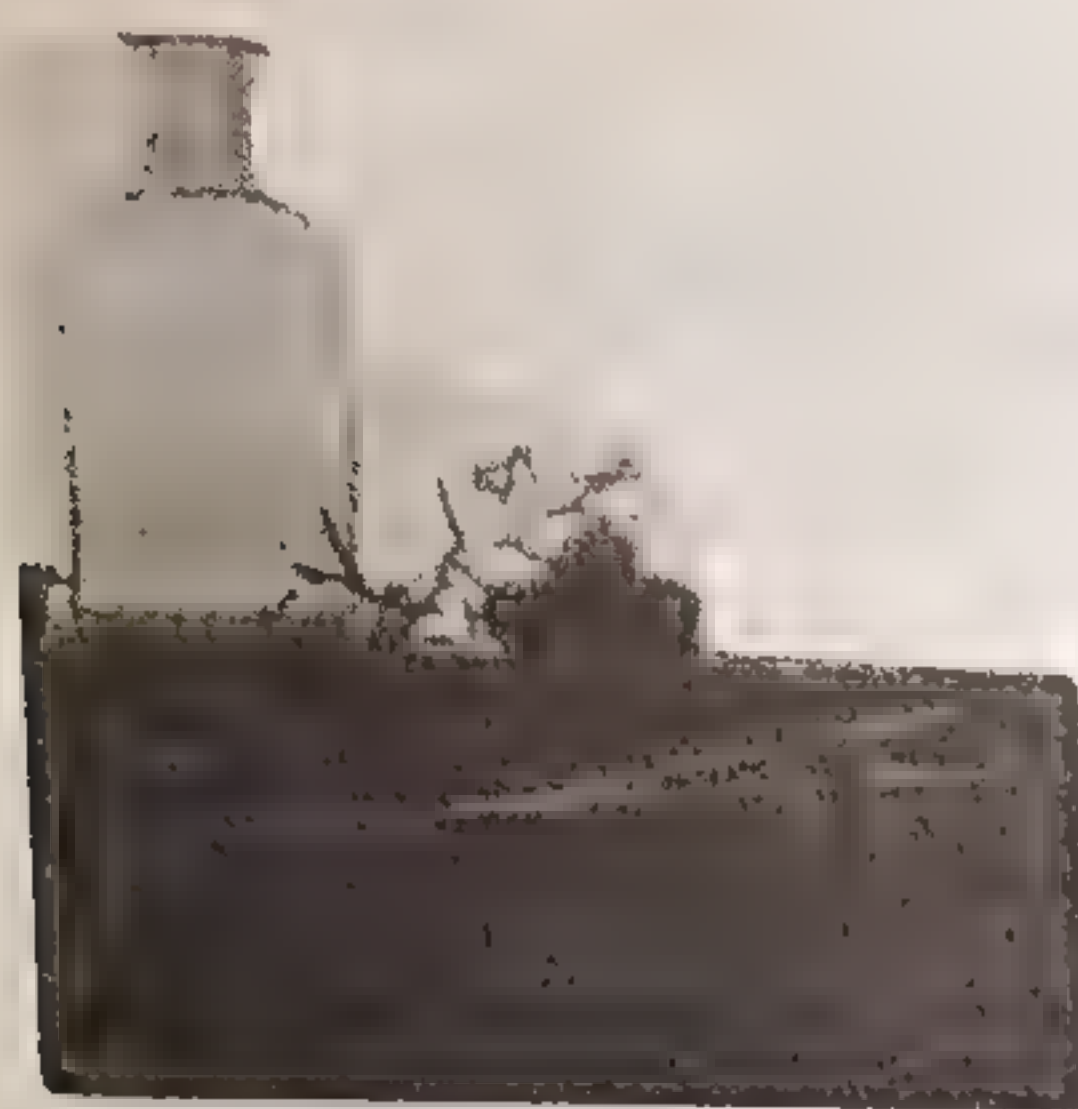
Адрес: Шишкаревой Раисе Михайловне, 410044, г. Саратов, ул. Шехурдина, д.58, кв. 8.
«Не может быть»

ПРО ЧЕСНОК И СЕЛЕДКУ

ОДИН наш хороший знакомый вылечил свою дочь от пищевой аллергии настойкой чеснока. 100 граммов чеснока натереть на пластмассовой терке, положить в поллитровую бутылку и залить кипяченой водой комнатной температуры. Бутылку завернуть в темную салфетку и поставить на 2 недели в холодильник. Процедить. Пить по 10 капель настойки на рюмку молока 3 раза в день.

И вот еще хороший рецепт от ангины. Разрезать селедку вдоль, приложить внутренней стороной к горлу, обмотав шею тканью или платком, и оставить на ночь.

Адрес: Петрову Анатолию Ивановичу, 403323, г. Михайловка, Волгоградская обл., ул. Энгельса, д. 14-а, кв. 11.



НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ

ЭТОТ рецепт для выведения радионуклидов из организма дал мне десять лет назад известный украинский целитель В.В. Тищенко. Он полезен не только тем, кто, как я, живет в экологически неблагоприятных районах. Для укрепления здоровья любому человеку стоит воспользоваться им, особенно весной. Ведь растения, входящие в этот сбор, укрепляют иммунную систему, очищают кровь и выводят шлаки. А онкологическим больным он поможет восстановиться после химиотерапии. Надо взять 5 ст. ложек хвои сосны, по 3 ст. ложки растолченных плодов шиповника, измельченной шелухи лука и 1 ст. ложку мелко нарезанного корня солодки. Все это залить литром кипятка, укутать и настаивать час. Пить как чай 4-5 раз в день в течение четырех месяцев. После приема этого настоя я ощущаю прилив бодрости, а закончив курс, чувствую себя намного здоровее.

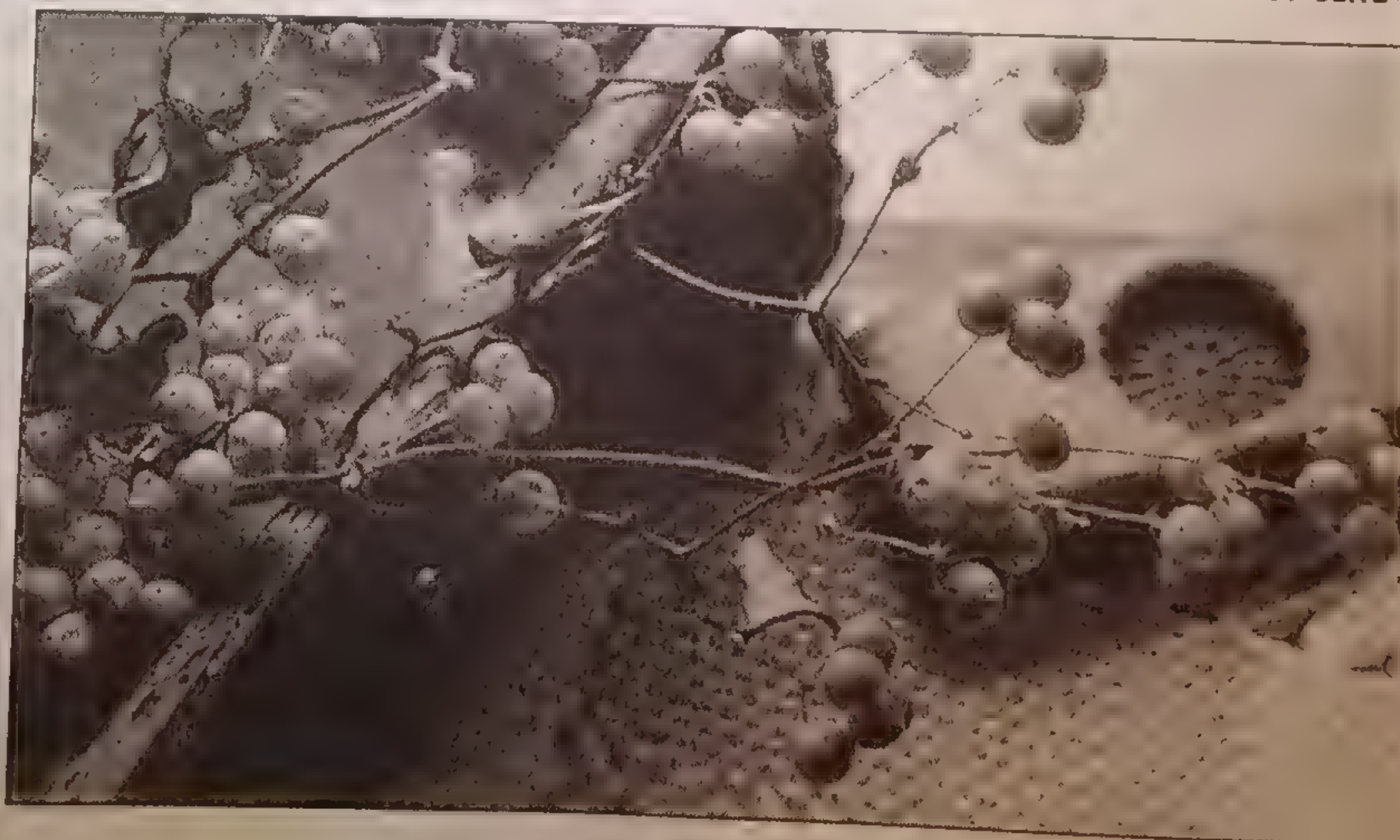
В.Н. Сторожук.
Гомель

ТРАВЫ ВМЕСТО АНТИБИОТИКОВ

ПРИ ГЕРПЕСЕ и опоясывающем лишае хорошо помогает настойка из цветков таволги вязолистной и календулы. Приготовить ее несложно. Беру примерно по 2 ст. ложки цветков и заливаю водкой в литровой банке. Ставлю банку в кастрюлю с горячей водой (60-70°) на час. После этого настаиваю в течение двух недель в темном месте. Затем процеживаю. При герпесе прикладываю ватку, смоченную в настойке, к больному месту минут на пятнадцать. 2-3 такие процедуры — и все

проходит. При первых признаках опоясывающего лишая надо намочить тряпочку в настойке и приложить к месту высыпания. Одновременно я принимал настойку внутрь, разводя 1 ст. ложку в стакане воды 3-4 раза в день. Болезнь проходит меньше чем за неделю, тогда как лекарствами она лечится более двух месяцев. Эффект в обоих случаях поразительный.

Н.К. Кушилов. Ярославль
«Не может быть»



Здравствуйте, уважаемая редакция.
 Я шесть лет выписываю Вашу газету и она мне очень нравится, особенно приложение к ней «Полезно вам», в котором много практических советов и рецептов.

У меня к вам просьба: напечатайте в этом приложении последовательность, препараты (желательно отечественные) и технологию их применения для очистки организма от шлаков. Чтобы это была «капитальная» статья специалиста по данной проблеме.

Мне 65 лет, и организм слишком зашлакован, т.к. я живу в самом экологически неблагоприятном районе города.

Заранее благодарна.

С уважением Пепеляева Ю.Г., г. Пермь

ОТ РЕДАКЦИИ

Способов очистки очень много. Один из самых простых предлагает «Экстра-пресс».

Если организм «зашлакован», что приводит ко многим аномалиям, для его очистки составляется лечебный сбор, состоящий из 10 граммов череды, 5 граммов грецкого ореха, 20 граммов фиалки трехцветной, 15 граммов корней лопуха, 10 граммов яснотки, 10 граммов листьев тысячелистника, 10 граммов листьев черной смородины, 15 граммов листьев земляники.

Двадцать граммов приготовленной смеси залейте 1 литром воды и кипятите на слабом огне 10-12 минут. Остудите и профильтруйте. Пьется отвар по 30-35 миллилитров каждый час. Особенно эффективен такой отвар как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях, ее воспалении и шелушении.

А журнал «Знахарь» рекомендует для очистки организма травяной сбор «Гепар».

ном пузыре, желчных и печеночных протоках часто приводит к печеночной недостаточности, воспалению, пролежням, развитию опухолевых процессов, панкреатиту, циррозу печени. Освобождение от камней с помощью хирургического вмешательства не устраняет причин камнеобразования. Кроме того, клиницисты отмечают высокий процент больных, нуждающихся в повторных операциях. А ведь камни из печени, желчного пузыря можно удалить и без операции!

Фитокомплекс «Гепар» используется как профилакти-

25 ТРАВ, ВОЗВРАЩАЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА СБОРОМ «ГЕПАР»

НАШ организм в течение всей жизни освобождается от ядов, образующихся в нем в процессе обмена веществ, от токсических веществ, выделяемых паразитирующими в нем микроорганизмами, а также ядовитых веществ, поступающих вместе с водой, воздухом, пищей... Очищать организм изнутри следует так же тщательно и регулярно, как и снаружи. Подтверждением этому служат слова Иисуса Христа из Евангелия от Иоанна: «Поистине говорю вам: внутренняя грязь еще большая грязь, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри наполненную грязью и мерзостью». И еще цитата от Иисуса: «Позвольте ангелу воды окрестить вас и внутри, чтоб освободить вас от прошлых грехов, тогда вы станете внутри чистыми, как морская пена, что играет в лучах солнца».

Неблагоприятные экологические условия создают дополнительную нагрузку на очистительные системы организма. Не успевая перерабатывать собственные и поступающие извне токсические вещества, организм собирает их и складывает с помощью дворников-эритроцитов. А ведь даже небольшая доза яда в эритроцитах ведет к затруднению дыхания иммунных и других клеток. Когда депо эритроцитов переполняется, токсины начинают накапливаться в плазме крови. Здесь они активно соединяются с жиро-

белковыми комплексами, встраиваясь в оболочки клеток и поглощаясь клетками различных тканей. Идет накопление жироподобных веществ и токсинов в депо печени. При его заполнении грязь скапливается в клетках сальника, подкожно-жировой клетчатки, а затем во многих других органах и тканях. При длительном поступлении ядовитых веществ, когда и эти резервы используются, токсические вещества через полупроницаемые (проницаемые в одном направлении) оболочки, выстилающие брюшную, плевральную и другие полости, фильтруются в другие полости организма. Именно из-за скопления шлаков в полости организма люди с возрастом становятся такими тяжелыми. А общее состояние организма будет характеризоваться как тяжелое заболевание. Следовательно, очищаться надо, чтобы обеспечить нормальную работу всех органов и тканей нашего организма.

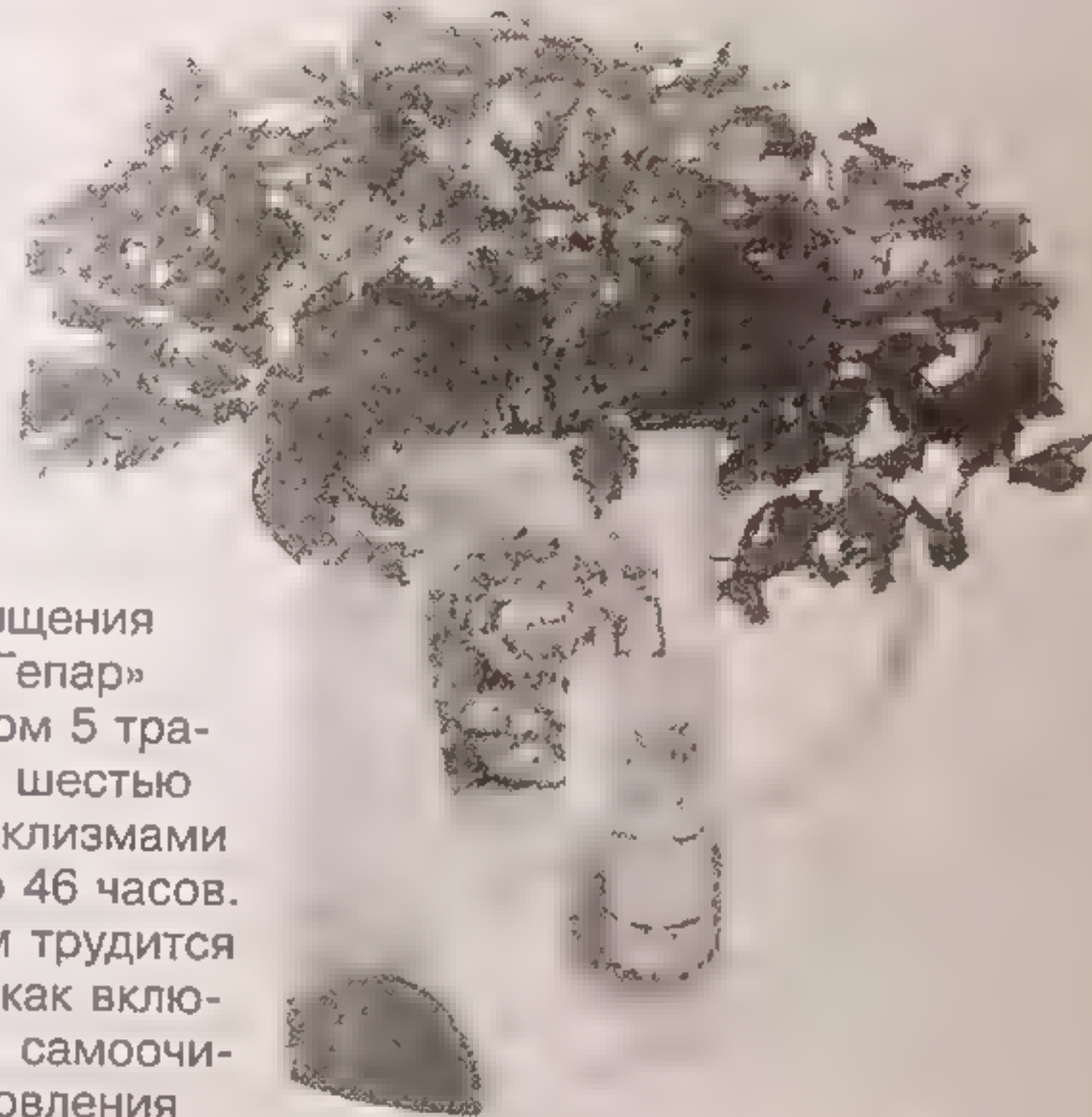
Идея привлечь резервные возможности человека, природное растительное сырье и сократить сроки оздоровления организма воплотилась в тщательно подобранных травах сбора «Гепар» и методике их применения. Человеческий организм — самовосстанавливающаяся система. Но только очищенный организм способен себя восстановить. А в том, что сбор «Гепар» прекрасно справляется с этой задачей, сомневаться не приходится. В России этот сбор трав используется уже более пятидесяти лет. Двадцатилетний опыт

использования сбора трав «Гепар» в МЦ «Гепар» г. Санкт-Петербурга и других медицинских учреждениях подтверждает его эффективность.

Процедура очищения травами сбора «Гепар» связана с приемом 5 травяных порошков, шестью очистительными клизмами и занимает всего 46 часов. Дальше организм трудится на себя сам, так как включаются процессы самоочищения и восстановления организма.

Очищение печени — с этого советуют начинать лечить болезни опытные медики. Печень участвует во всех видах обмена, накапливает витамины группы В, С, D, E, K, образует витамин А, переводит ядовитые вещества в безвредные для организма соединения, именно в печени происходит процесс кроветворения и накопления крови, она участвует в процессе пищеварения, образует желчь... Чистая печень, этот естественный фильтр, активно принимается за очищение всего организма от шлаков и грязи.

При недостаточном образовании желчных кислот, застое желчи в желчном пузыре соли кальция и холестерина выпадают в осадок, оседая на стенках сосудов, суставах. Идет процесс камнеобразования. Желчекаменная болезнь — заболевание коварное. Продолжительное пребывание камней в жел-



ческое средство, удаляющее из организма яды и шлаки и нормализующее обмен веществ, вес тела, снимающее аллергические явления, улучшающее состояние кожи, очищающее кишечник, нормализующее процесс пищеварения, восстанавливающее работу печени, благотворно влияющее на эндокринную систему и ферментативную функцию поджелудочной железы, улучшающее работоспособность, снимающее апатию. Сбор «Гепар» активно используют в наркологических диспансерах. Выверенная годами методика не дает сбой и не подводит.

Для достижения хорошего лечебного эффекта рекомендуется провести 5 курсов очистки.

Заказ по адресу:
 197371, С.-Петербург,
 а/я 57, ООО «Гольфстрим»,
 телефон 348-58-56.

УДАЛЕНИЕ РОДИНОК

ДОРОГАЯ редакция!
Прочла статью Ирины Мурниной, где она вела интервью с Валерием Константиновичем Мусатовым о лечении родинок. Я хочу сообщить метод удаления родинок, который изобрел один врач, Наум Львович (фамилию, к сожалению, я не помню). Он хотел получить патент на свое изобретение, но ему почему-то не дали. А зря. Я читала его работу, поэтому знаю состав этой жидкости. Этот врач (он был уже тогда на пенсии) удалял родинки своим знакомым (бесплатно). Мне лично удалил 3 родинки, которые начали болеть. Сеанс лечения занимает 3-4 процедуры. И остаются после удаления родинок едва заметные следы. С тех пор прошло более 30 лет. И никаких осложнений не было.

Одной нашей сотруднице он удалил родинку, не знаю как ее назвать, величиной с горошину, которая была у нее на переносице, цвета кожи. И все хорошо было.

Кстати, я себе сама удаляла папилломы. Недавно удалила себе сухую мозоль, и все

отлично получилось.

P.S. С этим врачом меня познакомила моя коллега провизор Куричева Маргарита Георгиевна, которая сейчас живет в одном из городов Подмосковья. Она, наверное, и сейчас работает в системе аптечного дела.

Очень бы хотелось, чтоб этим методом занялись соответствующие специалисты. Я бы даже согласилась на проведение эксперимента в качестве пациентки.

С уважением к Вам Шабанова Эра Федоровна, налпровизор, пенсионерка, 73 года.

Адрес: г. Вязьма, Смоленской обл., ул. 1-го Марта, д. 69.



НАЧНИТЕ УЧИТЬ ЭСПЕРАНТО!

УВАЖАЕМАЯ редакция!
Я пишу для людей, которые боятся жизни. Которых мучит депрессия. Которым врачи и медикаменты не помогают. Я хочу рассказать им о международном языке эсперанто. В отличие от сотен проектов международного языка, эсперанто стал языком и выдержал испытание временем. Создан эсперанто на основе языков европейских, и корни его слов — это корни германских, славянских и, большей частью, романских языков. Слова эсперанто читаются, как пишутся, а пишутся, как произносятся. Его необыкновенно гибкая грамматика, включающая всего 16 основных правил без исключений, делает его не только языком богатейших возможностей, но и языком легким, для овладения которым достаточно двух-трех месяцев.

Эсперанто — это большая литература, оригинальная и переводная; песни, клубы и летние лагеря; фестивали, конкурсы, конференции; переписка и встречи с людьми из разных стран, когда для полноценного общения не нужно годами изучать любой из национальных языков.

Очень многие больны, потому что не знают, что они здоровы. Можно повторять им, что они хорошие, умные, уважаемые, но это не помогает, потому что убеждают не слова, а дела, которые человек делает сам. Начав учить эсперанто, он очень скоро увидит результаты своей работы: с каждым днем он будет все больше понимать, все свободнее читать и писать. В Москве очень интересный эсперанто-клуб. В нем хорошо, а когда людям хорошо, им дру-

гих обижать незначит. Поэтому в клубе не только интересно, но и спокойно, легко, приятно.

Это очень важно для людей, раздавленных мучительными мыслями о своей неполноценности. Чем лучше они будут овладевать языком, тем лучше он будет им помогать, возвращая им веру в себя и в других. Появится восхищение фантастическим богатством языка, уже давно не искусственного, а замечательно живого, что особенно поражает в поэзии на эсперанто. Придет желание написать письмо или что-нибудь перевести на эсперанто. В клубе захочется с кем-то поговорить и сказать все больше. Говоря на эсперанто, человек будет немного по-другому видеть все вокруг и сам станет немного другим: более уверенным в себе, более спокойным и открытым — более здоровым. Болезнь, может быть, не пройдет, но обязательно смягчится — настолько, что можно будет лишней раз не обращаться за помощью к врачу. Больной человек увидит, что он действительно не хуже других, и, значит, у него нет оснований стыдиться, бояться и прятаться. Он выпрямится. Он станет здоровым — или здоровее. Только надо учить слова и преодолевать страх что-нибудь сказать на эсперанто: первое станет приятным, второе пройдет.

Начните учить эсперанто! Может быть, вы захотите продолжать!

Напишите или позвоните: 143006, Одинцово-6, а/я 21; 593-49-64; Чертилову Михаилу Константиновичу или 119012, Москва, ул. Тимура Фрунзе, д. 8, кв. 14; 246-36-24; Хмелинскому Вадиму Михайловичу.

От всего сердца я вам желаю здоровья.

С уважением Клара Сергеевна Илютович.

г. Электросталь Московской области.

Уважаемая редакция газеты «Домашний доктор»!

Во-первых, огромная благодарность вам, за то, что вы есть. Эта очень полезная газета, и я ее читаю от корки до корки. Во-вторых, прочитала заметку Николая Бугайченко — доцента Ставропольской сельскохозяйственной академии. Заметка называется «Ядовит, но полезен» про «морозник». Оказывается корни его очень целебны и полезны чуть ли не от всех болезней. Если это так, то почему бы не запастись его и не продавать в аптеках по всей России. Ставропольский край сразу бы озолотился. Жаль только, что Н. Бугайченко не написал свой адрес и где у них можно достать этот корень.

Уважаемая редакция! Может, у вас есть его адрес, напишите в газете.

Людмила,
Пермская область



Это письмо в нашу новую рубрику «Ищели себя сам» мы печатаем практически без исправлений и сокращений. Право каждого читателя брать советы наших авторов на вооружение или воспринимать их просто как полезную информацию. Мы же

руководствуемся единственной целью: помочь тем, кто в этом нуждается, дать еще один шанс, предложить еще один путь к исцелению. Будем искренне рады вашим рассказам об избавлении от различных заболеваний с описанием средств, использованных для лечения.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА МАСТОПАТИЮ

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО

«Пресса-1». 125865, ГСП,

Москва, А-137,

ул. Правды, 24.

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемая редакция «Домашнего доктора»!

Пишет вам постоянная читательница из маленького города Весьегонска Зиганшина Ирина Анатольевна. Мне 37 лет, медсестра. Из многочисленных предлагаемых медицинских изданий предпочтение отдаю именно «Домашнему доктору». С интересом читаю и применяю на практике советы и рецепты для себя и членов своей семьи. А также помогаю своим друзьям и соседям. Благодаря вам меня прозвали «ходячей энциклопедией», а я в свою очередь всегда отвечаю: «Читайте «Домашний доктор» и будете здоровы!» Вот и сейчас в очередной раз подписалась на газету досрочно до конца этого года, надеясь пополнить свой багаж знаний о здоровье.

Решилась написать в свою любимую газету о том, как я вылечила мастопатию, потому как не могу не поделиться радостью, а здоровье это действительно радость и счастье. Это заболевание преследует многих женщин, внешне не проявляя себя, однако коварство его заключается в том, что многие формы мастопатии — это есть предраковое состояние и в любой неблагоприятный момент безобидные узелки превращаются в злокачественную опухоль.

На своем опыте я прошла весь этот кошмар диспансерного наблюдения в онкологической областной больнице, куда ездила каждые 3-4 месяца (6 часов до Твери) в течение девяти лет. Неоднократно предлагали операцию. Не знала я, что лекарство-то мое растет рядом с домом в болоте, а название — декоп, да. Именно так называют его у нас в Весьегонске, в книгах-травниках — сабельник болотный (*Comarum palustre*). Дождалась осени, собрала корень, как по-

лагается, в новолуние, настояла на водке и пропила сначала один курс, потом через 1,5 месяца еще один. Какое же было мое приятное удивление! Все рассосалось, прошли все страхи о смерти (боязнь заболеть раком грудных желез). Теперь меня сняли с учета, на УЗИ все чисто показывает, грудь стала мягкой. Вылечила свою мать, диагноз тот же, у нас это, видно, в роду. До этого пили разные сложные сборы из разных трав, многие из которых невозможно было достать, все было бесполезно.

Теперь собираем декоп всей семьей и пьем чай из его отвара. Назвали чай «Весьегонским бальзамом», так как действительно бальзам — средство от многих и многих болезней.

Уважаемая редакция! Очень прошу, если будет такая возможность, опубликовать мою маленькую заметку об этом замечательном растении. Быть может, кто-то не знает, как можно в короткий срок вылечить мастопатию.

Заранее вам благодарна. Желаю всем добра и здоровья.



ПОМОГ ДЕКОП

РАСТЕТ на весьегонских болотах ничем не примечательное с виду растение декоп, именно так называют его старожилы, по-научному — сабельник болотный. Много хороших слов слышала о его оздоровительной силе.

Несколько лет страдала я мастопатией, которая, как известно, трудно поддается лечению. Однажды на приеме у онколога как бы между прочим доктор шепнула: «А ты попробуй, попей настойки из декопа». После двух курсов лечения узелки на груди стали размягчаться и постепенно рассосались, меня сняли с диспансерного учета. Те-

перь каждую весну и осень пью настойку из корневищ сабельника для профилактики онкозаболеваний. Подействовало лечение и на мои суставы — в коленях перестало щелкать, появилась легкость во всей спине, т.е. остеохондроз не обостряется.

Декоп нетоксичен, не вызывает осложнений. Пьем всей семьей его как чай (отвар) всю зиму, ведь известно, что сабельник лечит ревматизм, артрит, остеохондроз, радикулиты, болезни крови, онкологические заболевания женской сферы; препятствует старению и продлевает жизнь. Конечно, это не

весь перечень достоинств растения.

Настойка. В литровую банку засыпать 75 г сухих корней, залить до 1 литра водкой, плотно закрыть, настаивать 3 недели. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, так пить всю банку. Через 1,5 месяца курс повторить.

Милые женщины, не теряйте надежды, попробуйте, поверьте в силы мудрой природы! Это лекарство для нас! Пишите.

Адрес: 171720,
Тверская область,
г. Весьегонск,
ул. П. Морозова, д. 26.
Зиганшиной Ирине
Анатольевне

НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА

ГОЛОВА может разболеться от неудобной позы, длительного неправильного положения — к примеру, при работе на компьютере, за рулем, а в основном причины головной боли напряжения кроются в психологических проблемах, стрессе, переутомлении. В отличие от мигрени это, как правило, двусторонняя сжимающая, стягивающая, как обручем, боль, которая длится менее дня, чаще — несколько часов. С такой болью человек может, хоть и через силу, продолжать свою деятельность — при мигрени это невозможно.

Известно, что в ответ на эмоциональный дискомфорт первыми напрягаются мышцы лица и шеи. Поначалу человек этого не ощущает. Со временем длительное, стойкое, неконтролируемое напряжение мышц запускает головную боль. При ней помогает массаж (массирование висков, трапециевидных мышц или мышц шеи, особенно точек, болезненных при надавливании), целительна даже просто прогулка на свежем воздухе. Облегчает состояние (расслабляет мышцы) небольшая доза алкоголя. Некоторые намазывают виски бальзамом «Звездочка» — удается снять как мигрень, так и головную боль напряжения. Из обезболивающих препаратов лучше принять аспирин.

дочка» — удается снять как мигрень, так и головную боль напряжения. Из обезболивающих препаратов лучше принять аспирин.

НА РАССТОЯНИИ ОТ ПРОБЛЕМЫ

От чрезмерного хронического напряжения жевательных мышц (их не удается расслабить даже во сне, от этого люди скрежещут зубами) нарушается расположение височного нижнечелюстного сустава в суставной капсуле, где нижняя челюсть прикрепляется к височной кости. Головка сустава смещается, мышцы вокруг нее сильно напряжены, воспалены. Они-то нередко и становятся источником так называемой отраженной головной боли. Она возникает не на том месте, где проблема, а на расстоянии. У человека ничего не болит, кроме головы. Когда врач-невролог начинает проверять, то находит резкие болезненные точки около рта или в полости рта. При нажатии на них точно воспроизводится головная боль, от которой страдает пациент.

Исходное или появившееся после неправильного протезирования зубов нарушение прикуса — несимметричность правой и ле-

вой половины челюсти, перекося, для коррекции которого человек предпринимает собственные попытки, к примеру, начинает жевать все время на одной стороне, тоже создает чрезмерное напряжение мышц и постепенно приводит к отраженной головной боли. Бороться с ней непросто, нужны комплексные меры: коррекция прикуса специальными шинками, инъекции препаратов, расслабляющих эти мышцы и устраняющих порочный круг спазма и боли.

КОГО ЛЕЧИТ НЕВРОЛОГ?

Научившись расслаблять свои мышцы, можно улучшать собственное психологическое состояние и таким образом не допускать головной боли.

А когда с ней не удается справиться самостоятельно, человек обращается к врачу. Любой пациент с головной болью должен прийти в первую очередь к неврологу (в каждой районной поликлинике есть такой специалист, кое-где его по-прежнему называют невропатологом). Невролог в состоянии выявить не только неврологические причины вашего страдания. Например, начало любого

инфекционного заболевания (от банального гриппа до тяжелого гепатита) сопровождается сильной головной болью — реакцией на отравление организма токсинами. Виновником головной боли может быть воспаление придаточных пазух носа — гайморит или... зубы, причем сами они порой и не беспокоят. И тогда проблему надо решать с помощью отоларинголога или стоматолога.

НЕ УХОДИ С ГОЛОВОЙ В КОНФЛИКТ

Как избежать провоцирующих головную боль напряжения факторов:

- Не участвуйте в делах, которые вызывают у вас внутреннее неприятие, чреватые душевными переживаниями и негативными последствиями.

- Дипломатично уходите от конфликтных ситуаций, не позволяйте никому вовлекать себя в них.

- Сведите к минимуму или прекратите общение с неприятными для вас людьми, которые уже были источником ваших отрицательных эмоций.

- Учитесь радоваться жизни, в ней всегда можно найти способ поднять себе настроение.

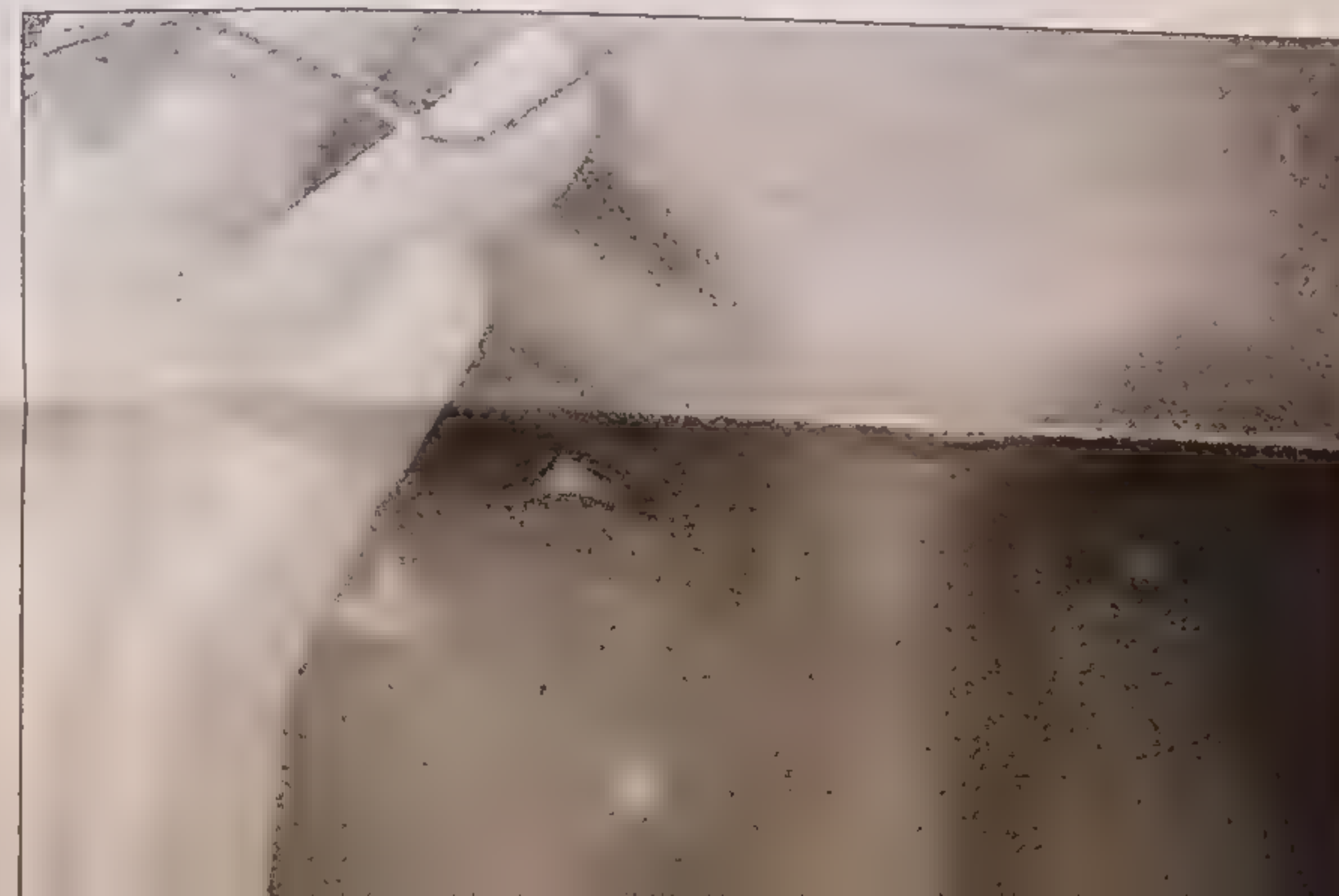
Лidia Кудина
«Сельская жизнь»

БЕРЕГИТЕ ГОЛОВУ

Каждые полторы минуты в России случается инсульт

возвращаются к нормальной жизни и работе. А после инсульта около 60 процентов — инвалиды: с ограниченной двигательной способностью, расстройством речи, памяти.

Инсульт — очень дорогая болезнь. Мы в свое время посчитали стоимость «лечения по всем правилам»: если больной сразу попал в реанимацию, где проводится интенсивная терапия; потом — в специализированное отделение, где ему сделали томографию; если затем проводится полноценное амбулаторное лечение... Цена — 45 тыс. рублей. Помножьте на 400 000 — именно столько инсультов ежегодно происходит в России. Одной Москве, где каждый



ция на сосудах шеи, широко практикуемая на Западе. Кроме того, врач должен уметь убедительно объяснить и больному, и его родственникам, насколько серьезными последствиями грозит им невыполнение назначений. Вряд ли люди легкомысленно отнесутся к перспективе пожизненной инвалидности.

— Легко сказать: мониторинг, ультразвуковое исследование. Разве есть в обычной поликлинике необходимое оборудование? Да и про массовые профилактические операции на сосудах у нас пока не слышно.

— Не такая уж нерешаемая проблема, если общество осознает грозящую опасность. Скажем, в Москве сосудистая хирургия замечательно развита. Но поликлиники людей на подобные операции не направляют — там часто не знают, что это необходимо и возможно. Переносные приборы для постоянного контроля давления и сердечной деятельности

ГОЛОВА раскалывается, «мушки» перед глазами, работать сил нет... Машем рукой: вегето-сосудистая дистония, дело обычное. Чашечка крепкого кофе, спазмалгон — и к новым трудовым подвигам. А на самом деле пора бежать к врачу, потому что уже оказались в группе риска: спазмы сосудов ведут к нарушению кровоснабжения мозга, а значит, вероятность инсульта в 2-3 раза выше, чем у здорового человека.

Почему смертность от инсультов в России — одна из самых высоких в мире? Можно ли изменить эту ситуацию? На вопросы отвечает главный невролог Минздрава академик Российской академии естественных наук Анатолий Федин.

ДОСЬЕ «МИ»

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения. Инсульты делятся на ишемические и геморрагические.

...ответчает главный невролог
Москвы академик Российской
академии естественных наук Ана-
толий Федин.

ДОСЬЕ «МН»

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения. Инсульт бывает геморрагический (кровоизлияние в мозг) и ишемический (инфаркт мозга). Геморрагический — следствие гипертонической болезни. Кровеносный сосуд, не выдержав давления, разрывается, кровь попадает в мозг, возникает отек, и участок мозга погибает. При ишемическом инсульте сосуд сохраняет целостность, но движение крови по нему останавливается тромбом или спазмом. Стрессы, избыточный вес, переутомление, курение — все это может привести к длительному спазму сосудов мозга и ишемическому инсульту.

В зависимости от того, какой участок мозга затронут, последствием может быть ограничение движения и полный паралич, нарушение речи.

— Инсульт — проблема медико-социальная. Уровень заболеваемости напрямую зависит от образа жизни населения, от его медицинской культуры. Многие ли наши сограждане знают, какое у них давление? И даже если знают, что повышенное, — спешат ли к врачу? А кто у нас регулярно проверяет кровь на холестерин? Между тем после 50-ти такой анализ раз в два года — вещь обязательная: распадающиеся холестериновые бляшки — одна из причин инсульта. Малоактивный образ жизни, неправильное питание, курение — все это факторы риска. К сожалению, инсульт молодеет, его жертвами все чаще становятся 40-50-летние, как правило, наиболее «успешные» люди. И это понятно: напряженная работа, дорога туда-обратно на автомобиле, еда на бегу, две пачки сигарет в день. И мало кто понимает, чем все это может кончиться.

Если сравнивать последствия инсульта и инфаркта миокарда, увидим, что смертность и там, и там примерно одинакова: 20-25 процентов. Но судьба выживших различна. Выздоровевшие после инсульта и инфаркта в основном

...тоимость «лечения по всем правилам»: если больной сразу попал в реанимацию, где проводится интенсивная терапия; потом — в специализированное отделение, где ему сделали томографию; если затем проводится полноценное амбулаторное лечение. Цена — 45 тыс. рублей. Помножьте на 400 000 — именно столько инсультов ежегодно происходит в России. Одной Москве, где каждый год болеет 25 000 человек, требуется более 1 млрд рублей.

— В медицинском бюджете столицы есть такие деньги?

— Разумеется, нет. Больной не получает и десятой части положенного. Он не попадает в реанимацию, часто не попадает и в неврологическое отделение — их мало, они сегодня самые перегруженные. И без того тяжелое заболевание усугубляется еще и отсутствием правильного лечения.

— Но что же делать, если у государства не хватает средств на лечение «по правилам»?

— Во всем мире давно поняли, что инсульт легче предотвратить, чем лечить. В странах, где приняты и финансируются государственные программы профилактики инсульта, заболеваемость постоянно снижается. В России же — стабильно растет (в среднем на 1 процент в год).

— Профилактика тоже стоит денег...

— Конечно. Но наши расчеты по Москве показали: это в три раза дешевле, чем лечение.

— В Москве некоторое время назад была принята программа борьбы с гипертонией — одной из главных причин инсульта. Она провалилась?

— Просто не доведена до конца. В поликлиниках открыты кабинеты доврачебного приема, где каждый может измерить давление. Благодаря этому мы получили картину заболеваемости гипертонией. Но что дальше? Врач выписывает препараты для снижения давления, а пациент говорит: у меня на них нет денег. Я уверен: одним из пунктов программы борьбы с инсультом должно стать финансирование покупки лекарств для гипертоников: в среднем требуется 500-1000 рублей в месяц на одного больного. Но куда бы ни обращался, слышу: на это нет денег.

— Единственная проблема — деньги на лекарства для гипертоников?



— Нет, конечно. Давайте посмотрим, в каких странах наиболее благополучная ситуация с инсультом. В тех, где кроме программ борьбы с гипертонией действовали программы борьбы с курением, где активно ведется пропаганда здорового образа жизни. Кроме того, необходимо просвещение населения, обучение врачей.

Профессионально инсультом занимается врач-невролог. Но к нему больной попадает, когда беда уже случилась. До этого пациента в лучшем случае видит только терапевт, который, как правило, имеет весьма слабое представление о профилактике инсульта. И еще хорошо, если занятой гражданин хотя бы до терапевта доберется. Скажем, первый тревожный звонок — так называемая

транзиторная ишемическая атака. У человека возникают очаговые неврологические симптомы, которые исчезают через несколько часов, максимум через сутки: слабость в руке, расстройство речи, онемение в лице, конечностях. Прежде всего сам больной должен знать, насколько это серьезно, и бежать к врачу, а не радоваться, что все быстро прошло. Врач же обязан сразу провести комплекс мероприятий: провести суточный мониторинг изменения давления и сердечной деятельности; проверить холестерин крови; с помощью ультразвука исследовать сосуды — установить, есть ли распадающиеся бляшки. И сделать соответствующие назначения. Например, в случае наличия бляшек единственный способ профилактики инсульта — несложная опера-

...иет до...
...филактические операции на
сосудах у нас пока не слышно.

— Не такая уж нерешаемая проблема, если общество осознает грозящую опасность. Скажем, в Москве сосудистая хирургия замечательно развита. Но поликлиники людей на подобные операции не направляют — там часто не знают, что это необходимо и возможно. Переносные приборы для постоянного контроля давления и сердечной деятельности не столь уж дороги, они по карману большинству лечебных учреждений. Сложнее с ультразвуковой аппаратурой, ее могут приобрести не все. Но всем и не нужно, даже на крупный город достаточно 5-6 аппаратов. Просто надо в каждом регионе создать несколько специализированных центров по профилактике инсульта, чтобы любой участковый врач знал, куда именно направлять на обследование больных из «групп риска».

— Если смотреть на вещи реально, как скоро могут появиться такие специализированные центры?

— При желании их легко организовать и в Москве, и в других регионах на базе клиник, имеющих хорошие неврологические отделения. Загвоздка в том, что ни власть, ни общество в целом пока не считают эту проблему слишком актуальной.

Беседу вела Татьяна
СКОРОБОГАТКО
«Московские новости»

Факторы, повышающие вероятность инсульта

Гипертония (причина инсульта у 4 больных из 5). Если давление выше, чем 140 на 90, необходима консультация врача.

Вегето-сосудистая дистония.

Проблемы с сердцем (мерцательная аритмия, например, повышает риск инсульта в 6 раз).

Курение (ускоряет развитие атеросклероза, повышает свертываемость и вязкость крови, артериальное давление).

Злоупотребление алкоголем (провоцирует развитие гипертонии и сердечной аритмии, повышает свертываемость крови).

Неправильное питание, в частности, дефицит фолиевой кислоты и витаминов B₆ и B₁₂.

А Н У Д Ы Х Н И!

Почему возникает неприятный запах изо рта и как избавиться от него, рассказывает врач-стоматолог московского Центра стоматологической реабилитации и имплантации «Академический» Евгений Александрович Егоров.

ЧТОБЫ выявить причину неприятного запаха изо рта, прежде всего нужно проверить, все ли в порядке с вашими зубами и деснами. В большинстве случаев запах — следствие невылеченного кариеса. Очень распространенные нынче гингивит и пародонтит, которые проявляются кровоточивостью, отеком десен, тоже способны сделать дыхание несвежим.

А если зубы залечены и десны здоровы, но запах все же есть? Припомните, какие пломбы стоят в зубах. Вина за появление запаха может лежать на композитах химического отверждения — после установки таких пломб доктор обычно предупреждает, что нельзя принимать пищу в течение двух часов. Эти композиты из-за своей пористой структуры со временем накапливают в себе бактерии. Вот вам и неприятный запах. Иногда «ароматным» дыхание делают пломбы из амальгамы — они имеют темный цвет. Десна вокруг зуба синее из-за поступления в нее ионов металла и воспаляется, что опять-таки приводит к неприятному запаху.

Причиной запаха может быть плохо изготовленная коронка — короткая, не достигающая до десны. На участке зуба между коронкой и десной скапливается зубная паста, пища, которая и вызывает запах.

Но источник несвежего дыхания может таиться не только в ротовой полости. К тяжелому запаху изо рта нередко приводят заболевания желудочно-кишечного тракта — гастрит, повышенная или пониженная кислотность желудка, язвенная

Если вы предполагаете у себя наличие хотя бы одного из перечисленных факторов, отправляйтесь к врачу: только устранив причину появления запаха, реально от него избавиться.

А что же делать, когда провокаторы запаха устранены или их вовсе нет, а дыхание все равно свежим не назовешь? В этом случае остается предположить, что вы недостаточно тщательно поддерживаете чистоту ротовой полости. «Но я чищу зубы дважды в день», — возмутитесь вы. Прекрасно, но для вас, видимо, этого недостаточно. Вот некоторые рекомендации, которые помогут содержать рот в идеальном порядке. Придерживаться их полезно всем — в том числе и обладателям свежего дыхания.

Два раза в день — утром и вечером — после того как почистили зубы, тщательно ополосните щетку от пасты. Теперь осторожно, легкими круговыми прикосновениями пройдитесь зубной щеткой по нёбу, языку, внутренней поверхности щек. Этот своеобразный пилинг помогает слизистой оболочке рта побыстрее избавляться от отмирающих клеток эпителия, которые способствуют размножению бактерий.

Желательно утром чистить зубы одной щеткой, а вечером — другой. Ведь бактерии прекрасно себя чувствуют на влажной щетке, когда же она высыхает — гибнут. А совершенно сухой щетка становится только через 24 часа после использования. И еще. По утрам лучше использовать щетку с мягкой щетиной, так как в это

По возможности старайтесь чистить зубы после каждого приема пищи. Ведь частицы еды накапливаются в межзубных пространствах, разлагаются там и начинают пахнуть не лучшим образом. При этом зубную пасту используйте только в начале дня и перед сном, в остальное время обходитесь смоченной в воде зубной щеткой. Если щетка, как говорится, недоступна, можно пожевать после еды жвачку, но не дольше 4 минут.

Хотя бы раз в день непременно используйте зубные нити — только с их помощью можно как следует вычистить пространства между зубами.

Если у вас есть съемные зубные протезы, обязательно споласкивайте их под струей воды после каждого приема пищи, а по утрам и вечерам чистите специальным раствором, который можно купить в аптеке.

Если вы не стеснены в средствах, то приобретите зубной центр, состоящий из электрической зубной щетки и гидроополаскивателя, — не пожалеете. С помощью этих приспособлений вы сможете очищать зубы наиболее эффективно. Чистить зубы электрощеткой нужно так же, как и обычной. Но за счет того, что щетинистая ее часть делает быстрые круговые движения, налету не остается шанса уцелеть. Рабочая часть гидроополаскивателя представляет собой изогнутую трубку с маленьким отверстием на конце, из которого под достаточно высоким давлением вырывается тонкая струйка воды. Этой водяной нитью превосходно очищаются межзубные пространства, в которые электрощетка пробраться не в состоянии. Кроме того, струйка прекрасно массирует десны. Зубные центры продаются



ваться лечебной зубной пастой, в состав которой входит хлоргексидин. Этот компонент препятствует развитию воспалительных процессов в полости рта и оказывает антисептическое действие. Число бактерий, вызывающих запах, после чистки такой пастой на

живатель, в состав которого так же входит хлоргексидин. Неплохими антисептическими свойствами обладают отвары ромашки, шалфея. Ими желательно полоскать рот несколько раз в день, идеально — после каждой чистки зубов.

На участке зуба между коронкой и десной скапливается зубной налет, который и вызывает запах. Но источник несвежего дыхания может таиться не только в ротовой полости. К тяжелому запаху изо рта нередко приводят заболевания желудочно-кишечного тракта — гастрит, повышенная или пониженная кислотность желудка, язвенная болезнь. Запущенные недуги верхних дыхательных путей — воспаление небных миндалин, фарингит — тоже бывают «с душком».

Желательно утром чистить зубы одной щеткой, а вечером — другой. Ведь бактерии прекрасно себя чувствуют на влажной щетке, когда же она высыхает — гибнут. А совершенно сухой щетка становится только через 24 часа после использования. И еще. По утрам лучше использовать щетку с мягкой щетиной, так как в это время на зубах практически нет налета. Вечерняя щетка должна быть с жесткой или полужесткой щетиной.

Представляет собой изогнутую трубку с маленьким отверстием на конце, из которого под достаточно высоким давлением вырывается тонкая струйка воды. Этой водяной нитью превосходно очищаются межзубные пространства, в которые электрощеткой пробраться не в состоянии. Кроме того, струйка прекрасно массирует десны. Зубные центры продаются в аптеках.

Пока ведете борьбу с неприятным запахом, совету по-

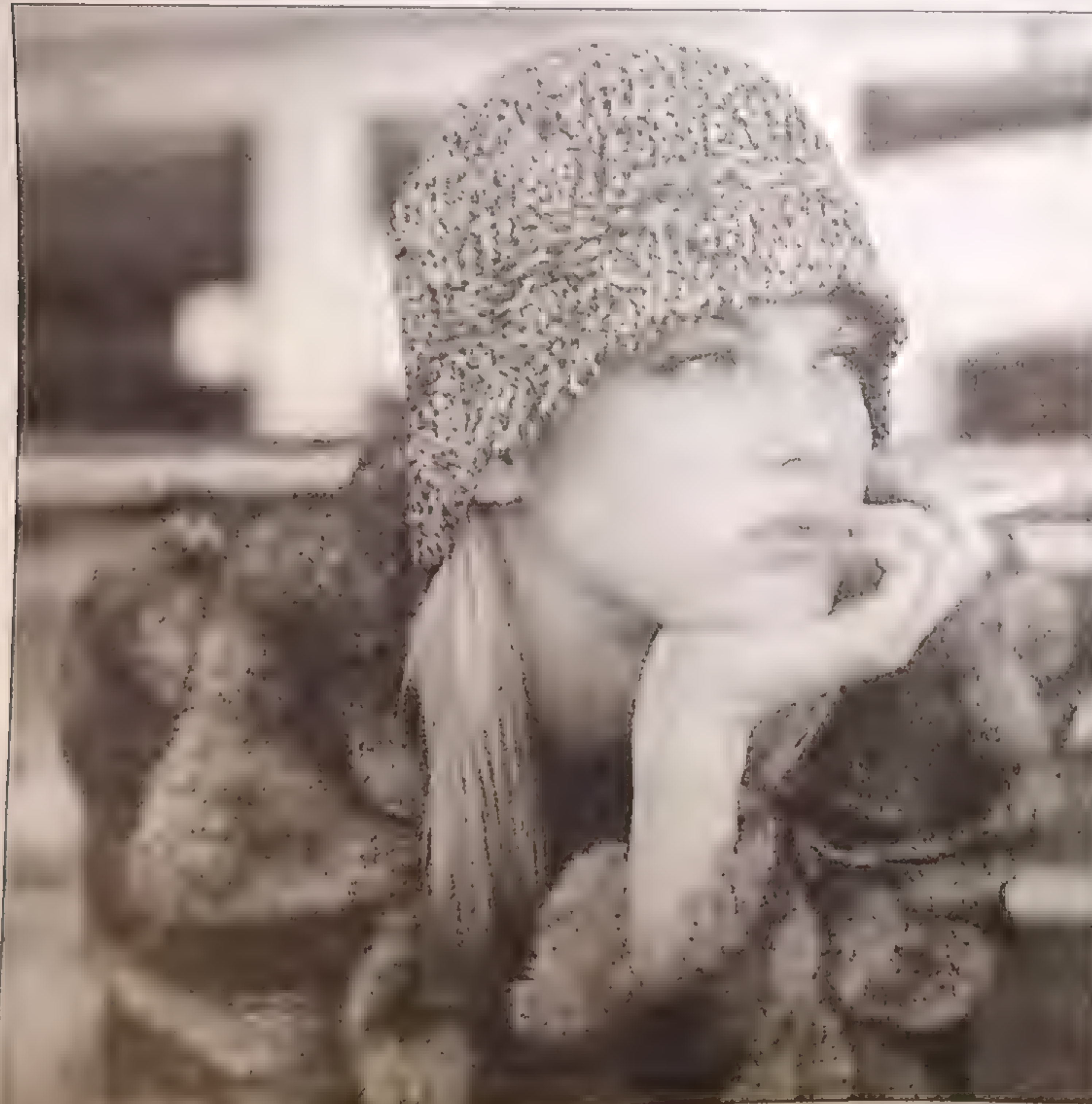
ваться лечебной зубной пастой, в состав которой входит хлоргексидин. Этот компонент препятствует развитию воспалительных процессов в полости рта и оказывает антисептическое действие. Число бактерий, вызывающих запах, после чистки такой пастой на время значительно уменьшается. После очистки зубов один раз в день можно использовать ополас-

киватель, в состав которого также входит хлоргексидин. Неплохими антисептическими свойствами обладают отвары ромашки, шалфея. Ими желательно полоскать рот несколько раз в день, идеально — после каждой чистки зубов.

Наталья ФАТЕЕВА
«Труд-7»

РИТМЫ СЕРДЦА

Многие читатели, чаще это женщины, жалуются на сердечную аритмию и просят рассказать об этом заболевании. Наш консультант сегодня — ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, кандидат медицинских наук Галина Холмогорова.



ПРИЧИНЫ нарушения ритма сердца бывают самые разные. Наиболее часто у женщин к этому приводит порок сердца: вследствие недостаточности митрального клапана перерастягивается левый желудочек (а там как раз находится узел, который посылает импульс в сердце и заставляет его ритмично работать), и ритм сердечной деятельности нарушается.

Другая причина — атеросклеротическое поражение сердца после перенесенных инфарктов или вследствие постоянного недостатка питания сердечной мышцы, что бывает при ишемической болезни сердца. Кроме того, само заболевание сердечной мышцы — миокардит — может сопровождаться сбоями ритма.

Аритмия может быть обусловлена и нарушением иннервации: нервы дают сердцу ненужный патологический импульс, «запускающая» беспорядочное чередование сокращений.

Приступ тахикардии также возникает у больных с грыжей пищеводного отверстия.

Лечение аритмии — нелегкое дело. Во-первых, нужно четко установить саму причину нарушения, а во-вторых, правильно подобрать лекарства и проводить длительную и постоянную терапию. Все это нужно делать в стационаре, больной должен постоянно находиться под наблюдением врачей. Как и при любой другой болезни, при лечении аритмии может возникать привыкание к лекарствам. Если раньше определенное средство хорошо помогало и приступы были редкие, то в дальнейшем эффективность данного препарата снижается, а приступы учащаются, длятся долго и становятся более тяжелыми.

Следует также знать, что у некоторых больных бывает парадоксальная реакция на назначенные лекарства, они их плохо переносят. В подобных случаях назначить терапию бывает чрезвычайно трудно. Поэтому врачи заочно не дают советов по лечению аритмии, а в общих чертах можно посоветовать следующее.

Для таких больных важен режим. Они очень чувствительны к изменениям погоды, как правило, накануне у них учащаются приступы. Очень бурно, эмоционально реагируют они и на все внешние воздействия, поэтому им нужно обеспечивать душевный покой плюс снятие физической нагрузки.

Лечение должно быть индивидуальным. Но можно порекомендовать средства народной медицины, которыми издавна пользовались на Руси. При тяжелых поражениях сердечной мышцы они хорошо помогают. Например, боярышник. Он успокаивает, нормализует ритм, замедляя частоту сердечбиений. Настойку (продается в аптеке) или правильно приготовленные отвары из цветов либо плодов боярышника надо пить регулярно. Это, конечно, не снимает приступа, но хорошо питает сердечную мышцу.

Хорошо помогает многим больным обыкновенная бромкамфора.

Тем, кого беспокоят аритмии, рекомендуется принимать мягкие успокоительные средства — валериану, пустырник, сборы других трав. Однако надо помнить о том, что валериана обладает и обратным действием, если ее долго пить. После двух-трех недель приема она может способствовать возникновению приступов сердечбиений.

Хочу предостеречь читателей от легкомысленного отношения к фитотерапии. Сейчас бытует мнение, будто травы всегда полезнее «химии» и чем больше их пьешь, тем здоровее будешь. Это ошибка. У каждого лекарства есть побочный эффект, в том числе и у лекарств растительного происхождения. Бывает эффект накопления в организме (кумулятивный), при котором возникает обратное действие, вовсе не то, на которое рассчитывали. В случае с валерианой это четко прослеживается. После двух-трех недель лечения этим средством надо обязательно делать перерывы также на две-три недели, с тем, чтобы не было парадоксального эффекта.

Лидия КУДИНОВА
«Подмосковные известия»

ПОЦЕЛУЙ ВАМПИРА

Пиявка? Пиявка! Пиявка?! С какой только интонацией не произносят это слово. Это и любопытство: что такое? И пренебрежение: а-а, пиявка! И брезгливость: фу, пиявка какая-то! И оскорбление: присосался, как пиявка.

За безобидной внешностью пиявки кроется ее тайное оружие и наше спасение — передняя присоска. Питается она исключительно кровью и выпивает крови в 3-5 раз больше своего веса.

Кровь пустить — дело полезное. Раньше многие болезни так и лечили: кровь при этом частично обновляется, работа кровеносных органов стимулируется, происходит разгрузка кровяного русла. Метод этот, действительно, если не самый древний, то один из таковых. Более 30-ти веков медицинские пиявки успешно используются в лечебной практике. В истории гирудотерапии были и подъемы, и спады. Однако с появлением средств медикаментозного лечения медицинская пиявка отступила на задний план, как, впрочем, и все другие средства народной (традиционной) медицины. Конечно, гораздо проще сделать укол, прописать определенную дозу таблеток, нежели иметь дело с кровососущим животным. И пиявку предали забвению. Лишь в наиболее тяжелых случаях иногда вспоминали о веками испытанном средстве лечения. Приходилось порой долго искать какую-нибудь бабку в деревне или врача-энтузиаста, способного подставить на ноги практически неизлечимых больных. Кроме того, вылечивая конкретную болезнь, мы даже не подозреваем, какую в целом приносим пользу организму. «Губятся в зародыше» многие заболевания сосудов, крови, воспалительные процессы, которые уже начали

вых нервов, отиты и многие другие. Порой даже в самых тяжелых случаях, когда неизбежно оперативное вмешательство, гирудотерапия может справиться с заболеванием (варикозное расширение вен, геморрой, тромбоз и пр.).

Терапевтическое действие пиявок складывается из трех факторов. Во-первых, пиявка прокусывает тело только в рефлексогенных точках. Во-вторых, пиявка вбрасывает в кровоток слюну, содержащую гамму физиологически активных веществ, «плавное» действие которых приводит к нормализации патологического процесса. И, в-третьих, пиявка обрабатывает место укуса веществами, препятствующими свертыванию крови, что становится как бы естественным продолжением кровеносного сосуда. Этим и обеспечивается свободное насыщение пиявкой крови, а также продолжительное кровоистечение из ранки после отпадения пиявки. Таким образом, помимо чисто механического отбора крови, пиявка осуществляет нейрогуморальное воздействие на организм пациента.

Эффективна гирудотерапия также при лечении воспалительных процессов в почках, печени, желчном пузыре.

Не менее широко применяются медицинские пиявки в гинекологии. Положительные результаты гирудотерапии демонстрирует при таких заболеваниях, как параметриты, пиоварии, пиосальпинксы, воспаление яичников, сальпингофориты, маститы, дегенеративные изменения в яичниках. Терапевтический эффект наступает достаточно быстро, резко уменьшаются боли, нормализуется температура, восстанавливается нормальная цикличность.

С глубокой древности пиявок применяют при лечении заболе-



хирургии. Следует отметить, что гирудотерапия ускоряет заживление послеоперационных швов, способствует рассасыванию киллоидных рубцов.

При фурункулезе и карбункулезе гирудотерапия — самый эффективный и безболезненный способ лечения. Явления красноты, отека, боли исчезают уже на следующий день после снятия пи-

щих крови свертываться в течение длительного времени, для остановки кровотечений. При осложнениях в климактерическом периоде, нарушениях менструального цикла, носовых и горловых кровотечениях постановка 2-3 пиявок на копчик быстро улучшает самочувствие больных, нормализует циклы.

Перспективными представляются

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

Когда говорят о гриппе, обычно вспоминают страшную его разновидность — «испанку», обрушившуюся на мир в 1918 году, когда в результате эпидемии погибло 20 миллионов человек — больше, чем на всех фронтах первой мировой войны. Может ли повториться нечто подобное? С этим вопросом мы обратились к начальнику отдела департамента Госсанэпиднадзора Минздрава РФ Галине Федоровне Лазиковой. Вот что она рассказала.

— Бесстрастная статистика свидетельствует: каждый год почти треть населения нашей страны в разное время и с разной степенью тяжести заболевает гриппом. В прошлом году пик болезни пришелся на конец декабря — январь. Правда, «сиднейский» грипп, о котором так много говорили и писали прошлой зимой, до России тогда не дошел, ограничившись Западной Европой, где и продемонстрировал свой скверный нрав. Тем не менее только в одной Москве эпидемия гриппа унесла жизни 40 человек.

Наиболее уязвимые группы населения, заболеваемость в которых в 4-5 раз выше среднего, — это дети дошкольного и в особенности школьного возраста, а также пожилые люди. В этих группах особенно важна профилактика респираторных инфекций.

— Это прежде всего здоровый образ жизни: режим, правильное питание, ежедневные прогулки, использование народных средств, таких, как различные травяные настои, всевозможные витамины, которых сегодня в аптеках предостаточно. Ну, а уж ежели все-таки заболели, будьте осторожны с самолечением. Лучше пригласить врача и следовать только его советам. Так, многие забывают, что при гриппе

чески неизлечимых больных. Кроме того, вылечивая конкретную болезнь, мы даже не подозреваем, какую в целом приносим пользу организму. «Губятся в зародыше» многие заболевания сосудов, крови, воспалительные процессы, которые уже начали себя проявлять.

Если наши предки применяли медицинские пиявки для нормализации давления крови, при сотрясениях мозга, травмах, для снятия «сглаза», «порчи», истерии и т.д., то сейчас значительно расширен спектр заболеваний, поддающихся гирудотерапии. Это гипертоническая болезнь, церебросклероз, артериосклероз, стенокардия, постинфарктный кардиосклероз, ИБС, тромбозы вен, варикозное расширение вен, геморрой, гинекологические заболевания, кожные заболевания, офтальмологические заболевания, мигрень, бесплодие, простатит, пародонтит, невриты слухо-

метриты, пиовариит, пиосальпинксы, воспаление яичников, сальпингоофориты, маститы, дегенеративные изменения в яичниках. Терапевтический эффект наступает достаточно быстро, резко уменьшаются боли, нормализуется температура, восстанавливается нормальная цикличность.

С глубокой древности пиявок применяют при лечении заболеваний нервной системы. В настоящее время спектр этих патологий еще более расширен. К невритам, невралгии седалищного нерва, сотрясению мозга, периферическому параличу лицевого нерва присоединились церебросклероз, корешковый синдром, остеохондроз, миопатия, стоматоневралгии.

Воспалительные процессы в суставах, артрозы наиболее эффективно лечатся при сочетании методов гирудотерапии, мануальной терапии и фитотерапии.

Как профилактическое средство послеоперационных гнойных осложнений пиявок применяют и в

хирургии. Следует отметить, что гирудотерапия ускоряет заживление послеоперационных швов, способствует рассасыванию киллоидных рубцов.

При фурункулезе и карбункулезе гирудотерапия — самый эффективный и безболезненный способ лечения. Явления красноты, отека, боли исчезают уже на следующий день после снятия пиявок. Воспалительный процесс затухает, и наряду с рассасыванием инфильтрата улучшается отток гноя.

Свое применение гирудотерапия нашла и при лечении заболеваний дыхательной системы, таких, как тромбоэмболия мелких ветвей артерий, ожирение у легочных больных, хроническое легочное сердце, тяжелые формы бронхиальной астмы и сложно протекающие пневмонии с явлениями дыхательной недостаточности.

Кажется неожиданным применение кровососов, не позволяю-

щих крови свертываться в течение длительного времени, для остановки кровотечений. При осложнениях в климактерическом периоде, нарушениях менструального цикла, носовых и горловых кровотечениях постановка 2-3 пиявок на колечко быстро улучшает самочувствие больных, нормализует циклы.

Перспективными представляются положительные результаты применения пиявок для лечения бесплодия.

Обладая большой биоэнергетичностью, способностью нормализовать биоэнергетические структуры человека, пиявка лечит не только фармацевтически, но и помогает пациенту восстановить душевное равновесие, обрести уверенность в себе, снять нервный стресс.

В. ДАВАНОВ,
врач-иглорефлексотерапевт
«Известия Калмыкии»

Это прежде всего здоровый образ жизни: режим, правильное питание, ежедневные прогулки, использование народных средств, таких, как различные травяные настои, всевозможные витамины, которых сегодня в аптеках предостаточно. Ну, а уж ежели все-таки заболели, будьте осторожны с самолечением. Лучше пригласить врача и следовать только его советам. Так, многие, заболев, начинают глотать антибиотики, сульфаниламидную группу препаратов, а это противопоказано, потому что каждому вирусу гриппа предназначено свое, определенное лекарство. Существует более двухсот возбудителей респираторно-вирусных инфекций, и вакцина против одного не дает защиты против других. Ученые также заметили, что некоторые люди вообще не болеют гриппом. Выяснилось, что организм человека способен производить белок, обладающий противовирусной активностью. Так, сорок лет назад был открыт интерферон, и тот, у кого система интерферона не подавлена, гриппа может не бояться.

Первые препараты интерферона делали из донорской крови, однако этот путь оказался тупиковым — слишком уж дорогим было сырье. Только с помощью генной инженерии был найден способ получать интерферон в любых количествах и использовать его для лечения разных болезней, в том числе гриппа.

Специалисты утверждают, что профилактика интерфероном весьма эффективна в борьбе с гриппом. Как и ряд других средств — оксолиновая мазь, ремантадин. Используют также мифенамовую кислоту по 0,25 г трижды в день после еды в течение 4-5 дней. Важно соблюдать постельный режим не только когда повышена температура, но и спустя 2-3 дня после ее нормализации. Не помешает поставить горчичники на грудную клетку или применять горчичные обертывания, делать паровые ингаляции из отваров эвкалипта, мяты, цвета липы, веточек смородины и березы. Помогают бороться с болезнью теплые напитки с малиновым вареньем, лимоном, отваром липового цвета, фруктовые соки, компоты, морс. Когда же температура повышена, желательна молочно-растительная пища с минимальным количеством соли.

Элла ИВАНОВА
«Сельская жизнь»

ПЛОМБИР В РАКОВИНЕ

Врачи запрещают чистить уши

«Мне приходится часто ходить к врачу чистить серные пробки. А нельзя ли это делать самому? Как вообще правильно чистить уши?»

Капустин Сергей Иванович,
пенсионер, Москва

Этого читателя можно смело назвать героем. Потому что, как сообщила нам ЛОР-врач Центра эндохирургии и литотрипсии Галина Жарова, человек никогда не признается, что у него в ушах есть серные пробки. Интеллигентность не позволяет. А все потому, что истарину эту проблему принято считать признаком нечистоплотности. На самом же деле это может быть симптомом болезни...

Человеческий организм — довольно умная «машина». И многофункциональная к тому же. То есть может самостоятельно и с минимальными затратами справиться со многими проблемами. Например, когда человек жует или зевает — он не только утоляет голод и нагнетает легкие воздушные массы, но еще и массирует слуховые проходы, благодаря чему сера продвигается наружу и выходит в ушную раковину. И если организм отлажен и хорошо работает, то достаточно 1 раз в неделю в банный день почистить ухо пальцем. Больше и не надо.

Если же в ушах появились серные пробки, в первую очередь нужно подумать: а не возник ли в чудо-машине — вашем организме — сбой? Ведь эту напасть могут спровоцировать различные нарушения или та же себорея, кото-

рая, в частности, бывает и от грибковых заболеваний. При этом иссушается кожа и изменяются свойства серы. Она теряет свою эластичность, становится сухой, крошится. Кусочки серы прилипают к коже и уже не выходят самостоятельно. Как правило, при этом появляется зуд.

Именно из-за зуда народ и совершает большую ошибку — берет в руки какую-нибудь «ковырялку» и лезет прочищать уши. (Кстати, по наблюдениям врачей, любимым орудием у мужчин является спичка, а у женщин — заколка-невидимка). На самом деле этого делать ни в коем случае нельзя. Слуховой проход имеет всего 2,5 сантиметра в длину. Нетрудно догадаться, что его можно запросто повредить той же спичкой, если засунуть ее далеко вовнутрь.

Может случиться и другая беда. Слуховой проход имеет форму песочных часов. И если человек возьмется самостоятельно вычищать серную пробку, он вполне может протиснуть ее за узкую часть. И тогда, как выражаются ЛОРы на своем излюбленном жаргоне, «все, пломбир!». По многолетним наблюдениям, хотя бы раз в неделю к каждому ЛОРу приходят пациенты, оглохшие после чистки ушей. Вот почему вычищать серные пробки само-

стоятельно не стоит. Только у специалиста. И лазить в уши, кроме как пальцем, ничем нельзя.

В принципе кое-кому ЛОР может разрешить проводить гигиенические процедуры в ушах с помощью палочки с ватным тампоном. Но это можно делать только тем, у кого свободный широкий проход. Да и то — можно протирать, а не чистить! И только после осмотра врача.

Эту процедуру рекомендуется делать раз в неделю. А ватный тампон смачивать маслом «Витаон» или травяным бальзамом «Диво».

Внимание! Никогда не протирайте уши подсолнечным маслом. Это великолепное питание для грибка.

Лучше всего для протирания ушей использовать эфирные масла. Например, масло герани. А еще лучше взять эфирное масло семян сибирского кедра (именно семена!). Это мощный антисептик. Но имейте в виду, что любое эфирное масло (1 часть) нужно развести с вазелиновым маслом (5 частей).

И последний совет. Не всегда кожа в ушах иссушается от себореи. Довольно часто это случается из-за нашей некомпетентности. Намылит человек ухо, от усердия еще и голову наклонит и струю душа в ухо пустит. В ушные проходы ни в коем случае не должны попадать мыло, гель, шампунь и прочие моющие средства.

«Московский комсомолец»

ПОЛЕЗНО СТРОИТЬ ГЛАЗКИ...

Замечали: многие дети, да и взрослые, предпочитают учить уроки, читать в «неформальной» обстановке — не за столом, а лежа на диване или «зависнув» над разложенными на полу книгами. Такое положение вынуждает сильно наклонять голову и туловище; при этом увеличивается приток крови к голове и тканям глаз, ухудшается ее отток.

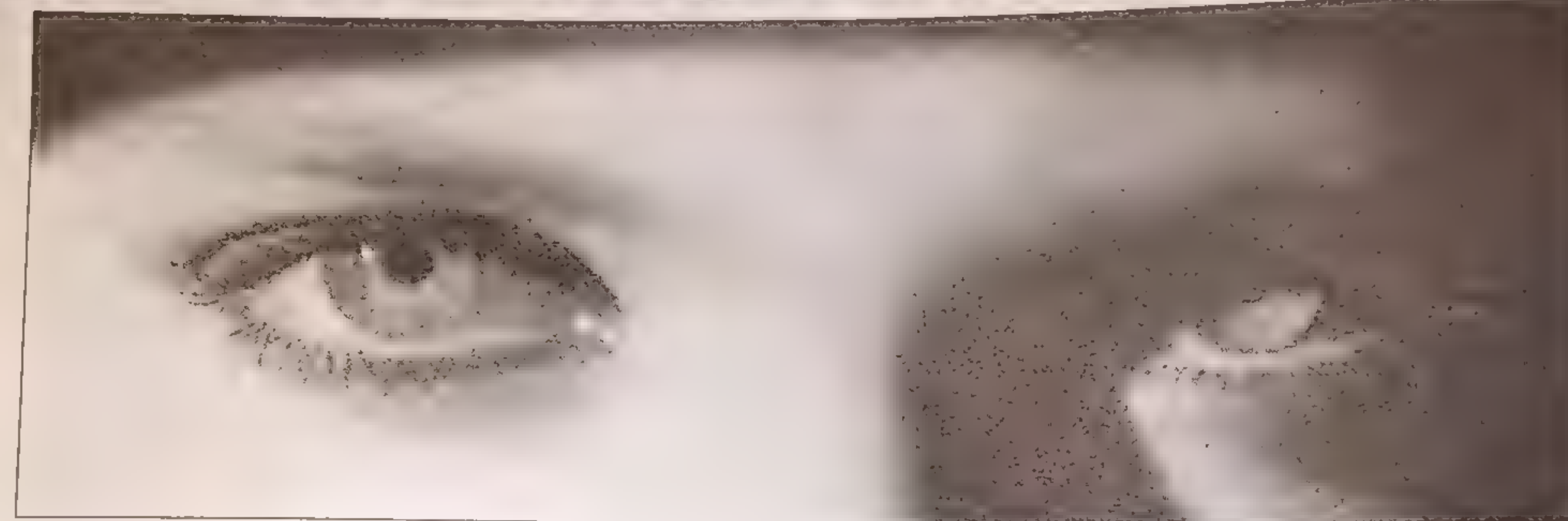
РЕЗУЛЬТАТ — повышение внутричерепного и внутриглазного давления, создающее неблагоприятные условия для зрительной работы и способствующее развитию отеков под глазами. Чем меньше острота зрения, тем сильнее страдают глаза: в очках с корректирующими стеклами патологические процессы усиливаются, и зрение «садится» еще больше.

Чтобы такого не случилось, соблюдайте несложные правила, которые позволят избежать близорукости.

- Не держите книгу у носа! Лучшее расстояние от глаз до страницы — приблизительно 30 см.

- Время от времени меняйте расстояние от глаз до книги: пододвигайте или отодвигайте стул, на котором сидите, откидывайтесь на его спинку или выпрямляйтесь. Причем действуйте инстинктивно, подобно тому, как вы вытягиваете ноги, если они затекли.

- Не используйте в качестве подставки для книг грудь или колени! В этом положении, во-первых, придется устремлять взор вниз, а во-вторых, вы не сможете дышать глубоко и ритмично. Наилучший для глаз способ чтения,



когда книга лежит перед вами на столе.

- Никогда не раскрывайте книгу в транспорте! Во-первых, освещение оставляет желать лучшего, во-вторых, из-за тряски расстояние до страницы все время меняется, и глазным мышцам приходится прилагать огромные усилия, чтобы сфокусировать изображение на сетчатке.

- Не экономьте на зрении! Многие современные бестселлеры издаются в двух вариантах сразу: дешевом — бледным петитом, сливающимся с серой бумагой, и дорогом — буквы поярче и покрупнее, страницы белые, формат больше. Покупайте только хорошие издания.

- Читая, расслабляйте веки, старайтесь придать мягкость взгляду, не хмурьте брови — тогда и глаза будут меньше уставать.

- Мигайте часто — этим вы поддерживаете достаточную увлажненность роговицы и избежите неприятного ощущения покалывания —

«соринки в глазу», сопутствующего зрительному утомлению.

- Чтобы снять ощущение тяжести в глазах, выполняйте движения веками и бровями. И не только в перерывах между чтением. Мужчины могут делать эти несложные упражнения во время бритья, а женщины — накладывая или снимая макияж.

По мере необходимости прерывайте чтение, чтобы сделать несколько упражнений, снимающих зрительное утомление и улучшающих кровообращение в глазах.

1. Сядьте прямо, расслабьтесь. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем широко откройте их на 3-5 секунд (повторите 6-8 раз).

2. Сидя, быстро моргайте глазами в течение 1-2 минут.

3. Встаньте и посмотрите прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поднимите указательный палец правой руки на расстояние 25-30 см спереди от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите

на него 3-5 секунд (10-12 раз). Если пользуетесь очками, выполняйте упражнение, не снимая их.

4. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, спустя 1-2 секунды отнимите пальцы (3-4 раза).

Если вы не любите утруждать себя, освоите хотя бы 2 самых элементарных упражнения для усталых глаз.

1. Наклейте на оконное стекло черный квадратик размером с клеточку школьной тетради. Прикрыв один глаз ладонью, смотрите на ориентир 30 секунд с расстояния 30 см, а затем на 30 секунд переведите взгляд вдаль, за окно. Повторяйте упражнение 2-3 раза в день по 4-5 минут каждым глазом.

2. Вращайте глазами сначала по часовой стрелке, потом против. Делайте упражнение 2-3 раза в день: сначала 4-5 раз, затем постепенно увеличивая вращения до 12-15.

«Призыв»

ОСЕННЯЯ КАПЕЛЬ ИЗ НОСА

КАК только из носа потекло и захотелось чихать, сделайте горячую ножную ванну (вода до колен). Перед этим помойте нос соляным раствором: чайная ложка соли на пол-литра воды. После того как нос освободился от слизи, поставьте на подошвы горчичники (или насыпьте сухой горчицы прямо в воду). Пока ноги парятся, займитесь переносицей и центральной точкой на лбу между бровями. Прогревайте их горячим сваренным вкрутую яйцом или мешочком с песком, прокаленным на сковороде. Насухо вытерев ноги и надев чистые шерстяные носки, выпейте чай с малиновым вареньем, можно и молоко с медом. «Закусив» все это таблеткой аспирина или парацетамола (внимание! Существует целый ряд заболеваний, при которых эти лекарства противопоказаны!), ложитесь в теплую постель. Когда пропотеете, смените одежду, выпейте антигистаминный препарат — и снова под одеяло. Наутро насморка не будет! А если вдруг он, прилипчивый, остался, вечером вновь повторите процедуру. Будьте здоровы!

Ольга ЯКОВЛЕВА

«Труд-7»

СХОДИ К ВРАЧУ,

стым заболеваниями, болезням почек и инсульту. Особенно необходимы проверки давления женщинам, принимающим оральные контрацептивы.

ИЗ-ПОД ДАВЛЕНИЯ

Примерно треть страдающих артериальной гипертензией о ней

СХОДИ К ВРАЧУ, ПОКА ЗДОРОВ



Помните ли вы о необходимости ежегодных визитов к лечащему врачу? Как правило, мы обращаемся к медицинской помощи, когда уже поздно предупредить болезнь или затормозить ее развитие. А между тем иногда лишь переменой стиля жизни, диетических привычек мы можем сохранить собственное здоровье и сэкономить немалые средства на дорогостоящие ныне лекарственные средства.

ИТАК, какую избрать тактику для упреждения возможных заболеваний?

Стоматологическое обследование. Регулярные визиты к зубному врачу каждые полгода. Опытный стоматолог может выявить на ранней стадии и такие заболевания, как рак, язва слизистой оболочки, не говоря уж о кариесе и пародонтозе.

Проверка зрения. Полезно приходить к окулисту не только за новыми очками или линзами, но и для раннего выявления такого коварного заболевания, как глаукома, никак не проявляющегося на ранней стадии, но ведущего к полной потере зрения и инвалидности. Высокое давление и высокий уровень холестерина, а также первые признаки катаракты могут быть обнаружены при визите к окулисту, который нужно повторить через 2 года.

Кровяное давление. Это первое, на что обращает внимание ваш лечащий врач. Если не выявить и не лечить гипертонию, то она может привести к сердечно-сосуди-

стым заболеваниям, болезням почек и инсульту. Особенно необходимы проверки давления женщинам, принимающим противозачаточные таблетки.

Анализ крови. Это стандартная проверка функционирования ваших почек, печени и способ выявления анемии.

Гинекологический осмотр необходим каждые три года для ранней диагностики патологических клеток, ведущих к раковым заболеваниям.

Ряд тестов необходим, если вы решили забеременеть. Анализ крови необходим для диагностики анемии и иммунитета к краснухе. Ваш доктор должен сообщить вам о превентивных мерах, чтобы не повредить плоду такими инфекционными заболеваниями, как, например, листериоз от недоброкачественного творога.

Женщинам старше 55 следует каждые три года подвергаться маммографическому обследованию (рентгену груди) для выявления рака. У молодых женщин в 90% всех случаев раннее выявление опухоли происходит при домашнем обследовании, рентген им не назначается.

Обследование мужчин. Рак яичек легко излечивается при ранней диагностике, и все мужчины должны проходить проверку, особенно эффективную после горячей ванны или душа. Заболевание простаты на ранней стадии проявляется как затрудненное мочеиспускание. Как можно скорее следует сообщить об этом врачу.

Дополнительное обследование. Если у врача появились подозрения на сердечное заболевание, он может рекомендовать вам снять «стрессовую» ЭКГ, то есть электрокардиограмму, проверяющую работу вашего сердца под нагрузкой.

«Твое здоровье»

ИЗ-ПОД ДАВЛЕНИЯ

Примерно треть страдающих артериальной гипертонией о ней не ведает, треть знает, но лечится неправильно, и еще одна треть знает, но не лечится совсем. И лишь единицы научились правильно регулировать свое давление.

ГИПЕРТОНИЯ — болезнь полифакторная, причиной ее развития могут стать негативная наследственность, продолжительный стресс, эндокринные и неврологические нарушения.

Различают гипертонию первичную, вызванную, например, нарушением кальциевого обмена, патологией клеточных мембран, и симптоматическую, являющуюся одним из признаков какого-либо заболевания. Более того, болезнь меняет характер даже у одного и того же человека в разные периоды его жизни. Почти как по Боткину, который подчеркивал, что болезнь всегда конкретна: «У Иванова — иванит, а у Петрова — петрит».

Сегодня задача врача — подобрать пациенту оптимальный на данный момент препарат или их комбинацию, позволяющую воздействовать одновременно на многие звенья заболевания. И таких лекарств достаточно. Больному теперь не надо ежедневно глотать таблетки горстями. Достаточно одной-двух: либо только утром, либо утром и вечером. Многие современные гипотензивные, т.е. снижающие давление, препараты позволяют больному, «зарядившись» с утра таблеткой, не опасаться подскока давления в течение дня. Иными словами, улучшают качество его жизни, делая лечение «не горше болезни».

Если, несмотря на прием лекарства, АД не понижается или начинает скакать, надо отправляться к врачу. Он назначит суточный мониторинг — непрерывное измерение давления на протяжении суток. Мониторинг больного в домашних условиях имеет большое преимущество. Ведь в стационаре он находится в «тепличных» условиях, поэтому и давление там не всегда соответствует истинному.

Подбор лекарств начинается после мониторинга. Врач на основании его показателей и данных дневника, который ведет в это время больной, отмечая свои ощущения, либо увеличивает дозу лекарства, либо заменяет его, либо добавляет новое средство.

В современных условиях, когда к почти волшебному действию современных препаратов добавляется воля и дисциплина самого больного, успех обеспечен.

ПАМЯТКА ГИПЕРТОНИКА

Регулярно — хотя бы раз в 3 дня — измеряйте давление, причем всегда в одно и то же время.

Не курите.

Не пейте алкогольных напитков, за исключением праздников, знаменательных дат, но и тогда не переусердствуйте.

Ограничивайте соль и жидкость.

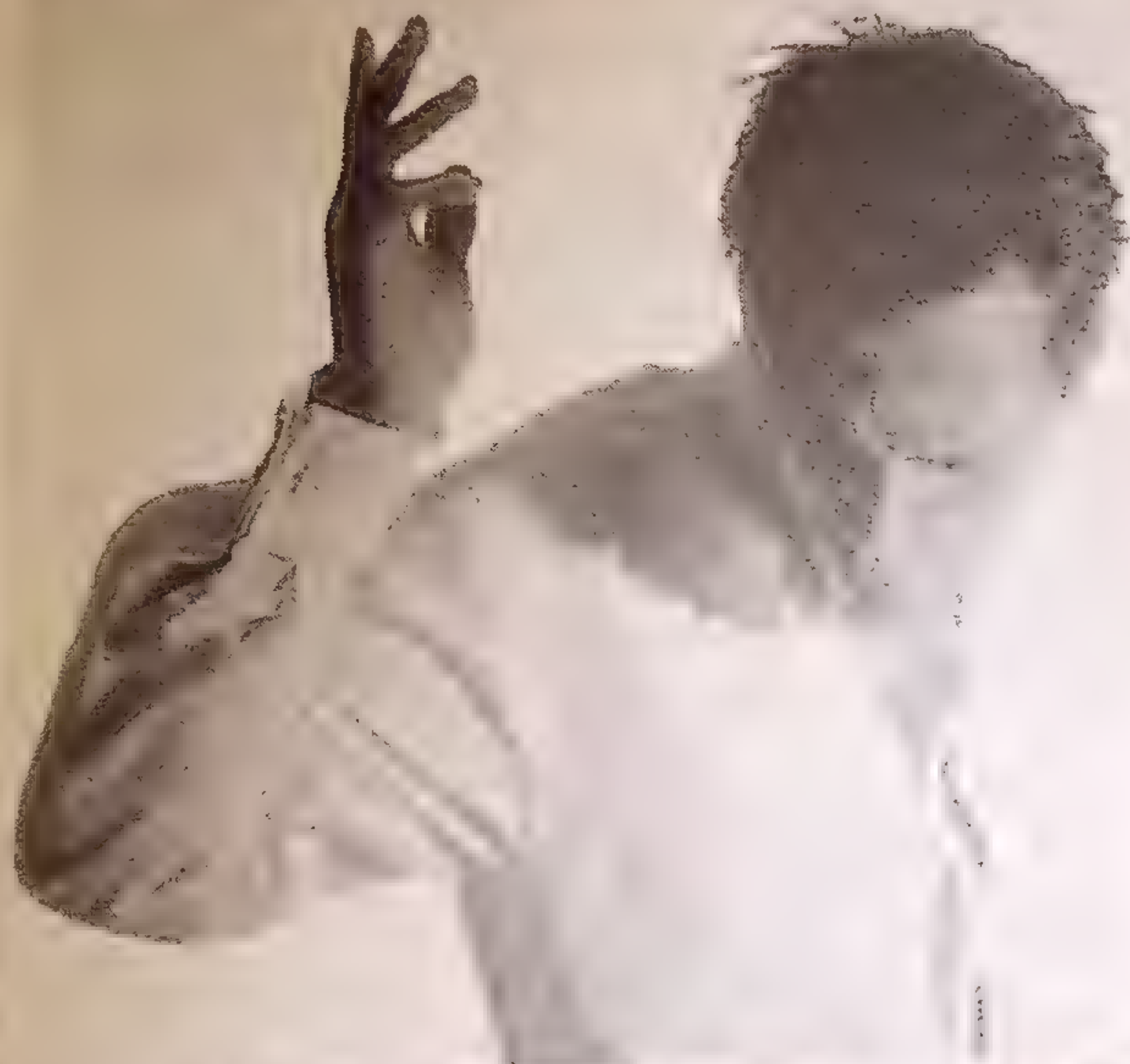
Исключите из рациона жирные блюда, содержащие в избытке холестерин, благо теперь в продаже есть продукты с пониженным содержанием жира.

Строго следите за массой тела, помните: чем больше лишних килограммов, тем выше АД.

Будьте физически активными. Очень полезны плавание, лыжные и пешеходные прогулки, которые позволят отлично расслабиться, снять напряжение.

Не допускайте бессонницы. Попробуйте, прежде чем прибегнуть к снотворному, настой листьев пустырника с корнем валерианы (чайная ложка смеси на стакан кипятка настаивается 40 мин.).

«Хронометр»



ственном автомобиле. Причем возрастных ограничений практически нет: играют и восемнадцатилетние юнцы, и седобородые старики. Привлекает в картах то, что ставка может быть смехотворной: 25 — 50 рублей. «Профессионалы» порой выигрывают до 500 баксов. При общероссийском среднем уровне доходов карты сейчас — самая доступная игра для всех слоев населения. Два века назад карточная игра разоряла целые семьи. И до сих пор ничего не изменилось. Шахматы, как ни странно, до сих пор пользуются любовью мужчин, которым «за сорок». Тут вообще можно больше 10 рублей не ставить. А в случае удачи отхватить аж 2 тысячи. Вспомним среднюю зарплату инженеров, врачей и прочих работников «старой» системы, не успевших сменить квалификацию, и сразу станет ясно, что ради такой перспективы стоит не спать ночами. Примерно поэтому же популярны нарды. Правда, тут куш можно сорвать посolidнее —

дает? Главное, что не пьет и у другой не ночует. Тем более что начинающие игроки играют обычно «по малой» и семейный бюджет практически не страдает. Это уже потом начинается поиск «системы», стремление овладеть «тонкостями».

Бывает и так, что один из супругов остается без работы или внезапно возникает необходимость «затянуть пояс». Но... муж по-прежнему оставляет суммы в бильярдной или у дяди Васи — заядлого картежника. Вот тут жена уже начинает бить тревогу или взывать к голосу совести. Что обычно приводит только к лишним скандалам. Словами тут не поможешь. А когда жены начинают осознавать всю реальную опасность ситуации, мужа уже бывает не остановить. И деньги прятать бесполезно. Он «сыграет» с полочки по дороге домой. А как известно, чем сильнее желание «сыграть и выиграть», тем вероятнее проигрыш. Поведение по-настоящему «увязшего» игрока по-

который и сам понял, что что-то явно не так, есть надежда?

— Да, и помочь ему должен самый близкий человек. Жена. Если после всех причиненных неприятностей она его еще любить не перестала. Если она оптимистка и надеется на то, что прошлое не повторится. Словом, если у женщины сильный характер. А так как пары: слабохарактерный муж — сильная жена у нас не редкость....

— Дайте, пожалуйста, несколько советов семьям, оказавшимся в подобной ситуации.

— Лучшая защита — профилактика. А потому, если нет «лишних» денег (а у кого они есть?), зачем и играть. Правило: любой выигрыш непременно ведет к проигрышу. Собственно говоря, деньги, которые люди проигрывают, — своеобразная оплата сильных ощущений. Может, лучше на эту сумму сходить в парк аттракционов? Скажу по секрету: американские горки и для здоровья полезнее, и стоят дешевле...

ВАШ МУЖ — ИГРОК

Вот сегодня он, конечно, придет поздно. Еще бы. Вырвался наконец-то. Наверняка с друзьями закатился в картишки перекинуться. Теперь его, родимого, не вытянешь. Так или примерно так рассуждают доведенные до отчаяния супруги мужей-игроков. Вот ведь напасть и есть! Что игрок — это не невдомек женщинам, что напасть и есть! Что игрок — это не просто психотип, а скорее образ жизни. Такой мать родную заложит, лишь бы в карты на деньги сыграть. Или на бега сходить.

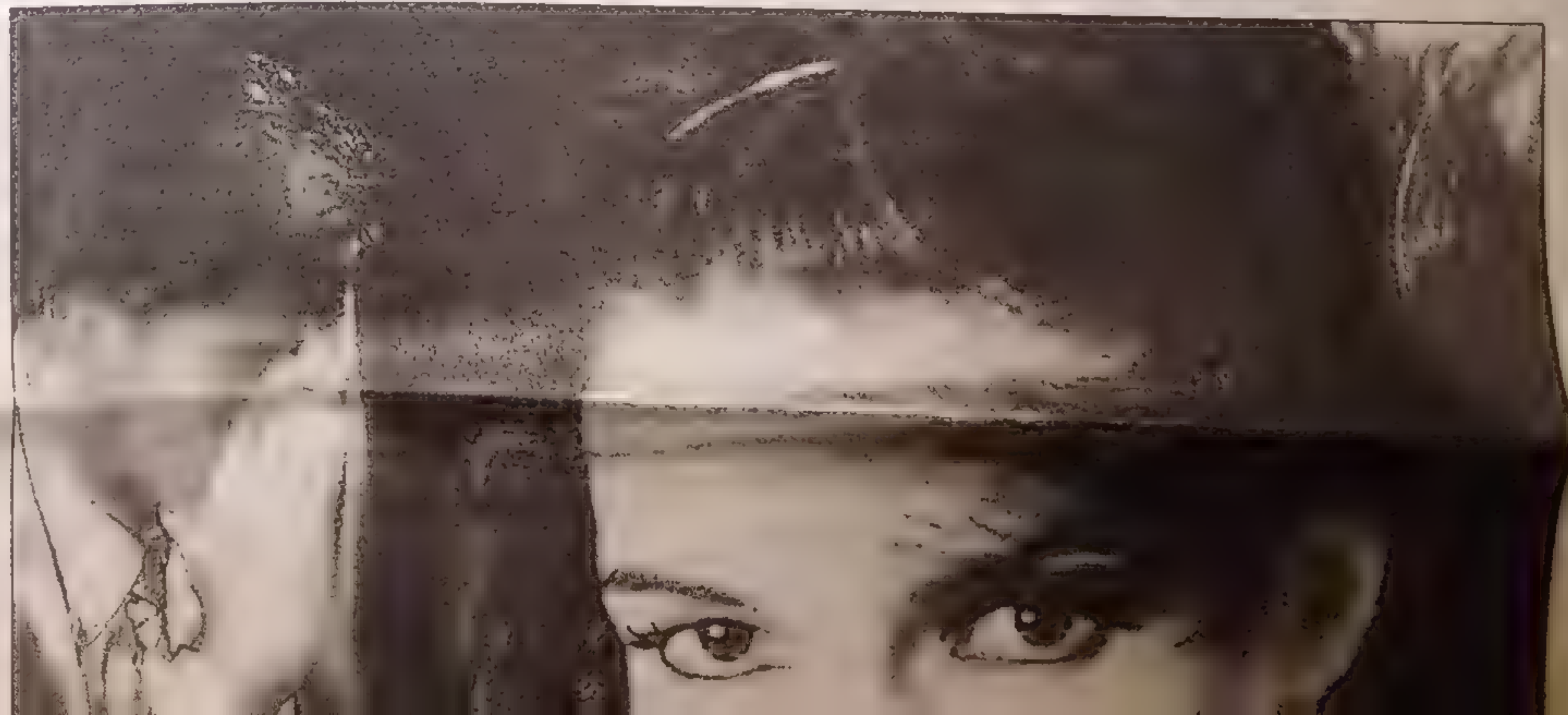
Легко ли с таким жить и что делать, если муж последние штаны готов проиграть на ипподроме или с друзьями в домино, мы сегодня и поговорим.

СВЕЧА ГОРИТ ДЛЯ МОТЫЛЬКОВ!

Почему-то «греху зеленого сукна», а также красно-черной рулетки и даже... шахматной доски более подвержена сильная половина человечества. Среди заядлых игроков женщин — еди-

было бы попросту заработать куда большую сумму...

— Значит, сколько ни выигрываешь, все равно в итоге проиграешь? А если карты, бильярд или рулетка — последний шанс принести хоть какие-то деньги в семью? Разве опы-



СВЕЧА ГОРИТ ДЛЯ МОТЫЛЬКОВ!

Почему-то «греху зеленого сукна», а также красно-черной рулетки и даже... шахматной доски более подвержена сильная половина человечества. Среди заядлых игроков в России женщин — единицы. Традиция ли тому причиной? А может быть, особенности женского характера, более развитый инстинкт самосохранения? Но это не значит, что женщины от азартных игр никакого ущерба не терпят. Как раз они-то чаще всего и оказываются основной страдающей стороной. Потому что муж-игрок не только денег в семью не приносит, но порой уносит и те последние, которые в семье остались. Как с этим бороться? Что вообще означает диагноз — «ваш муж — азартный игрок»? С этими и многими другими вопросами мы обратились к психологу Ивану Уткину.

— Как становятся игроками?

— Проще простого. Чаще всего игроками становятся люди нервные, неудовлетворенные собой, мечтающие «сразу и без проблем» разбогатеть, в достаточной мере безответственные и безвольные. Кстати, эта характеристика не кажется знакомой? Точно такие же черты характера преобладают у потенциальных наркоманов или алкоголиков.

Знайте: корни всех пороков кроются в характере. А страсть к игре — порок, и порок серьезный.

Но главное — это тот момент, происшествие, случай, которые играют роль «пускового механизма». Парадокс, но для начинающего игрока не может быть ничего хуже выигрыша. Потому что, проиграв два-три раза, он заскучает, задумается и больше за карты (шахматы, нарды, домино) может и не сесть. А раз выиграв, и выиграв много, может и не остановиться. Как правило, первые выигрыши тут же снова пускаются в игру, и дело заканчивается оглушительным проигрышем. Но это уже не так важно. Человек — на крючке. Так уж мы устроены: раз повезло, без видимых усилий достались деньги — значит, должно сработать еще раз. Хотя, если просчитать все потраченные нервы, силы и упущенные возможности, становится ясно, что легче

было бы попросту заработать куда большую сумму...

— Значит, сколько ни выигрываешь, все равно в итоге проиграешь? А если карты, бильярд или рулетка — последний шанс принести хоть какие-то деньги в семью? Разве опытный игрок не найдет способа выиграть?

— Тогда этой семье скорее всего придется помириться с голодом. Азартные игры жалости не ведают. Что касается возможности верного выигрыша... Как-то раз Эйнштейна спросили о системе, которая бы гарантировала стопроцентную удачу. На что он ответил: «Да, такая система есть. Красть фишки со стола, пока не видит крупье...»

Разумеется, существуют умельцы, способные «исправлять ошибки фортуны» — карточные шулеры. Но это, как правило, заканчивается плохо, вплоть до смертельного исхода, если «передергивание» будет раскрыто. Кроме того, азартный игрок редко становится хорошим шулером. Он не в состоянии относиться к «работе» с должным хладнокровием... Разумеется, есть люди, способные «зарабатывать» и на честной игре. Но это опять-таки игроки серьезные и хладнокровные, вполне способные прожить и без игры. Если ваш муж относится к данной категории, можно только радоваться. Значит, он в совершенстве изучил шахматы, бильярд или нарды — игры, где кроме удачи, надо обладать еще и определенным уровнем мастерства. Так что порой вас ожидает приятная добавка к семейному бюджету. Мелкие «обломы» не исключены, но никакой угрозы не представляют. И в любом случае такой муж все-таки предпочтет провести вечер с любимой женой, а не в компании дворовых картежников.

— Во что чаще всего играют мужчины?

— В столицах и больших городах все большей популярностью пользуется рулетка, другие игры казино. Но такая роскошь доступна лишь единицам. Зато карты сейчас — самая популярная азартная игра. И играют везде: в тюремных камерах, в офисах, на улице, на лестничных площадках, на работе, в гостях, на даче и в соб-



вплоть до 5000. И популярна игра не только у пенсионеров, но и у молодых бизнесменов. Все-таки обе игры предполагают не только везение, но и шевеление.

Ну и, наконец, бильярд. Средний возраст игроков здесь — от 18 до 45. Средний выигрыш — 50 — 4000 долларов. И играют и бедные, и богатые, новички и мастера. Для кого-то это изнуряющая азартная игра, для кого-то просто приятное времяпрепровождение...

Остаются, конечно же, «однорукие бандиты», мгновенные и не очень лотереи, локхотроны и многое другое. Азартные люди обычно предпочитают «серьезные» игры, чтобы много поставить и... много проиграть.

— Как же сказывается на семейной жизни азарт мужа, если он уже превратился во вредную привычку и более того — в одержимость?

— Только отрицательно. Известна поговорка: никакая жена долго не уживется с мужем-игроком... если он, конечно, не принесет каждый вечер домой выигрыши. А это, как мы выяснили, почти невозможно.

Знайте: поначалу увлечение мужа кажется жене вполне безобидным делом. Ну и что, что в бильярдной по вечерам пропа-

рой приводит к чрезвычайно тяжелым последствиям. Известны случаи, когда игроки продавали дачи, квартиры, машины, потом получали прямые угрозы в свой адрес и в адрес близких. Потом исчезали и близкие... Там, где крутятся деньги, — жалости места нет. А в российской глубинке убить могут и за пятьдесят баксов, проигранных на бильярде.

Что касается разрушения морального... Такого человека семья уже не интересует. Его интересуют бубны, трефы, дамы и короли, а не здоровье его детей или неприятности на работе у жены. Он не знает, что на нем одето: костюм или куртка, провонявшая бензином... Так что здесь комментарии излишни. Как видите, азартные игры — то же самое, что наркомания или алкогольная зависимость: вылечиться от этого нельзя, можно только бросить и больше никогда не притрагиваться. Правда, наркомана или алкоголика можно определить в соответствующую клинику. А вот клиник, лечащих от «азартной» зависимости, у нас в стране крайне мало... Если у семьи еще остались деньги, можно обратиться к хорошему психиатру. И никогда больше к картам не прикасаться.

— Значит, у заядлого игрока,

Лотереи и игровые автоматы — вещи вполне безобидные. Так что, если хочется играть, играйте на них. По-настоящему игра становится опасной, когда играешь не в одиночку, а в компании. Причем не в компании друзей.

Если ясно уже, что благоверного из «гостей», где он оставляет деньги, на которые еще жить две недели, калачом не выманишь, можно пойти на хитрость. Одна женщина пару раз присылала за мужем подругу, которая сообщала тому, что жену увезли на «скорой». Своей цели она добивалась: тот летел сломя голову домой. И острых ощущений ему, видимо, хватало на неделю вперед. Но потом приходилось выдумывать что-нибудь новенькое...

А лучше все-таки не идти на хитрости, а спокойно обо всем поговорить. Попросить мужа проводить с вами побольше времени. Почаще вместе куда-то ходить. Заранее расписывать, куда и на что пойдут деньги со следующей полочки. В общем, всячески стараться своего благоверного отвлечь. А если уж дело совсем плохо — обратиться за советом к психиатру.

Мария РИПИНСКАЯ
«Семья»

ПИЩА И ЛЕКАРСТВА. ЗВЕНЬЯ ОДНОЙ ЦЕПИ

...**П**ОЛОЖИЛ уже пальцы на клавиатуру, чтобы отсчитать фразу: «Принципиальной разницы между пищей и лекарством нет», но невольно остановился. Может быть, не стоит сразу обрушивать на голову читателя такую крамольную мысль? Может быть, попробовать подтолкнуть его самого к этому решению?

Лежит, например, на тарелке горка черники. Лекарство это или пища? Совершенно очевидно, что в том случае, если сваренный из нее кисель будет дан больному с расстройством желудка, то это — лекарство. Если же он будет подан к столу в качестве десерта, то пища. Или так, куплена сухая черника в аптеке — лекарство, собрана в лесу — пища. Но может быть, сырье для лекарства? О малине можно сказать даже так: мало малины — лекарство, много — пища. Из калины, рябины, сливы, инжира, как известно, можно варить варенье, но... калину используют как тонизирующее, рябину — как желчегонное, а сливу и инжир — как слабительное. И заметьте, это не какие-то советы бабы Нюры, а сугубо научные рекомендации. Откройте любой справочник по лекарственным препаратам, и вы немедленно в этом убедитесь.

Листья крапивы в супе — пища, а в настое их применяют для остановки усиленной кровоточивости и интенсивного кровотечения. Морская капуста в аптеке —

Плоды укропа полностью могут быть заменены плодами тмина.

Анис — тоже лекарство. Одна чайная ложка его плодов, заваренных в стакане кипятка, — прекрасное отхаркивающее. Не случайно же анисовое масло попало вместе с нашатырным спиртом в знаменитые «капли датского короля». А листья мяты? В виде настоя их используют для борьбы с тошнотой, а также в качестве мочегонного. Но как велик список препаратов, имеющих непосредственное отношение к мяте: валидол, корвалол, валокордин, милокордин, капли Зеленина, валокормид, капли Вотчала, пектусин, эвкатол, меновазин, гевкамен, камфомен, эвкамон — и он может быть продолжен.

Горчицу не нужно рекламировать. Достаточно увидеть, как люди в ожидании обеда взбадривают себе аппетит, намазывая горчицу на хлеб. Таковы же и заморские пряности, лишь по причине дефицита не попавшие в наши реестры. Они, конечно же, числятся лекарствами в других странах.

Не назван в числе лекарств хрен, но это только так, формально. Его наряду с горчицей можно использовать и как местнораздражающее, и в качестве средства, улучшающего пищеварение. Кашицу из хрена применяют для лечения гнойных ран, а в смеси с яблочным пюре хрен хорош для выведения веснушек.

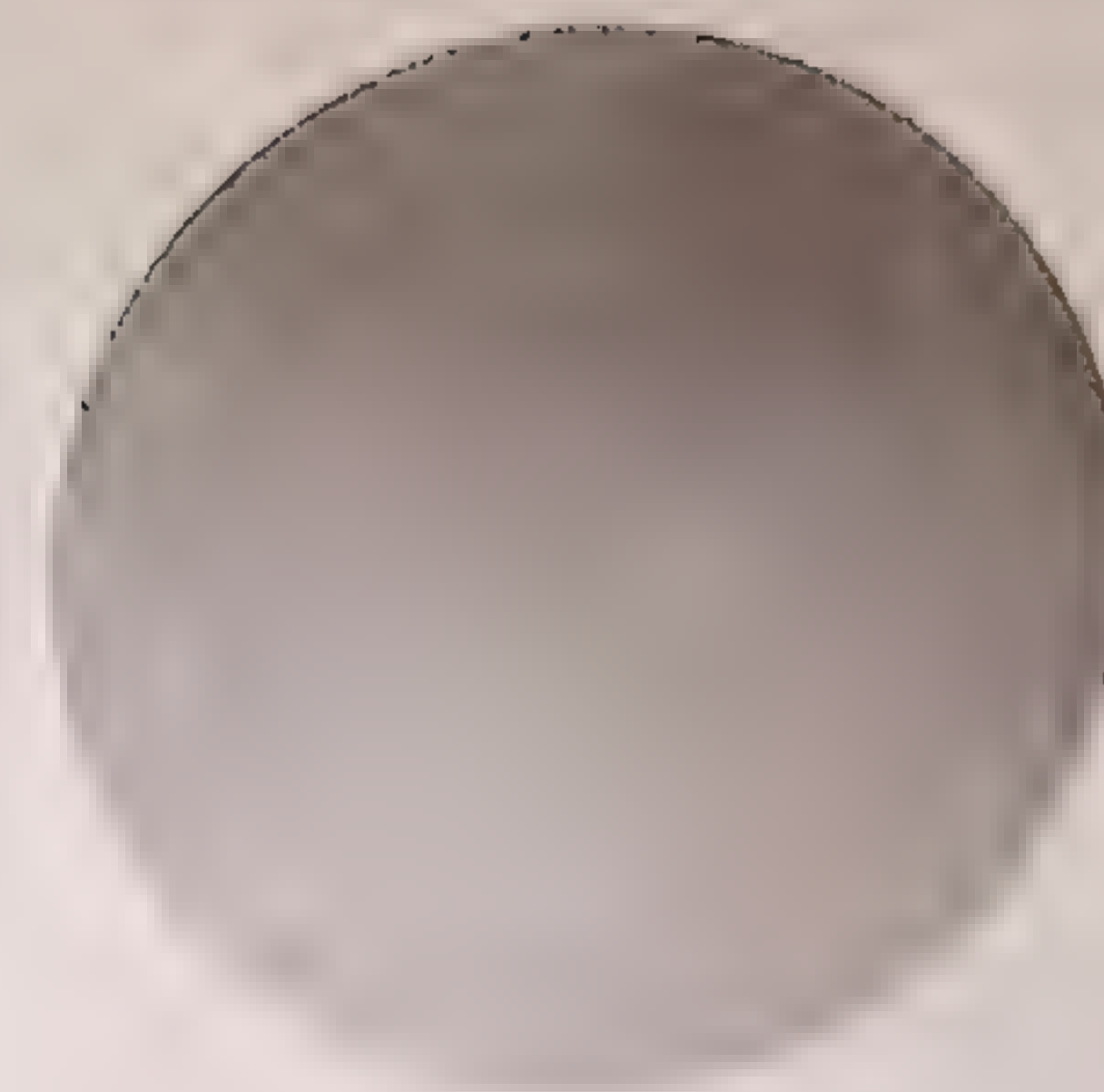
стрекулию, армянский «Арохчутюн» — настойку борщевика и листьев крапивы, а «Тарм» — настой листьев хрена, грецкого ореха и тысячелистника.

А минеральные воды? Столовые — полезны всем, лечебные — здоровым не вредят, а больным помогают. В них содержатся необходимые нашему организму соли.

Кстати, когда вы солите пищу, то не думаете о том, что употребляете лекарство. А ведь во всем мире с 1930 года к каждому килограмму соли обязательно прибавляют 25 миллиграммов йодистого калия — препарата, предупреждающего возникновение кретинизма.

ПОТРЕБИТЕЛЯМ ПОЛЬЗЫ И ВРЕДА

Ошибочно думать, что лечебными свойствами обладают лишь те продукты, которые попали в список лекарственных, что человечество за многие тысячелетия своего существования не научилось использовать себе во благо все, что ни есть под руками. Конечно, научилось. Все знают ценность рисового отвара при гастрите и поносе. Стоит добавить, что куриный бульон обладает способностью смягчать кашель. Капустный сок — самое лучшее средство для улучшения пищеварения. Картофельный сок с успехом применяется для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Арбуз оказывает мочегонное действие. Баклажанами лечат начальные формы атеросклероза. Смесь молотых грецких орехов с лимоном и медом — прекрасное ле-



ствие. Применяли его в виде порошка. Лишь во II веке н. э. римский врач Клавдий Гален понял, что лечебную ценность представляют не сами растения-целители (такие, как мак) и их производные (опий), а только присутствующие в них действующие начала. Гален полагал, все действующие начала водорастворимы, а потому из них следует делать разнообразные водные извлечения. Именно эти водные извлечения называют галеновыми препаратами. Но с морфином, основным действующим началом опия, Гален ошибся. Морфин в спирте растворяется в 100 раз лучше, чем в воде. В XVI веке Филипп Парацельс, немецкий врач и естествоиспытатель, предложил делать спиртовые, а не водные вытяжки из растений — не настои и отвары, а настойки на спирту.

Настойка опия дожила до самого XX века, хотя, казалось бы, уже с 1853 года, когда Х.Г. Провац изобрел шприц и инъекционную иглу, можно было быстро и надежно вводить препарат под кожу или даже внутривенно. Круг замкнулся, и сейчас используют очищенный новогаленовый препарат омнопон, а настойка опия в 1978 году запрещена к применению повсеместно.

ВИТАМИН ПРОНИЦАЕМОСТИ

Ходом развития науки и практи-

ЛЕГЕНДЫ НАШЕГО СТОЛА

Издавна человечество наделяло одни продукты чудодейственными свойствами, а другие объявляло вредными. Сколько наветов претерпела объявленная «белым ядом» соль! Каким обструкциям подвергались яйца, якобы изобилующие вредоносным холестерином, пока не выяснилось, что холестерин в разумных пределах не так уж и вреден! Давайте разберемся подробнее.

«БЫСТРАЯ» СМЕРТЬ

Вильям Похлебкин, знаменитый кулинар, называл самоубийцами тех, кто предпочитал полноценному обеду с непременно супом «перекус» в «Макдоналдсе» и подобных «забегаловках», предлагающих «быструю» еду. Но ученые, основываясь на последних данных, пришли к выводу, что «бигмаки» и «гамбургеры» хотя и содержат много жира, насыщены большим количеством витаминов, кальцием, железом и по своей полезности ни в чем не уступают домашним котлетам.

КОНСЕРВНЫЕ ХЛОПОТЫ

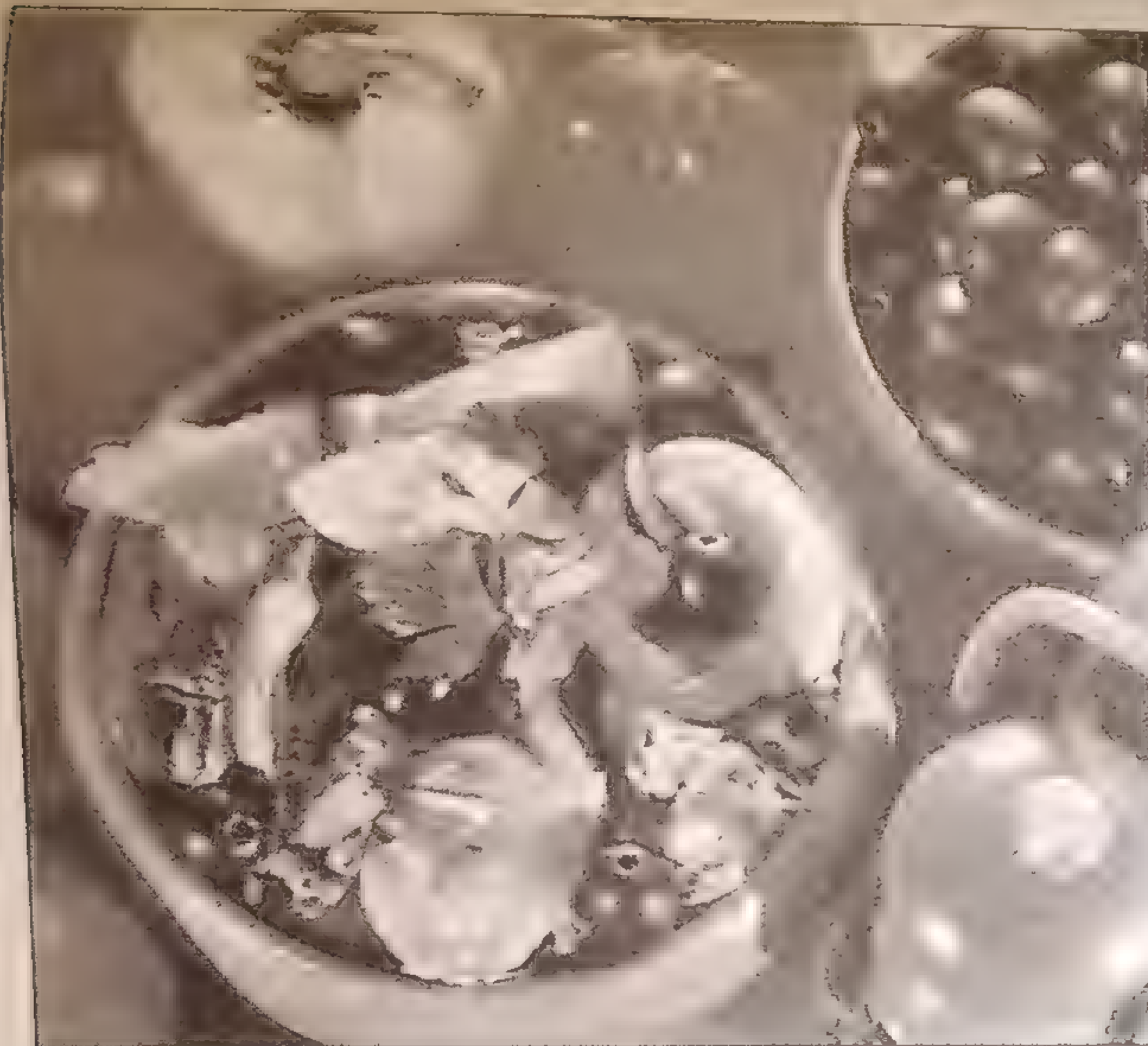
Многие хозяйки, открыв консервные банки, тут же старательно перекалывают их содержимое в стеклянные баночки, боясь, что иначе продукты быстро испортятся. Это неправильно. Кильки и тушенка станут негодными для употребления за один и тот же срок хоть в стеклянной посуде, хоть в «родной» жестянке.

ЗОЛОТОЕ ЯИЧКО

Еще совсем недавно все

...и интенсивного кровотечения. Морская капуста в аптеке

...яблочным пюре хрен хорош для выведения веснушек.



одно, в продуктовом магазине — другое. Тыквенные семечки: хочешь — щелкай просто так, в удовольствие, хочешь — глистов гони. Лук и чеснок — приправа, но если из них сделать вытяжки, то получатся прекрасные средства против многих недугов.

Скептик скажет, что отдельные ласточки не делают весны, что перечисленные продукты-препараты в лучшем случае лишь шаткий висячий мостик над пропастью, разделяющей пищу и лекарства. Поспорим?

ТОНИЗИРУЮЩИЕ ПРЯНОСТИ

Прошу заглянуть в кухонный шкафчик заботливой хозяйки. Вы сразу по запаху поймете, что здесь имеется целый склад пряностей. А может быть, правильнее сказать «аптека»? Что ни возьми — лекарство! Укроп (и его заместитель — фенхель) в виде отвара используется для повышения аппетита, устранения спазмов кишечника, борьбы с метеоризмом. Известно, что укропная вода — любимое средство педиатров.

...И ЩЕПОТКА СОЛИ — ОТ КРЕТИНИЗМА

Это мы говорили только о еде, но ведь есть еще и питье. Кофе и чаем сыт не будешь. Оба они типичные тонизирующие растения, которые настолько вошли в наш быт, что их просто перестали считать лекарствами. Любопытно, кстати, что аналогичные представители флоры были открыты людьми на всех континентах. Если в Индокитае — чай, а в Восточной Африке — кофе, то в Западной Африке — кола, в Южной Америке — мате, гуарана, в Экваториальной Америке — какао, в Северной Америке — лимонник, на Алтае — золотой корень, в Сибири — левзея, а в Приморском крае — знаменитый женьшень.

XX век поставил дело на промышленную основу. С 1915 года выпускают напиток кока-кола. Теперь уже и у нас появилась своя продукция: из плодов колы — пепси-кола, из чая — грузинский «Бахмаро», «Байкал» содержит элеутерококк, «Золотой Алтай» — родиолу розовую, «Регато» —

ценный новогаленовый препарат и двенадцатиперстной кишки. Арбуз оказывает мочегонное действие. Баклажанами лечат начальные формы атеросклероза. Смесь молотых грецких орехов с лимоном и медом — прекрасное лекарство для страдающих дистрофией миокарда. А стакан теплого молока способствует нормальному засыпанию.

Скептик скажет: «Лекарства бывают вредными и ядовитыми!» Да. На ядовитых лекарствах так и написано: «Яд», и хранятся они под замком. Ядовитые же пищевые продукты свободно растут в лесу и в поле, плавают в воде и бегают по земле. Хорошо известно, что в Японии любители рыбы фугу рискуют отравиться. Целые экспедиции погибали, отведав печень белого медведя. Ягоды растения вороний глаз содержат сильнейшие отравляющие вещества и т.д.

Впрочем, и в нашей повседневной пище часто присутствуют так называемые контаминанты: тяжелые металлы, нитраты, инсектициды, а порой и радионуклиды. Современный человек, житель мегаполиса, ежедневно потребляет до 3 граммов ненужных ему веществ.

ОТ МАТУШКИ-ПРИРОДЫ ДО БОЛЬНОГО

Существует расхожее мнение, что под природными и «хорошими» (не вредными) веществами следует понимать только вещества растительного происхождения или даже только галеновые препараты (настои, отвары, настойки и т.п.), получаемые из растений. Однако следует помнить, что значительная часть современных лекарств либо выделена из растений, либо является производными их действующих начал. В подавляющем большинстве случаев фармакология, начав с растений, неумолимо переходит к выделению и применению действующего начала, потом и к его синтетическим производным. При этом достигается выигрыш не только в цене, но и в эффективности и безвредности.

Рассмотрим для примера опий — сок, получаемый из надрезов незрелых головок снотворного мака. Тысячелетия тому назад были обнаружены его ценные болеутоляющее и снотворное дей-

ственный новогаленовый препарат омнопон, а настойка опия в 1978 году запрещена к применению повсеместно.

ВИТАМИН ПРОНИЦАЕМОСТИ

Ходом развития науки и практики была поставлена альтернатива: в лекарстве должно содержаться одно действующее начало или несколько? Среди более чем 20 видов анемий существует и сравнительно редкая, но неизбежно смертельная злокачественная анемия. Ее называют анемией Аддисона-Бирмера. Выяснено, что причиной заболевания является нарушение всасывания в кишечнике витамина В₁₂. Никакие растения и плоды в данном случае не эффективны — как бы они ни были богаты этим витамином, он не усваивается. Если же этот витамин (его полное имя — цианокобаламин) вводить путем инъекций, минуя кишечник, дается полная гарантия сохранения жизни.

Другой пример. Установили, что цинга (скорбут) вызывается недостатком витамина С (аскорбиновой кислоты) и что содержится этот витамин во многих продуктах, в частности в сладком перце. Возник спор: что эффективней — чистый витамин или сок перца? Оказалось — сок перца. Следовательно, в нем есть что-то еще необходимое организму. Это витамин Р (витамин проницаемости). Кроме того, витамин С в соке находится в разных формах, и для лечения цинги нужны они обе.

Очевидно, что любые компоненты пищи — чистейшая химия. Что действующие начала лекарств любого происхождения — тоже химия. Конечно, путь от пищевых продуктов с нашего стола до препаратов последнего поколения порой очень велик, его нельзя упростить, обозначив только схематично. Более того, лечебные средства обладают разной активностью и доступностью (степенью проникновения), поступая в конкретный организм, при актуальной возможности изменения их дозы.

В. ПРОЗОРОВСКИЙ,
доктор медицинских наук
(г. Санкт-Петербург)
«Наука и жизнь»

ЗОЛОТОЕ ЯИЧКО

Еще совсем недавно все книги о «вкусной и полезной» еде строго-настрого запрещали есть взрослому человеку более двух яиц в неделю. Теперь медики утверждают, что ежедневный рацион человека может включать в себя до пяти яиц и это пойдет ему только на пользу. Ведь по количеству полезных веществ каждое яичко — золотое.

Также ранее считалось, что яйца с коричневой скорлупой намного полезнее белых. Это заблуждение, поскольку цвет яйца зависит исключительно от породы курицы. Белые яйца откладывают самые популярные породы. Пес-грушек, дающих коричневые яйца, гораздо меньше.

ВСЕМОГУЩИЙ ЧЕСНОК

Наверное, вы встречали людей, которые с аппетитом поглощали одну дольку чеснока за другой, пытаясь таким образом укрепить память, продлить себе жизнь и поддержать общую физическую форму. Еще ранее чесноку приписывались эффективные свойства в борьбе с вампирами. Увы, это все надуманное. Хотя, несомненно, чеснок — растение очень полезное. В больших дозах он снижает холестерин, а благодаря содержащемуся в нем анициллину помогает избавиться от насморка. Специально приготовленная из него спиртовая настойка применяется при новообразованиях.

ЭТОТ ЛЮБИМЫЙ ШОКОЛАД

Какая мама не говорила своему чаду, что шоколад вреден для зубов? Ряд экспериментов показал, что порошок какао-бобов, которые входит в состав шоколада, не только не вызывает кариес, но даже замедляет возникновение этой распространенной болезни. К тому же ученые советуют есть это любимое лакомство в минуты уныния — для поднятия настроения.

ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

Рост пограничных психических расстройств стал своего рода отражением нашей жизни. Что делать, чтобы они не перешли в неизлечимую болезнь, рассказывает заведующая отделением Московского психиатрического интерната врач высшей категории Евгения Герасимовна Надина.

ЕСЛИ больных с психическими заболеваниями у нас в стране около пяти миллионов, то с пограничными — десятки миллионов. Причем число пограничных заболеваний растет очень быстро, заняв одно из ведущих мест среди болезней века.

По характеру эти расстройства очень различаются между собой. Поскольку они действительно протекают на границе между неопределенным на первый взгляд расстройством здоровья и психической болезнью, сама женщина иногда вначале не обращает особого внимания на то, что с ней происходит. Но если в ее жизни явно что-то изменилось, отчего-то, как принято говорить, болит душа, появилось необъяснимое беспокойство, тогда уж это не оставишь без внимания.

Пограничные состояния обратимы, а в самом их начале даже довольно легко — об этом надо знать каждому. Без причин они не возникают, значит, главное — разобраться в них — с этого и начинается лечение. Если женщина «зациклилась» на своих проблемах — в быту, на работе, в отношениях с друзьями — нужно постараться привести в норму то, что беспокоит.

Для этого я бы не советовала хвататься за снотворные и тем более психотропные средства. Первым делом надо поговорить с житейски опытным человеком. С тем, кому привыкли доверять, к чьему мнению прислушиваетесь. Проблемы уходят тогда, когда их

можно осмыслить и проанализировать.

Нередко причиной внутреннего беспокойства, неужто, тревоги становится однообразие — работы или семейной жизни. Одни и те же заботы, лица, звонки, стены все тяготит. Женщина сама обычно не может вырваться из этого круга, изменить что-либо в нем. Один отпуск за год — это не выход, когда обстановка уже начинает «заедать». Лучше разбивать его на 2-3 части и отдыхать в разных местах.

Трудно порекомендовать менять работу раз в пять лет, как это нередко делают японцы. Но если женщина не может справиться со своими проблемами и они ее постоянно «грызут», я бы все же посоветовала пойти на такой шаг. Есть, конечно, и более простые варианты — попробуйте.

На работе постарайтесь сесть за другой стол, чтобы у вас был перед глазами другой «ландшафт». Пересядьте в другую комнату. Ходите обедать в другую столовую с другими людьми. Дома переклейте обои и переставьте мебель. А может, вы перестали покупать хорошие книги, ходить в гости, звонить друзьям? Постарайтесь жить полноценной жизнью, без постоянных переживаний — это ваш шанс.

Если выход из трудной ситуации затянулся, помогите себе, заваривая на ночь успокаивающие сборы трав, валериану, мяту. Заодно займитесь и оздоровительной гимнастикой по утрам, а вечером через «не хочу» выходите

гулять. А вот когда травы не помогают, смена обстановки, массаж и гимнастика не радуют, а беседы с опытными, любящими нас людьми ни к чему не приводят, тогда попробуйте более сильные успокаивающие препараты. Они теперь почти всегда есть в продаже — реланиум, тазепам, фенотепам, элениум. Принимайте 3-4 недели по одной таблетке на ночь, днем — только при неустойчивом психическом состоянии.

Иногда больные при неразрешимых внутренних проблемах боятся обратиться к врачу. Напрасно. Фармацевтических препаратов в нашем арсенале сейчас более чем достаточно — транквилизаторы, антидепрессанты, ноотропные средства, нейролептики. Но хотелось бы предостеречь женщин, которые находятся «на границе», от самостоятельного их поиска. Это мера профилактики, иначе можно получить обратный результат.

Для женщины и ее окружения очень важен вопрос: остаются ли такие больные работающими людьми? Да, чаще всего остаются, причем даже в процессе всего курса лечения. Пограничные расстройства часто носят временный, перемежающийся характер, поэтому здесь очень важен расчет на себя. Надо всячески уходить от конфликтов, выстраивать с людьми нормальные отношения, не культивировать лень и жалость к себе.

Елизавета ЛЕОНТЬЕВА
«Женское здоровье»

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Ничто так не осложняет нашу жизнь, как комплексы. Различные страхи и фобии в наш стремительный век множатся подобно грибам после дождя. Согласитесь, для того чтобы бороться с

этими словами свое чадо. С провозглашенным в детстве диагно-

чайно мешающий в жизни). В худшем случае получится «крестовый» модальный страдалец

сируется нами больше. Успех, к сожалению, подкрепляется значительно слабее

комплексность» — обратная сторона все той же медали.

Ничто так не осложняет нашу жизнь, как комплексы. Различные страхи и фобии в наш стремительный век множатся подобно грибам после дождя. Согласитесь, для того чтобы бороться с этими докучливым «заболеванием» homo sapiens, его нужно знать «в лицо». Итак, что же такое комплексы? Откуда они берутся? И главное, можно ли с ними справиться и настолько ли это необходимо? Об этом мы сегодня размышляем вместе с практикующим психологом Светланой Климовой.

СЛОВО — НЕ ВОРОБЕЙ...

Комплексы действительно очень мешают нам жить. Зачастую безосновательные, глупые и надуманные, они тем не менее одно из главных препятствий на пути человека к жизненному успеху.

Чаще всего эти страхи, как и все основополагающее в жизни, родом из детства. Не вдаваясь в особенности детской психологии, лишь отмечу, что для дошкольника родители — абсолютно непрекаемый авторитет, наивысшая отметка в детской шкале ценностей. В этом возрасте, а иногда и в более поздние годы тоже, любое замечание взрослого, а уж тем более мамы или папы способно стать причиной детского комплекса. Причем замечание взрослого не обязательно может носить критический характер. Достаточно просто сфокусировать внимание ребенка, сказав, например: «В твои годы дети уже читают, а ты еще не знаешь алфавита».

Или такая распространенная схема. Мама, тетя или друзья убеждают: с твоими торчащими ушами нельзя носить открытые прически. Большой процент вероятности, что, повзрослев, этот человек будет прятать свои несчастные уши всю жизнь. Или решится сделать пластическую операцию.

Допустим, кому-то постоянно твердят, что он толстый, потому что таково семейное строение тела. Делая это из добрых побуждений, заботливые родители даже не подозревают, как «пришибают»

этими словами свое чадо. С провозглашенным в детстве диагнозом человек будет идти по жизни, даже не стремясь похудеть. За чем, если массивность и неповоротливость у него «в крови»? Если кто-то посоветует сесть на диету, «запрограммированный» толстяк возмутится: в моем случае это бесполезно. Мало того, если взрослый бутуз-«зомби» все-таки похудеет, в душе он не сможет отделаться от мысли о том, что этот успех временный и ничего не значит. Избавившись от внешних проявлений комплекса, еще рано праздновать победу. Подобно фантомным болям, детские и юношеские страхи постоянно напоминают о себе.

КАК ПЕРЕПРОГРАММИРОВАТЬ КРЕСТОНОСЦА?

Многое, что мы обговаривали раньше, так или иначе связано с проблемами внешности. Конечно, располагающий к себе имидж — одна из важных составляющих как для карьерного роста, так и для жизненного успеха в целом. И все же любой комплекс внешней неполноценности меркнет на фоне комплекса полного неудачника.

Жить с сознанием собственной ничтожности и несостоятельности — это то же, что проходить стажировку в аду. В то же время «крест на себе» почти не заметен окружающим. Подчас даже близкие люди не догадываются о том, что живущий с ними бок о бок человек давно махнул на себя рукой.

Комплекс круглого неудачника, несомненно, родом из детства. Задать человеку установку на неудачу до удивления просто. Нужно любую ошибку, промах, успех ребенка оценивать как крах. «Если ты не смог такой простой вещи, ты никогда ничего не сможешь. Из тебя ничего не получится». Можно еще постоянно приводить в пример других, в чем-то более успешных детей и говорить: хотелось бы, чтобы и ты был таким же. В лучшем случае воспитаете в ребенке «комплекс отличника», стремление все делать на «пять с плюсом» (тоже чрезвы-

чайно мешающий в жизни). В худшем случае получится «крестоносец», молчаливый страдалец, смирившийся с неизбежностью.

Что можно посоветовать в этом случае? Можно сказать, что, чем жить в плену иллюзий, лучше постараться «прогнать под себя» реальность. Это сложнее, чем мечтать о «синей птице», зато плодотворнее. Убежденному неудачнику необходимо переменить веру и понять, что не нужно бояться жить. Что любая ошибка — просто эпизод, а не жизненный крах. Общее правило — хотя бы раз попробовать сделать что-то, что вам несвойственно. Настолько, насколько получится. Главное — не бояться творить.

Побороть негативное самоощущение, изменить личностную самооценку с минуса на плюс трудно, но возможно, а главное — очень нужно. Это сложно еще и потому, что негативный опыт фик-

сируется нами больше. Успех, к сожалению, подкрепляется значительно слабее.

ЧЕЛОВЕК БЕЗ КОМПЛЕКСОВ

По иронии судьбы очень часто так говорят про людей, которые исповедуют принцип «лучший способ защиты — нападение». У них, как правило, тоже присутствуют комплексы, и немалые, которые они пытаются скрыть под агрессивностью, резкостью и даже хамством. Люди, находящиеся в гармонии с собой и окружающим миром, редко перешагивают грань эпатажности. Каждый защищает как может. Один боится людей и не идет к людям. Другой перебарывает себя и идет под знаменами «бескомплексности», дабы штормом завоевать авторитет и признание. Или хотя бы обратить на себя внимание. Иногда вторая модель более адаптивна. Но, по большому счету, «бес-

комплексность» — обратная сторона все той же медали.

Существует ошибочное мнение: одни нации закомплексованы более, а другие менее. На самом деле все не так. Просто, если в этом контексте сравнивать нас и западноевропейцев или американцев, то выяснится, что природа комплексов очень разнится. Большинство наших граждан было воспитано в духе тоталитаризма, уничижения прав и свобод личности. Поэтому нам трудно держать себя так раскованно и свободно. У западного человека — свои комплексы, связанные с финансовым положением, положением в обществе или с работой. В США процветает культ лидерства, стало быть, комплекс второго номера в этой стране — комплекс № 1. Так что комплексы есть, но они различные в разных культурах и менталитетах. К тому же зависят от возраста, социального положения, уровня образования и пола своего «носителя».

Например, европейские женщины из стран с высоким уровнем жизни сейчас озабочены идеалом вечной молодости и прикладывают массу усилий к уничтожению малюсеньких морщин и других вестников приближающейся старости. Для восточной женщины, особенно в странах с ортодоксальным мусульманским укладом, главные достоинства — хозяйственность и многодетность. Бесплодная женщина в этом менталитете ощущает себя полным ничтожеством. Женщина, не родившая сыновей, чувствует себя немногим лучше. Но ни та, ни другая не поймут серьезных страданий своей западной «коллеги» по поводу проклюнувшейся седины.

Подводя некоторый итог нашей беседе, хочется привести слова Жана Дютюра: «В комплексе неполноценности хуже всего то, что обычно им страдают не те, кому следовало бы».

Подготовила Станислава
ОДОЕВЦЕВА
«Студенческий меридиан»



КОМУ ДОБАВКУ?

Пищевые добавки нынче в большой моде. Еще бы! Ведь реклама и шустрые дистрибьюторы обещают небывалые чудеса: выпьешь одни таблетки — и похудеешь без особых усилий, выпьешь другие — непременно избавишься от шлаков и будешь выглядеть «на все сто». К тому же многие знаменитости — Лариса Долина, Андрон Кончаловский, Галина Польских, Роксана Бабаян — уверяют нас с телевизионного экрана, что пищевые добавки — это правильный выбор. Верить им или нет?..

ПО СТАТИСТИКЕ на сегодняшний день практически каждый житель Земли, вне зависимости от статуса и рода деятельности, испытывает дефицит витаминов и микроэлементов. Причем происходит это даже летом, когда овощей и фруктов на нашем столе больше обычного. Ученые давно бьют тревогу по этому поводу, но пока так и не пришли к единому решению проблемы. Одни диетологи утверждают, что правильное питание решит все проблемы. Другие усмеются: даже отказавшись от полуфабрикатов и кондитерских изделий и перейдя на натуральные продукты, человек не получит всех необходимых ему веществ. Ведь мясо, молоко, фрукты и овощи уже не те, что 2000 лет назад. Плохая экология сказалась и на качестве пищи, и на обмене веществ человека. Поэтому неудивительно, что у пищевых добавок появилось право на жизнь. Но дело в том, что сегодня их так много, что запутаться в добавках — это не проблема. Биологически активные добавки к пище (БАД) — концентрат натуральных или полученных химическим путем полезных веществ, которые восполняют досадные пробелы в нашем питании и активи-

руют организм. Добавки, «подавляющие аппетит», блокируют пищеварительные ферменты. Если выпить такую добавку, чувство голода притупится, и для насыщения потребуется порция в два раза меньше обычного. Их обычно рекомендуют тем, для кого ограничения в еде связаны с невыносимыми муками.

Чтобы облегчить процесс похудения, британские ученые разрабатывают новые биологически активные добавки в виде порошков, которые будут использоваться в качестве приправ к различным блюдам. Порошковидные приправы должны обеспечивать чувство глубокого удовлетворения от приема совсем небольшого количества пищи и препятствовать отложению подкожного жира. Еще одни добавки первой группы — «сжигатели жира», которые содержат вещества, вмешивающиеся в обмен веществ и нарушающие усвоение жира. Но те, у кого проблемы с печенью, должны забыть о них сразу. Кстати, практика показывает, что без диеты эффект от подобных добавок практически равен нулю.

Различные травяные чаи, активизирующие процессы в организме, также входят в состав первой группы. В них могут содержаться традиционные добавки (сенна, женьшень, элеutherococcus) или



олена, прополис, мумие); таблетки красоты для улучшения состояния волос, ногтей, кожи; укрепляющие препараты для задержки процесса старения и даже обычные продукты (например, молоко), дополнительно витаминизированные.

Существуют еще и «заменители пищи». Это белковые витаминно-минеральные смеси. Но важно знать, что, если такими добавками дополнить блюда, можно прибавить в весе. Для похудения нужно заменять ими один-два приема пищи в сутки и употреблять вместо еды во время разгрузочных дней.

Ко второй группе относятся добавки, больше похожие на еду, — это отдельные

или продуктов: главное, чтобы витамины вообще были. Диетологи советуют принимать круглый год витамины А, Д и К, все витамины группы В и важнейшие для нашего организма микроэлементы: железо, медь, хром, бор, марганец, цинк и селен. Также стоит обратить внимание на добавки с кальцием и магнием.

Выбор пищевых добавок не столько серьезней, чем думают многие. Эти препараты вовсе не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. В США официально зарегистрированы даже единичные смертельные случаи, вызванные БАД, не говоря уже о многочисленных случаях побочных эффектов от их применения. Больше всего страдают от

дешевых подделок так же, как и алкоголь. На упаковке пищевой добавки должны быть указаны: страна и фирма-производитель, ее адрес и телефон; штрих-код; дата производства; срок годности; назначение препарата, качественный и количественный состав, противопоказания, дозы и схема применения. Кроме того, в каждой аптеке существует справочник Видаль, в который заносятся все препараты, разрешенные в России. В нем описано применение препарата, его побочные эффекты и противопоказания. И конечно же не стоит верить тем, кто, рекламируя биодобавки, обещает моментальное исцеление. Любые даже самые эффективные добавки на

дело в том, что сегодня их так много, что запутаться в добавках не составляет труда...

Биологически активные добавки к пище (БАД) — концентрат натуральных или полученных химическим путем полезных веществ, которые восполняют досадные проблемы в нашем питании и активизируют выведение шлаков из организма. Все добавки делятся на две группы. Первая по своим свойствам ближе к лекарствам, к ней относятся модные нынче препараты для снижения веса. Принимать их необходимо под строгим контролем врача. «Балластные добавки» содержат непереваживающиеся в организме вещества (хитозан, инулин, целлюлозу), которые, находясь в желудке, имитируют чувство сытости. К тому же они впитывают в себя токсины и уносят их с собой из

проблемы с печенью, должны заботиться о них сразу. Кстати, практика показывает, что без диеты эффект от подобных добавок практически равен нулю.

Различные травяные чаи, активизирующие процессы в организме, также входят в состав первой группы. В них могут содержаться традиционные добавки (сенна, фенхель, жостер, зверобой) или экзотические (индийский лотос, волокна люфы). Чай не решает проблему лишнего веса, но безусловно полезен для полных, организм которых склонен к задержке жидкостей, а также для тех, у кого в конце рабочего дня отекают ноги. Главное помнить, что длительное применение фиточаев небезопасно.

К этой же группе относятся тонизирующие средства (женьшень, элеутерококк, панты северного

Существуют еще и «заменители пищи». Это белковые витаминно-минеральные смеси. Но важно знать, что, если такими добавками дополнить блюда, можно прибавить в весе. Для похудения нужно заменять ими один-два приема пищи в сутки и употреблять вместо еды во время разгрузочных дней.

Ко второй группе относятся добавки, больше похожие на еду, чем на лекарства. Это отдельные активные вещества — витамины, минералы, жиры и аминокислоты, антиоксиданты, которые употребляют в виде таблеток и капсул для дополнительной подпитки организма. Бытует мнение, что, принимая витамины в таблетках, мы отучаем организм извлекать полезные вещества из продуктов питания. Но ученые утверждают, что организму не важно, откуда получать витамины — из таблеток

применения. Кроме того, в каждой аптеке существует справочник Виаля, в который заносятся все препараты, разрешенные в России. В нем описано применение препарата, его побочные эффекты и противопоказания. И конечно же не стоит верить тем, кто, рекламируя биодобавки, обещает моментальное исцеление. Любые, даже самые эффективные добавки начинают действовать только через несколько недель. И самое главное, нельзя уплетать макароны с котлетками, принимать добавки и считать, что со здоровьем все будет в порядке. Ведь грамотно подобранные биодобавки — это лишь дополнение к правильному питанию.

Выбор пищевых добавок не- сколько серьезней, чем думают многие. Эти препараты вовсе не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. В США официально зарегистрированы даже единичные смертельные случаи, вызванные БАД, не говоря уже о многочисленных случаях побочных эффектов от их применения. Больше всего страдают от биодобавок с эфедрином. За ними следуют слабительные «диетические чаи», гормоноподобные вещества и даже витамины в высоких дозах. Поэтому консультации с врачом необходимы. При выборе отдавать предпочтение нужно препаратам, сделанным из растений, выросших в средней климатической зоне. Они максимально подходят нашему организму. Опасайтесь подделок; средства для поху-

Наталья ВОЛКОВА
«7 дней»

В КАКОЙ КАСТРЮЛЕ ГОТОВИТЬ СУП?

На ядерный реактор никого не посадишь даже под страхом смерти, и тем не менее все мы добровольно и круглосуточно сидим на реакторах компактных, комнатных, с виду совсем даже безобидных.

БУМ последних лет, связанный с наращиванием темпов продажи электронных микроволновых печей, породил у многих женщин не только удовлетворенность тем, что на приготовление пищи уходят считанные минуты, но и страхи, сомнения. Ведь чудо-технику приходится включать не менее 5-7 раз в день: весь обед, к примеру, с одного раза в печь не поместишь; ребята придут из школы — разогреть надо; и муж после работы холодный бифштекс есть не станет. А это все — электромагнитное облучение, пусть и в самых что ни на есть микроскопических дозах...

Страшна не микроволновая печь сама по себе. Беда в другом. Мы окружили себя невероятным количеством электронных приборов. К обязательному для любой квартиры телевизору, к микроволновой печи сегодня добавляются компьютеры или установки для компьютерных игр, радиоаппаратура и усилители последних поколений, всевозможные бытовые приборы с электронным дистанционным управлением или на электронной автоматике. Да, электромагнитное излучение — не ядерное, бэров и рентген от него не нахвататься, последние домашние электронные приборы скажут не сразу.

Но... Вот тут-то и загвоздка в наших взаимоотношениях с новой техникой.

Скажем, та же самая микроволновая печь пришла к нам с Запада, где на ней чаще разогревают пищу, купленную в готовом виде, чем готовят ее из сырых продуктов. Само собой, в первом случае времени на кухонные операции уходит меньше. Меньше работает и печь. К тому же стандарты западной и нашей кухонь резко отличаются — размеры не те, планировка иная. Крохотный «пятячок», на котором вертится наша

хозяйка, поневоле вынуждает ее все время находиться в электронном поле.

Есть и вторая неприятная особенность. Качество строительства наших домов известно: на первом этаже говорят «апчхи», на двадцать втором — «будьте здоровы». То есть электромагнитные волны свободно гуляют на всем пространстве этажей. Ваша электроника совместно с аналогичными приборами, работающими у соседей, создает устойчивый, работающий почти круглосуточно «электронный пояс». Каждый воздей-

ствует на каждого и на всех, вместе взятых, включая себя самого и членов своей семьи. Добавьте сюда домовые лифты, кондиционеры, вентиляторы. А наутро у всего многоэтажного дома болят головы, ощущается слабость, кто-то впадает в депрессивное состояние, кто-то нервничает и срывает настроение на ближних.

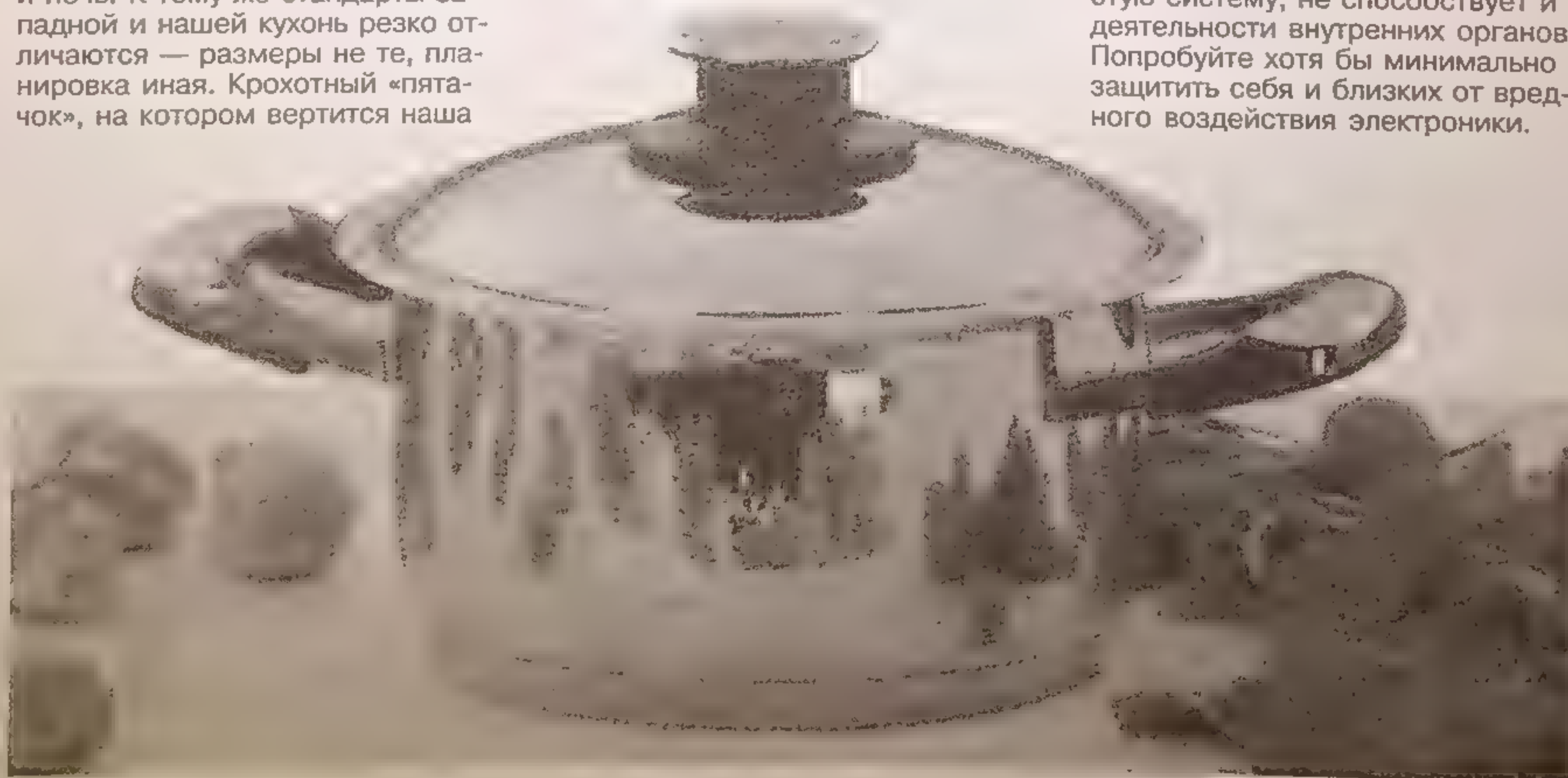
Все это — последствия электронного воздействия. Постоянное пребывание в электромагнитном поле вызывает расстройства нервной системы всех видов, негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, не способствует и деятельности внутренних органов. Попробуйте хотя бы минимально защитить себя и близких от вредного воздействия электроники.

Сейчас горожане приобретают электронику («микроволновки» и телевизоры в первую очередь) на так называемых распродажах. Товар там дешевле, это так. Только и гарантий качества никто не даст. Есть в приборе хотя бы минимальная защита, нет ли ее — «челноки» не скажут. Чаще всего они везут в Россию самый дешевый товар, произведенный преимущественно в Китае и Таиланде кустарными фирмами.

Поэтому отдавайте предпочтение магазинам. Там вам обязаны предъявить сертификат (а в нем указана, в частности, и степень защищенности пользователя от электромагнитного излучения), а также приложить к покупке инструкцию на русском языке.

А еще старайтесь давать разгрузку вашему организму от безнужных электронных полей хотя бы по выходным. Обойдитесь на даче не «микроволновкой», а прадедовской печью, «работающей» на дровах. Сидя с семьей на берегу реки, не пяльтесь в переносной телевизор (вообще забудьте о телевизоре на два дня). Не включайте усилитель и мощный музыкальный центр. Короче говоря, отключитесь от электросети

Андрей РЯБОВ,
кандидат технических наук,
сотрудник Института
приборостроения
(ИА «Новости науки»)
«Вятский край»



ТАЛИЯ НЕ БОЛЬШЕ 80 САНТИМЕТРОВ



Полноту мы должны рассматривать как затяжную болезнь и всю жизнь бороться с лишними килограммами. Если ваша талия превышает 88 см, речь идет уже о патологии: объем талии у женщины не должен быть больше 80 см! Значительная полнота на 50% увеличивает опасность внезапной смерти: еще Сократ заметил, что жертвами ее чаще становятся толстяки. Это связано прежде всего с заболеваниями кровеносной системы. Тучность сопряжена и с другими болезнями: диабетом, склерозом, гипертонией, сердечной недостаточностью, желчно-каменной болезнью, новообразованиями, варикозом, деформацией суставов, инсультом. Тучность — причина целого ряда заболеваний дыхательной системы: нарушается вентиляция, что приводит к остановке дыхания во время сна и к роковым последствиям. Лишние килограммы мешают при хирургических операциях и замедляют возвращение к нормальной трудовой деятельности после инфаркта.

В ЖИЗНИ женщины есть несколько периодов, благоприятствующих появлению полноты, когда нужно проявлять повышенную бдительность.

Проблемные подростки. В период полового созревания под влиянием гормонов тело округляется. Эстрогены выделяют жирную ткань, а для того, чтобы месячные не нарушались и регулярно происходила овуляция, необходимо запастись определенным количеством эстрогенов. Именно в этот период подростки стараются с помощью неконтролируемого поедания чипсов, сладостей, булок улучшить настроение, что приводит к ожирению. Лихорадочные попытки избавиться от лишних килограммов приводят к нарушениям обмена, сопровождающимся волчьим аппетитом или, напротив, его потерей.

Будущие мамы. Другой период, когда женщина теряет контроль над килограммами, — беременность. Половина всех женщин, связывающих появление лишних килограммов с беременностью, верят в стереотип, призывающий есть за двоих. Действительно, благодаря жировой ткани складываются запасы энергии, расходуемой не только при родах, но и при выкармливании новорожденного, когда расходуются много калорий.

Тяготы любви. Еще одна угроза ожирения — периоды приема контрацептивных средств, особенно оральных. Основным элементом таблеток являются гормоны, большие дозы которых вызывают прирост веса. Они могут изменить метаболизм жировых тканей и облегчить откладывание жировых запасов. Поэтому склонным к полноте женщинам нужно проконсультироваться с врачом, выбирая противозачаточные средства.

После пятидесяти. Менопауза также благоприятствует ожирению. Целых 60% женщин в этот период толстеют. По мере уменьшения активности женских

половых гормонов эстрогенов все большую роль начинают играть мужские гормоны-тестостероны, концентрация которых остается неизменной. Полнота типа «груша» (бедра-ягодицы), характерная для женщин, сменяется мужской полнотой, когда жир откладывается в области живота. Это наиболее грозное ожирение, так как влечет за собой череду болезней, в том числе и онкологических.

Именно в этот период женщины «заедают» свои неприятности и пытаются сладостями поправить настроение. Возникает зависимость от еды, когда нужно заглянуть в холодильник, чтобы пережить негативные состояния: печаль, депрессию, одиночество, злость, чувство пустоты или скуки.

Специалисты утверждают, что единственная эффективная метода избавления от ненужных килограммов — уменьшение количества жиров и калорий. В то же время нужно так питаться, чтобы не ограничивать поступление в организм белка и витаминов. Наряду с диетой нужно увеличить физическую активность, чтобы выросла потребность в энергии и не дошло до потери мускульной массы.

КОЛИЧЕСТВО СЖИГАЕМЫХ КАЛОРИЙ ЗА ЧАС

игры в теннис	350 ккал
плавание	500 ккал
аэробики	450 ккал
игры в бадминтон	250 ккал
джоггинга	450 ккал
работы на 6 сотках	350 ккал

Елена РУДЕРМАН
АиФ «Здоровье»

КРАУРОЗ ВУЛЬВЫ

ВЛИЯНИЕ МАРГАНЦА
НА МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

КРАУРОЗ ВУЛЬВЫ

О заболевании под названием крауроз мне когда-то рассказала подруга, студентка мединститута. Помню, она утверждала, что болеют им в весьма пожилом возрасте. Однако недавно мою молодую родственницу с диагнозом «крауроз» положили на операцию. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

Н. Петренко, г. Ставрополь

На вопрос нашей читательницы отвечает врач акушер-гинеколог больницы № 20 г. Москвы Борис Михайлович Шапиевский.

СИТУАЦИЮ с оперативным вмешательством можно назвать исключительной, обычно крауроз успешно вылечивается гормональными препаратами. Но давайте разберемся по порядку, что такое крауроз вульвы, или крауроз наружных половых органов.

Это заболевание проявляется в виде атрофических изменений наружных женских половых органов. Дистрофия подкожной клетчатки больших половых губ сопровождается их скукоживанием, истончением слизистой, появлением рубцовых деформаций, шелушением, зудом, воспалениями и даже гнойными высыпаниями. Иногда этот процесс протекает с осложнением в виде сужения входа во влагалище, вот тогда-то и требуется оперативное вмешательство.

В связи с тем, что дискомфорт, вызванный краурозом, достаточно ярок (иногда женщина даже не может спокойно сидеть), а все симптомы проявляются отчетливо, это заболевание легко поддается самодиагностике. Конечно, надо обратиться за помощью к гинекологу, хотя никаких особых аппаратных методов исследования не требуется: крауроз виден «невооруженным глазом».

Причины крауроза изучены пока недостаточно, однако известно, что обычно это заболевание встречается у женщин в периоды климакса и постменопаузы. В это время происходит угасание функции яичников и снижение уровня женских половых гормонов в крови. А поскольку структура наружных половых органов достаточно гормонозависима, на этом фоне могут начаться атрофические изменения, переходящие в крауроз.

Лечение крауроза в зависимости от периода появления болезни (климактерический или постменопауза) основывается на соответствующем типе гормонозаместительной терапии. В старческом возрасте или при сильно запущенном краурозе может быть проведено хирургическое иссече-

ние вульвы, но такие случаи единичны. Кстати, гормонотерапия не только лечит от крауроза, но и продлевает ощущение молодости.

К сожалению, у нашего населения существует предубеждение против гормонов, причем как против терапии гормональными препаратами, так и против гормональных противозачаточных средств. И совершенно напрасно! Гормональная терапия и гормональная контрацепция применяются во всем мире с 50-х годов, так что Международная ассоциация гормонозаместительной терапии спасла уже тысячи женщин от хронических заболеваний. В частности, многие женщины избежали серьезных климактерических расстройств, известных в просторечии как «приливы» (здесь и усиленная потливость, и повышенная нервозность).

Если назначение гормональных препаратов происходит по совету специалиста, который «просчитывает» механизм действия гормонов в конкретном случае, — терапия проходит без осложнений.

Ни гормональная терапия, ни гормональная контрацепция не могут назначаться по «среднестатистической рекомендации»! Строго индивидуальный подбор медикаментов учитывает возраст пациентки, ее телосложение, наличие хронических заболеваний, тип обмена веществ, сексуальные привычки. Однако, поскольку у нас многие препараты продаются без рецепта, зачастую выбираются они женщиной по совету подруг или родственниц. И в этом случае ничего хорошего ожидать не приходится.

Впрочем, если у женщины сложился панический страх перед гормонотерапией, она может выбрать и оперативный метод лечения.

Записала Анна ГАГАНОВА
«Помоги себе сам»

ВЛИЯНИЕ МАРГАНЦА НА МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

ВСЕ МИНЕРАЛЫ относятся к незаменимым факторам питания: они выполняют важную роль в построении костей и соединительной ткани, регулируют многие обменные процессы, участвуют в выработке гормонов, ферментов и т.п. Причем физиологическая значимость элемента не определяется его концентрацией в крови и тканях организма. Например, человеку на всю его долгую жизнь требуется всего одна чайная ложка йода. Но если в питании не хватает этого элемента, развиваются тяжелые расстройства гормональной системы.

В начале 80-х годов XX века американский ученый Е. Макколум экспериментально доказал, что животные, пища которых бедна марганцем, утрачивают материнский инстинкт: отказываются кормить детенышей молоком, не строят для них жилья и даже пожирают их.

Можно предположить, что нарушение питания только по одному элементу — марганцу ослабляет материнский инстинкт и у женщин. Кроме того, у них уменьшается лактация — и ребенку не хватает молока. А ведь ребенку материнское молоко необходимо не менее года.

Питание беременных женщин, как правило, высокока-

лорийное, включающее много рафинированных и мясо-молочных продуктов, которые не могут удовлетворить потребности организма в марганце. В мясе и рыбе его не так уж много, а в молочных продуктах и твороге почти нет. Мало марганца и в овощах и фруктах, которых будущие мамы стараются есть побольше, часто пренебрегая зерновыми и бобовыми, то есть именно теми продуктами, в которых содержится наибольшее количество марганца.

Итак, молодым женщинам, особенно ждущим ребенка, надо включать в ежедневный рацион продукты с повышенным содержанием марганца: каши из недробленых зерен, плов из неочищенного риса, хлеб из пророщенной пшеницы и ржаной, проростки бобов (сои, фасоли, гороха, чечевицы), семечки, орехи, зелень. Полезно выпивать и чашечку какао.

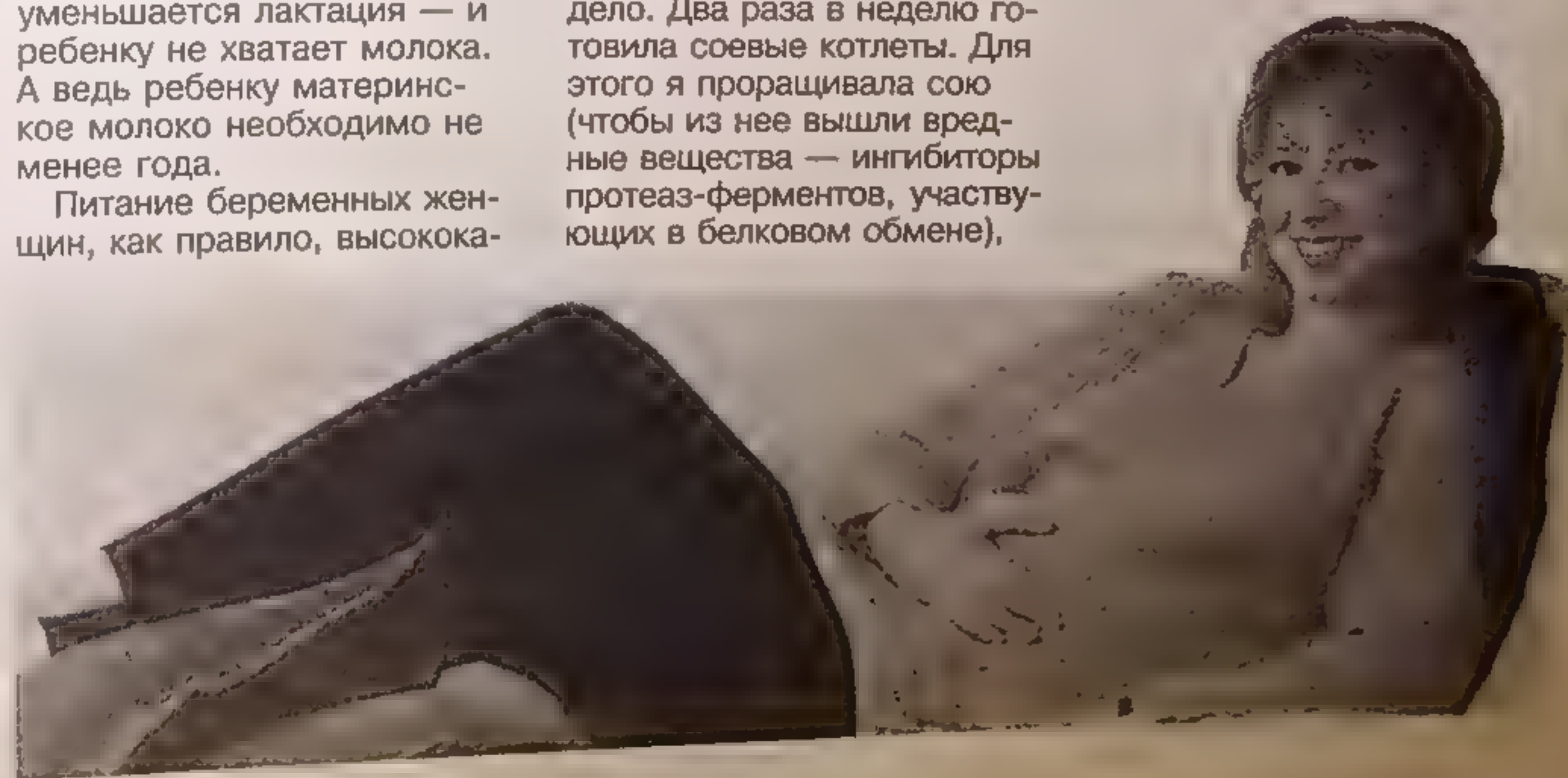
Лет пять назад моя приятельница попросила меня помочь ей правильно организовать питание ее дочери, которая ждала ребенка. Я с энтузиазмом взялась за дело. Два раза в неделю готовила соевые котлеты. Для этого я проращивала сою (чтобы из нее вышли вредные вещества — ингибиторы протеаз-ферментов, участвующих в белковом обмене),

затем пропускала бобы через мясорубку, добавляла лук, зелень, пряности и жарила котлеты на топленом масле. Вместо сои можно готовить котлеты из гороха, фасоли и чечевицы. Ежедневно поила Яну киселем из натурального неочищенного овса. Для этого проращивала овес, помещала его в термос, заливала крутым кипятком и оставляла на ночь.

Утром пропускала овес через мясорубку и заливала водой (чем меньше воды, тем кисель гуще). Варила, помешивая, в течение 5-7 минут, процеживала через густое сито — и кисель готов. Оставшуюся гущу вновь заливала водой и варила на другой день — получался более жидкий кисель. Так как время было зимнее, Яна съедала проростки люцерны и пшеницы или ржи. И, естественно, горсть орехов.

В марте у Яны родилась здоровая дочь. Молока у мамы было предостаточно, и она кормила девочку грудью около года.

Нина САМОХИНА, врач
«Будь здоров!»



ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА

Как психологу, во время бесед с детьми об их проблемах мне нередко приходилось задавать вопрос: «А почему бы тебе не поговорить о том же самом со своими родителями?» Как правило, я слышала такой ответ: «Да с ними вообще ни о чем невозможно разговаривать!» Конечно, тут есть доля преувеличения, но сегодня действительно коммуникативная рассогласованность родителей и детей в семьях в первую очередь влияет на неуправляемость младшего поколения. Как специалист, я вас заверяю, что договориться со своим чадом можно и нужно. Главное — правильно построить беседу. Для этого я предлагаю придерживаться следующих правил «воспитательной говорильни», которые помогут вам добиться желаемого эффекта:

Правило № 1. Четкое формулирование требований без налета догматизма.

Ребенок всегда будет себя защищать, если вы ему читаете морали, потому что чувствовать себя «маленьким дураком» ему не хочется. При этом сын или дочь начинают огрызаться (агрессивная защита), уходят в себя и молчат (скрыто вытеснительная защита) или похитрому заставляют вас сменить пластинку, начиная плакать, капризничать, притворяться больным и т.д. (провокационная защита).

Правило № 2. Изъясняйтесь на доступном языке.

Иногда родители специально высказываются заумно, стремясь продемонстрировать свое превосходство над ребенком. И вызывают лишь раздражение. Дети задумаются над вашими

словами, только если вы объяснитесь просто, и сказанное вами будет иметь одно-единственное толкование.

Правило № 3. Демонстрируйте уважение к мнению ребенка.

Молодежь всегда выводит из равновесия родительские ухмылки и пренебрежительный взгляд в ответ на выражение собственного, пусть даже неверного отношения к вещам. Поэтому лучше выбросить из своего лексикона реплики типа: «Все это чушь», «Да что ты в этом понимаешь?», «Мне надоел твой детский лепет» и т.п.

Правило № 4. Периодически подчеркивайте, что ваши взгляды совпадают по некоторым вопросам со взглядами ребенка.

Так вы прослывете справедливым и демократичным, и вам будут больше доверять. Иногда полезно показать, что вы на стороне своего ребенка (только не переусердствуйте, а то ребенок начнет все время искать вашей защиты, совершив проступок). И не забывайте при этом высказывать неодобрение, если ребенок на самом деле сделал неверный шаг.

Правило № 5. Говорите о проблемах, не напирая на личность ребенка.

Есть очень деликатные вопросы (например, об интимной жизни ваших чад), где прямотинейность испортит все дело. Старайтесь не «тыкать», а обобщить проблему: истории об абстрактных незадачливых подростках воспринимаются юношами и девушками легче, чем прямые нападки на них или их друзей.

Правило № 6. Не сбрасывайте со счетов детские предрассудки.

Уже со второго класса дети становятся зависимыми от коллектива, а потому готовы скорее

получить взбучку от родителей, нежели пойти наперекор традициям класса, компании. Здесь вновь нужно вспомнить про демократизм. К примеру: «Я понимаю, милый, что каждые выходные на дачу с родителями ездят только маменькины сынки, но на этот раз ты нам очень нужен. Папа нуждается в твоей помощи, да и бабушка по тебе соскучилась. К тому же я уверена, что уже к вечеру ты найдешь себе компанию с соседскими ровесниками. Словом, мы на тебя рассчитываем!»

Правило № 7. Любой разговор украшают лирические отступления.

Всевозможные отклонения от порою занудного вашего поведения, особенно если они красочные и связаны с вашим прошлым, сближают вас с ребенком, располагают к откровенности. А ведь именно это вам и нужно. Так, слово за слово, сын или дочь вам в чем-то признаются. Да и после беседы останется приятный осадок от того, что и с предками можно поболтать по душам.

Правило № 8. Всегда подводите итоги беседы.

Она не должна обрываться на полуслове только лишь из-за того, что вам позвонила подруга или пришел муж. Такой финал оставляет дискомфорт в душе ребенка от неопределенности, недосказанности. Когда разговор идет к логическому завершению, подведите черту: «Ну так что мы с тобой решили? Ты заканчиваешь музыкалку или бросаешь обучение на последнем году, когда осталось совсем чуть-чуть?» Ребенок, которому предоставляется право последнего слова в решении проблемы или в споре, ответственно относится к нему и, скорее всего, примет самое правильное решение из возможных.

Н. ФИЛИППОВА, психолог,
кандидат педагогических наук.
«Красное знамя»



АСТМА НЕ ПРИГОВОР, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как все дети, Аленка обожала животных — собачек, кошек, мышек, но никогда не подходила к ним близко. 5-летнему ребенку уже объяснили, что от пушистой шерсти забавной зверушки у нее может начаться сильный кашель и польются слезы. Девочка страдала бронхиальной астмой, которая при определенных условиях проявлялась приступами удушья или сухого кашля.

ДЕЛО в том, что на ровном месте бронхиальная астма не возникает. Предрасположенность передается из поколения в поколение. Но если провоцирующих факторов не будет, то астма не разовьется. Человек может всю жизнь нести такую информацию в хромосомах и передать ее своим детям.

Чаще провоцирующими факторами являются бытовые аллергены. Например, домашняя пыль. В одном ее грамме содержится до тысячи особей клеща, экскременты которого обладают аллергическим действием. Большое количество пыли вместе с клещами находится в коврах, игрушках, в пухо-перовых материалах.

К провоцирующим факторам относятся и частые вирусные инфекции и табачный дым. Причем особенно опасно пассивное курение, когда ребенок находится с родителем, который курит.

К аллергенам могут относиться шерсть, эпидермис животных, птички, сухой корм для рыб, особенно аллергенны кошки, так как в их слюне большое количество белковых молекул. Аллерген есть и в цветочных горшках при неправильном уходе за растениями. Сырые помещения могут стать провоцирующим фактором, а также пыльца растений в весенне-летне-осенний период.

Каковы основные симптомы заболевания? Сухой навязчивый кашель, чаще ночью или утром, также кашель, который возникает после физической или эмоциональной нагрузки: побегал ребенок или поплакал — и начинается

приступ сухого кашля, иногда до рвоты. Это приступы удушья, которые могут развиваться на фоне полного здоровья при контакте с аллергеном.

Предшествовать кашлю или приступам удушья может проявление ринита. Для аллергического ринита свойственно обильное слизистое отделяемое из носа, зуд верхнего неба.

Своевременно начатое лечение в раннем возрасте иногда приводит к длительным ремиссиям, когда симптомы заболевания отсутствуют в течение нескольких месяцев или даже нескольких лет. Ведь данный диагноз не является приговором, у нас много олимпийских чемпионов, которые страдают бронхиальной астмой, и это не мешает им вести полноценный образ жизни, участвовать в соревнованиях. Главное — своевременно проводить профилактическое лечение.

В аптечной сети сейчас много лекарственных средств, которые делятся на несколько групп. Глюкокортикостероиды — это гормональные препараты, к которым относятся фликсотид, бекотид, бенакорт, ингакорт и другие. Бояться гормональных препаратов не надо, они выпускаются в дозированном аэрозоле или в порошковой форме и попадают непосредственно в бронхиальное дерево. В кровь всасывается минимальное количество, поэтому никакого системного действия оно не оказывает, активность надпочечников не подавляет.

К следующей группе лекарственных средств относятся

кромогликат натрия, кромоген, кромолин, кромоглин, кропос или интал. Эти препараты обладают меньшим противовоспалительным эффектом, но в детской практике они используются ввиду того, что позволяют добиться стойкой ремиссии заболевания.

Есть еще одна группа — антагонисты лейкотриенов, к которым относятся аколлат и сингуляр, но, к сожалению, стойкого эффекта от этих лекарств нет. Пока человек принимает препарат, приступы астмы могут не возникать, но при попытке его отмены заболевание может возобновиться.

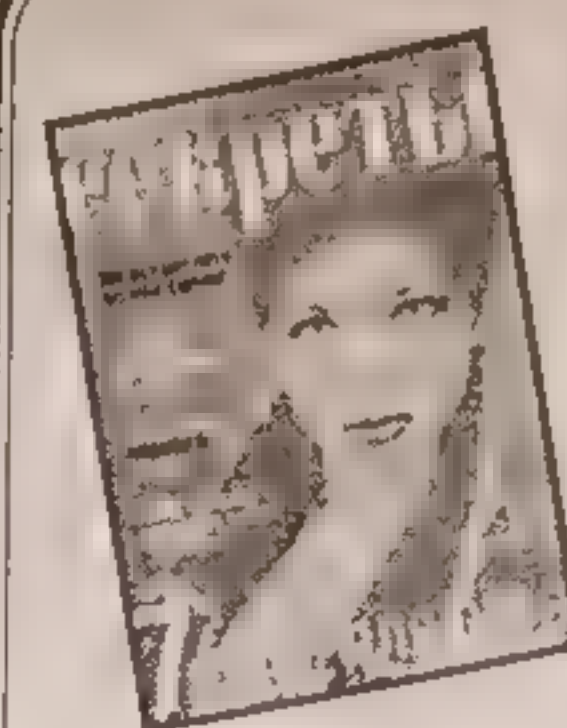
Препараты симпатомиметики купируют бронхоспазм. Каждый больной имеет при себе ингалятор сальбутамола или сальбена, сальгима, беротека — они просты и удобны в использовании. Много форм симпатомиметиков существует в виде сиропов и таблеток, что облегчает их применение детьми.

При лечении приступного периода мы используем муколитики. Эти препараты помогают пациенту свободно выкашлять трудно отделяемую мокроту и освободить дыхательные пути. К данным препаратам относятся бромгексин и лазалван.

Применение лекарственных препаратов неплохо сочетается с такими методами, как иглоукалывание, электропунктура, электроakupунктура. На первом месте — дыхательная гимнастика, лечебная физкультура.

Бронхиальная астма — это не пожизненный приговор, это образ жизни, и бояться такого диагноза не надо.

Татьяна ГЛАГОЛА,
детский аллерголог
«Орловская правда»



женские
секреты
ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

**ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ
И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ
И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.**



**В КАЖДОМ
НОМЕРЕ
ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ
И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ
ЛИЧНЫМИ
СЕКРЕТАМИ.**

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

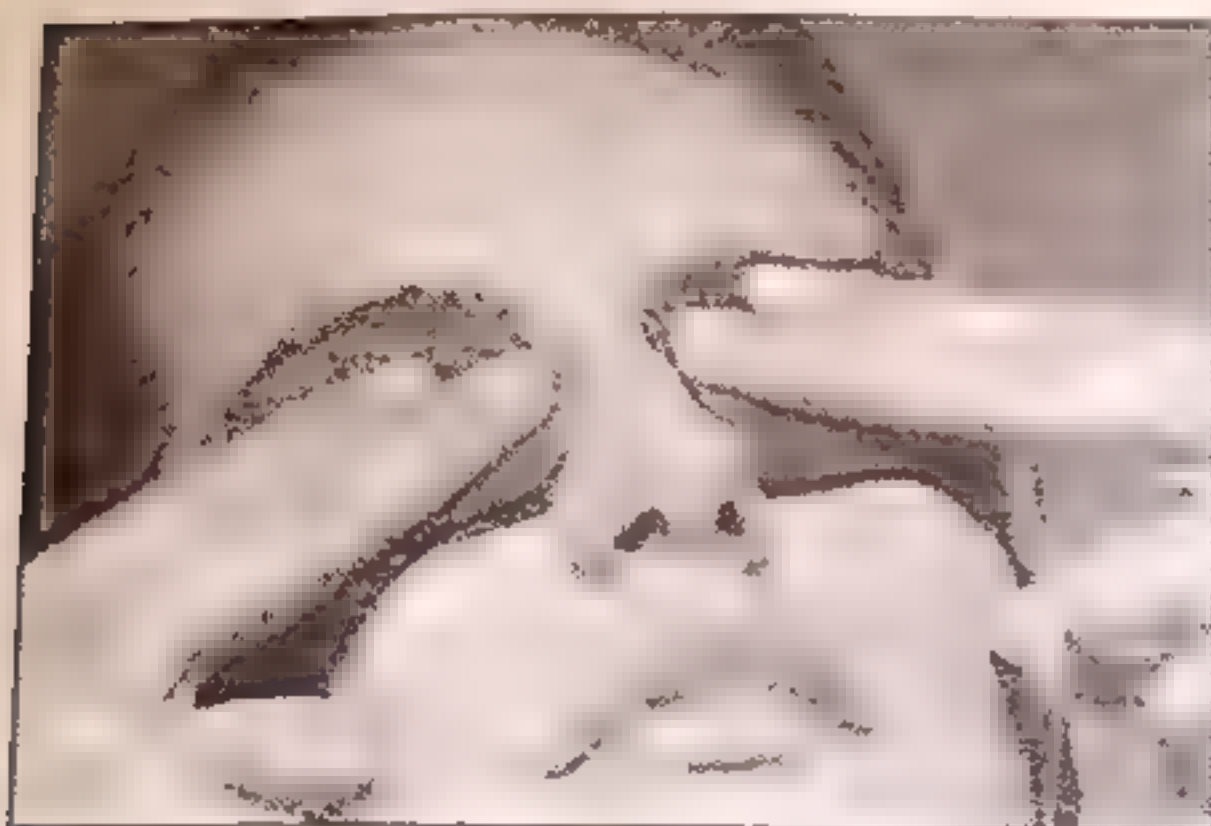
«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге
(зеленая обложка)

42867 (полгода), **42803** (год)

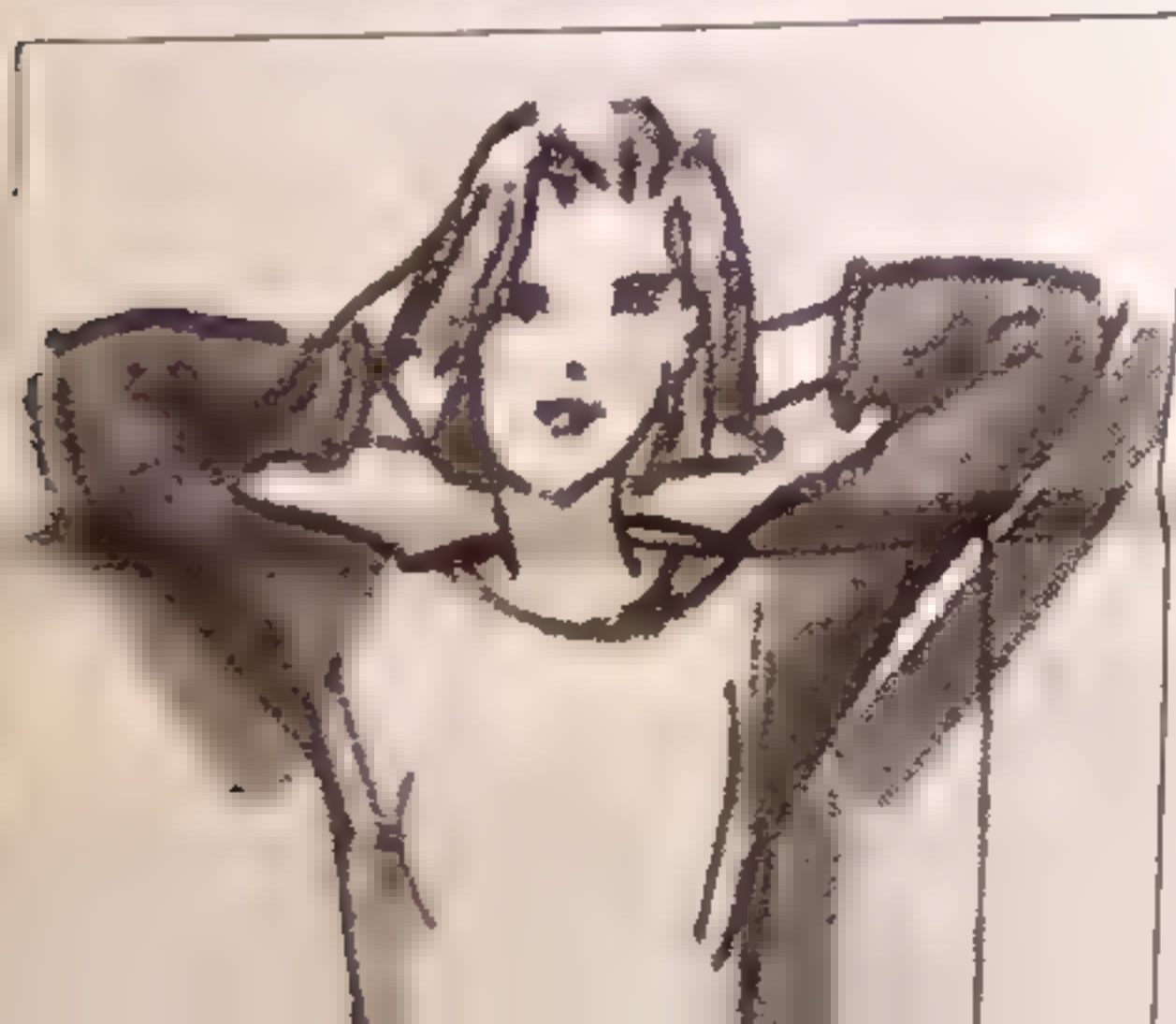
Подписные индексы журнала

КОМПРЕССЫ ПРОТИВ ОТЕКОВ



ОТЕЧНОСТЬ под глазами легко устраняется при помощи двух обычных пакетиков чая. Опустите их в кипяток, а потом подержите в морозилке. Полежите 20 мин с охлажденными пакетиками под глазами, подложив под ноги маленькую подушечку. Но есть и еще один способ избавиться от отеков. Для этого натрите на мелкой терке корень петрушки, заверните его в марлевую салфетку и положите на веки на 10-15 мин. После процедуры нанесите на веки увлажняющий крем.

ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ



КАК САМОМУ ИСПОРТИТЬ СВОИ ВОЛОСЫ

Оказывается, сделать это легко и сложно одновременно. Сложно, если бережно относиться к собственному здоровью, ведь волосы отражают внутреннее состояние организма. И легко, если разгуливать в мороз без головного убора и нещадно испытывать на волосах все достижения химической промышленности.

ВРЕДНО ВСЕ...

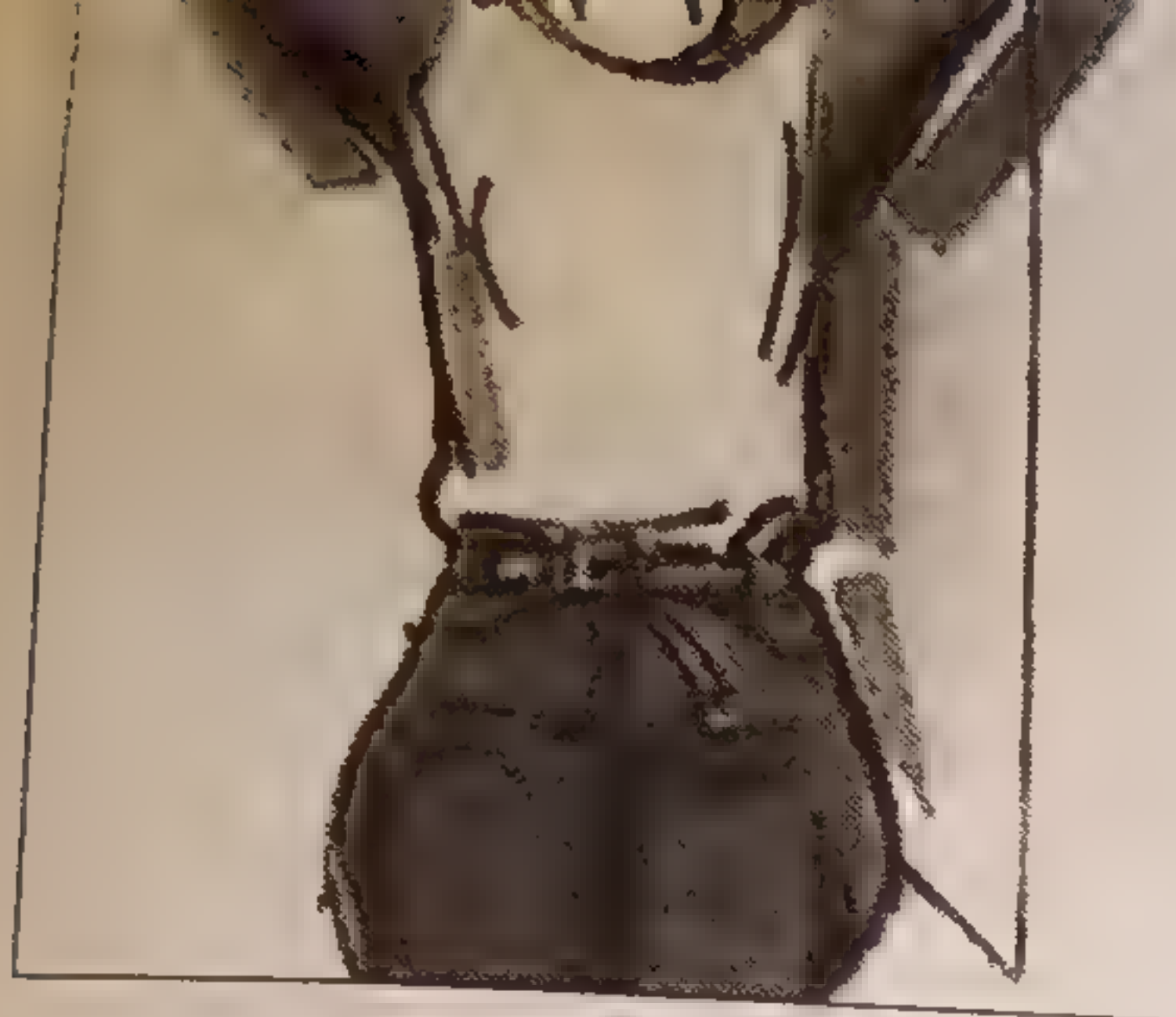
Однако современная жизнь не позволяет оставлять волосы в идеальном для них состоянии. Потому что идеальное состояние, как рассказала нам врач-трихолог (специалист по волосам) ЗАО «Косметологическая лечебница «Институт красоты» Лали Брянская, — такое, каким их создала природа. Все остальные ухищрения оказывают на волосы травмирующее воздействие. Речь идет не только о химической завивке, окрашивании, бигуди, фене, но и о лаке для волос, расческе с частыми зубьями и неправильном мытье. Даже заплетенные в косу волосы находятся в неестественном, а значит, неблагоприятном для их чешуйчатой структуры положении.

Правда, при всем при том нужно понимать, что все эти травмирующие обстоятельства обрушиваются на уже отросший, по сути, мертвый волос, жизнь которого «оборвалась», когда он в процессе роста высунулся наружу, за пределы кожи головы. Поэтому, если внутренняя часть волоса не повреждена (а повредить эту часть несравнимо труднее, чем наружную), то через некоторое время на голове снова вырастут здоровые волосы. Но...

Несмотря на хорошую защищенность волосных луковиц, все же настойчиво испытывать их терпение не стоит. Поскольку лет до 30-35 вы можете и вовсе не замечать, что вашей шевелюре что-то серьезно вредит, но именно к этому возрасту губительные процессы станут и явными, и, вполне вероятно, необратимыми. Поэтому волосы, как и зубы, надо беречь с молодости.

А теперь подробнее о головных уборах. Носить их в морозную погоду нужно как раз для того, чтобы уберечь волосные луковицы от повреждений. Холод может вызвать спазмы мышц и сужение кровеносных сосудов, окружающих





ми, и, вполне вероятно, необратимыми. Поэтому волосы, как и зубы, надо беречь смолоду.

А теперь подробнее о головных уборах. Носить их в морозную погоду нужно как раз для того, чтобы уберечь волосные луковицы от повреждений. Холод может вызвать спазмы мышц и сужение кровеносных сосудов, окружающих луковицу, и серьезно травмировать ее. Время от времени шапки и кепки необходимо стирать, отдавать в чистку или дезинфицировать головной убор каким-либо другим способом, чтобы извести микроорганизмы, кочующие с волос. Но волосы-то вы периодически моете...

БЛЕСК ЧИСТЫХ ЛОКОНОВ

Мытье волос — это тема особая. Для того, чтобы кудри сияли здоровьем, не смотря на уговоры рекламы, правильный выбор шампуня — далеко не полное решение проблемы. Процедура должна быть такой. Прежде чем намочить волосы, нужно тщательно их расчесать. Причем расческу лучше всего выбирать с редкими зубьями. А смачивать волосы нужно теплой (не прохладной и не горячей) водой. Шампунь перед нанесением разбавляют водой, чтобы смягчить действие его агрессивных компонентов. Кстати, обильная пена как раз и концентрирует в себе травмирующие элементы шампуня. Споласкивать волосы нужно очень тщательно. Случается, что после мытья человеку кажется, будто на коже головы появилась перхоть, а это на поверку оказываются несмытые частички шампуня.

После мытья обязательно обработать волосы кондиционером, чтобы избавить их от наэлектризованности, сделать мягкими и легко расчесываемыми. Это снизит дальнейшее травматическое воздействие во время сушки, расчесывания и укладки. Конечно, в идеале расчесывать волосы лучше сухими.

ВЫБОР — ДЕЛО НЕПРОСТОЕ

Шампунь, как, впрочем, и все другие средства по уходу, выбирать нужно в строгом соответствии с типом волос. Если шевелюра подверглась химической завивке, окрашиванию, частой укладке, то уход ей требуется особо бережный с использованием специальных средств. В этом случае экономия на препаратах — дело рискованное.

Хотя хорошие питательные маски можно приготовить и самим в домашних условиях.

Вот несколько рецептов от Лали Брянской.

ДЛЯ ПЕРЕСУШЕННЫХ И ОБЕСЦВЕЧЕННЫХ ВОЛОС:

1. Смешать 1 чайную ложку сока алоэ, 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку касторового масла.

2. Горсть сухой или свежей крапивы измельчить и залить 1/2 стакана любого теплого растительного масла. Настоять эту смесь в течение недели. Перед употреблением подогреть.

3. Растереть в ступке или измельчить в кофемолке 1 чайную ложку плодов петрушки,



добавить 1 чайную ложку спирта и 2 чайные ложки касторового масла.

ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС:

1. Смешать 1 чайную ложку касторового масла, 1 столовую ложку меда и 2 чайные ложки спирта.

2. Смешать два желтка, 2 столовые ложки коньяка, 1 чайную ложку сока алоэ и 3 чайные ложки сока лимона.

Маски нужно втереть в кожу головы, затем покрыть голову полиэтиленовой пленкой и надеть сверху теплую шапку или повязать теплый платок. Таким образом получится дерма-

тологический компресс, который нужно держать 2-3 часа.

В промежутках между мытьем головы полезно утром и вечером наносить на кожу головы домашний лосьон. Приготовить его для жирных волос нужно так: 400 г крапивы и 100 г ноготков залить 0,5 литра крутого кипятка и прокипятить на медленном огне 15 минут, затем состав остудить и процедить. Для сухих волос в отвар добавить 1 чайную ложку касторового масла.

«Алтай»

ПРОСТОКВАША И МОЛОКО

ХОРОШО очищают и отбеливают кожу кислое молоко, простокваша и кефир. Умыться ими можно круглый год. Причем правило такое — чем жирнее и грубее кожа, тем кислее могут быть продукты. Чтобы очистить кожу, сухой ватный тампон смачивают в кислом молоке и протирают лицо. Каждый последующий тампон смачивают все больше. А последним отжатым тампоном снимают излишек кефира. При сухой коже, если появилось легкое чувство жжения, лицо ополаскивают водой и наносят питательный крем. Если кожа жирная, хорошо оставить чуть заметный слой кислого молока до утра.

«Отдохни!»

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичное название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачеватели успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопотет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: **129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00**

Татьяна Абрамова

СКОЛЬКО ВОЛКА НИ КОРМИ, А У ОСЛА БОЛЬШЕ

ПРОБЛЕМА размеров мужского полового достоинства во все времена не оставляла равнодушными ни их непосредственных обладателей, ни дам, которым эта «штучка» доставляет столько удовольствия. Правда, не совсем понятно, кого же из них больше... Женщины говорят — главное, чтоб человек был хороший и удовлетворял в сексе, а уж за счет чего ему это удастся — неважно. Но в задушевных разговорах с подругами все же не упустят случая упомянуть о том, какой (!) «он» у ее друга.

Мужчины делятся на две категории. Те, у кого есть чем похвастаться, — хвастаются, те, кому нечем, — утверждают, что все дело не в величине члена, а в умении им пользоваться. Однако где-нибудь в бане обязательно хоть одним глазком глянут, что там между ног у соседа. В общем, так или иначе все хотят, чтоб был больше.

Средним считается пенис 15 см длиной и столько же в обхвате, 18 см — это уже кое-что, таким обладает седьмая часть всех мужчин, настоящая причина для гордости его обладателя — член длиной 20 см, таким сокровищем наделены лишь 3% мужского населения. Редчайшим экземпляром можно назвать пенис в 30 см. Причем измерять размеры члена нужно только тогда, когда он находится в возбужденном состоянии, — от основания со стороны живота.

К разработке всевозможных методов увеличения размеров мужского полового члена подходят со всей серьезностью. И опыт накопился значительный, только экспериментируй. Если вы все-таки решились, то в любом случае предварительно посоветуйтесь с врачом, чтобы избежать нежелательных последствий. Существует несколько вариантов, предусматривающих хирургическое вмешательство, но немало и способов, связанных с выполнением определенных физических упражнений.

Один из самых распространенных — с использованием различного вида вакуумных насосов. Принцип их действия сводится к тому, что пенис помещают в цилиндр, из которого затем выкачивают воздух. С помощью вакуума удастся увеличить приток крови к тканям полового органа и поддерживать его в возбужденном состоянии продолжительное время. Чтобы добиться ощутимых результатов, нужно проявить усердие и терпение. Ежедневно затрачивая на эту процедуру не менее 30-60 минут в течение от полугода до двух лет (зависит от индивидуальных качеств организма), можно прибавить в среднем 2,5 см в длину, а также достичь утолщения пениса.

Пользоваться вакуумным насосом необходимо с особой осторожностью и не перестараться, чтобы не вызвать возникновения сыпи в результате разрыва мелких капилляров. Если небольшие кровоизлияния в общем-то безвредны, то порванные связки могут привести к печальным последствиям.

Приблизительно такие же результаты (удлинение — 2,9 см и утолщение — 2,5 см) за полгода дает другой метод, не предполагающий каких-либо дополнительных приспособлений — только разогревающий компресс в сочетании с массажем. Сначала делается разогре-



среднем 2,5 см в длину, а также достичь утолщения пениса. Пользоваться вакуумным насосом необходимо с особой осторожностью и не перестараться, чтобы не вызвать возникновения сыпи в результате разрыва мелких капилляров. Если небольшие кровоизлияния в общем-то безвредны, то порванные связки могут привести к печальным последствиям.

Приблизительно такие же результаты (удлинение — 2,9 см и утолщение — 2,5 см) за полгода дает другой метод, не предполагающий каких-либо дополнительных приспособлений — только разогревающий компресс в сочетании с массажем. Сначала делается разогревающий компресс. Для этого понадобится таз с горячей водой и две чистые тряпочки. Пенис и яички обмотайте намоченной и отжатой тряпочкой, после того, как она остынет, бросьте ее в таз и тоже самое сделайте с другой разогретой тряпочкой. Так повторить несколько раз. За 5-10 минут кровообращение усилится в 3-4 раза. Только теперь следует приступить к массажу полового органа.

1. Захватив двумя пальцами какую-то точку мешочка мошонки, потяните кожу на себя до тех пор, пока не испытаете болезненные ощущения, секунд через пять отпустите. Это упражнение повторяется 10 раз.

2. Обхватив яички одной рукой, подушечками пальцев другой аккуратно помассируйте их. Затем поменяйте руки. На все уйдет не больше минуты.

3. Сделайте легкое вытягивание, выкручивание и растирание яичек, правого — правой рукой, левого — левой. Это еще одна минута.

4. Сожмите «кольцом» из двух пальцев основание ствола пениса так, чтобы он начал распухать. Затем повторите то же самое на различных участках ствола. Эта процедура займет пару минут.

5. Обхватите член ладонью и, сжав его посильнее, проведите рукой до головки (3-4 секунды). Сразу же начинайте то же движение левой рукой. Такое упражнение называется «доение». Начинать нужно с 20 «доений», постепенно, в течение двух недель, увеличить их количество до 100-150. Время упражнения — 5-10 минут.

Последние два упражнения выполняют, предварительно смазав пенис кремом или маслом. Проводить все эти процедуры желательно ежедневно, а результат будет зависеть от вашего упорства и правильности выполнения рекомендаций.

Есть метод, для которого не только не понадобятся никакие «насосы», не придется даже пальцем пошевелить. Называет он психически-визуальный, или самовнушение. В данном случае нужно овладеть хотя бы элементарными навыками самогипноза, в процессе которого в мозге выделяются особые вещества и гормоны, стимулирующие рост члена. Заключается этот способ в том, чтобы каждый вечер перед сном по 5-10 минут представлять свое тело с таким большим членом, каким вы хотите обладать. Но для того чтобы желаемое превратить в действительное, необходимо как можно четче представлять заветный образ.

Есть и немало довольно забавных способов. Например, подвешивание к члену груза, с которым нужно ходить целыми днями не один год. Вырасти-то он, конечно, вырастет, а точнее сказать, оттянется, но вот сохранит ли свою важнейшую функцию, вопрос. Да и носить придется исключительно юбки, чтобы груз свободно висел. Другой метод сочетает нажатие биологически активных точек, одни из которых якобы отвечают за удлинение, вторые — за утолщение, третьи — за увеличение головки, а четвертые — яичек, с ношением на пенисе специальных антенн. Медные проволочные антенны прикрепляются с помощью липкой ленты к определенным точкам, на ночь конструкция разбирается. И все эти неудобства придется терпеть годами, и опять же еще не факт, что есть из-за чего так мучиться.

Способов довольно много, но все они, кроме хирургических, не гарантируют каких-то определенных результатов. Проверить можно только на личном опыте.

Мария СОКОЛОВА
«МК бульвар»

ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ПО «ВНУТРЕННИМ ЧАСАМ»

ГОРМОНЫ, управляющие любовной страстью как в мужском, так и в женском организме, в одни дни откровенно халтурят, а в другие толкают нас к неумным подвигам в постели. Столь же переменчивым настроением отличаются они и на протяжении каждых 24 часов. Эксперт по проблемам сексуальности врач Петер Платц из Гамбурга нарисовал так называемые кривые желания и попытался найти точки, когда страстность обоих партнеров совпадает. Вот как выглядит график мужской и женской чувственности.

В 7 часов утра активность мужских половых гормонов выше нормы на 20%, к 9 часам — на все 50%. Вот почему пробудившись, особенно после эротических сновидений, мужчины активно настроены на секс. Возбужденное состояние несколько угасает к 10 и вновь поднимается к 11 часам. Но несовпадение: у женщины сексуальная отзывчивость еще не проснулась. Правда, приблизительно к 12 часам ее половые гормоны начинают в большом количестве поступать в кровь.

Разгар дня — 13-16 часов. Мужчина по-прежнему возбужден. К 16 часам его «готовность» достигает наивысших пределов. В это же время к чувственной встрече тянет и женщину.

В 18 часов и мужское, и женское либидо отдыхает. Взбодрить его, считает ученый из Гамбурга, помогут занятия спортом.

С 19 до 22 часов — время самых больших несовпадений. У женщины по-прежнему гормоны молчат (даже если она целый день не работала), а мужчина активно настроен на интимные

отношения. Чтобы в эти часы пробудить в женщине чувственность, мужчине придется применить весь арсенал обаяния, быть предупредительным и нежным. И вот к 22 часам ее наконец охватывает любовная страсть, но несколько поздно — мужской организм, хотя ему по-прежнему «хочется», уже борется со сном. Поэтому зачастую спустя несколько минут после пылких объятий партнер под воздействием эндорфинов, поступивших во время оргазма в мозг, тут же с громким храпом засыпает, чем очень обижает подругу, настроенную именно в эти минуты на разговор по душам.

Конечно, в реальной жизни мы все же не настолько точно идущие «часовые механизмы», и какие-то отклонения от схемы, предложенной Петером Платцем, существуют. Например, некоторые из нас — откровенные «совы», а другие — «жаворонки»: у первых подъем сексуальной активности приходится большей частью на вечерние часы, у «ранних пташек» смещается на утренние. Но для большинства мужчин и женщин советы немецкого врача могут быть полезны.

Понятно, что золотой час страсти 16.00 в будни от нас ускользает — прислушаться к своим биоритмам недосуг. Удрать со службы, чтобы назначить пылкое свидание — такой герой-любовник вскоре окажется без зарплаты. Конечно, идеальный вариант — составить график работы, который будет соответствовать вашему индивидуальному ритму, определить пики и спады трудоспособности, выделить часы для за-

нятия сексом, «наложить» их на распорядок дня. Но как на подобные «примочки» посмотрят ваши начальники? А вот некоторые зарубежные фирмы прислушались к советам хрономедиков и стали учитывать биоритмы сотрудников при планировании рабочего графика. Результаты новшества проявились не сразу, а через 1-2 года. И руководители этих компаний, и рядовые сотрудники заметили, что теперь они успевают справиться с массой дел на службе, гораздо меньше устают, а самое главное — у них налажилось взаимопонимание с супругами и любимыми.

Позавидуешь таким счастливым, но и для нас не все потеряно — ведь остаются выходные дни. Как важно не пропустить столь редкий романтический час — дать волю нежности и чувственности! Продумайте сценарий этого чудесного дня, учитывая советы хронобиологов. После «этого» устройте вкусный ужин под хорошую музыку — недаром природа подгадала так, что именно между 17 и 19 часами вкус, слух и обоняние тоньше всего чувствуют нюансы. Даже печень легче справляется с алкоголем между 18.00 и 20.00. Да и откровенная беседа может завязаться в эти часы. Будьте предупредительны к своим партнерам: отложите в сторону газету, выключите телевизор, выслушайте любимого человека — в это время мы горше всего переносим одиночество.

Светлана ЧЕЧИЛОВА
«Здоровье»

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**КОМУ
ДОВЕРИТЬ
ИСЦЕЛЕНИЕ?**

Стр. **3**

**ВРАГ
СТРОЙНОСТИ -
ЛЕНЬ**

Стр. **5**

**МОЯ ТЕРРИТОРИЯ -
МОЯ КРЕПОСТЬ**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

1 (103)
2002 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Новое лечение
рассеянного
склероза**

**Советует читатель:
про ель и воду**

**СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ -
СВОЯ КРЕПОСТЬ**



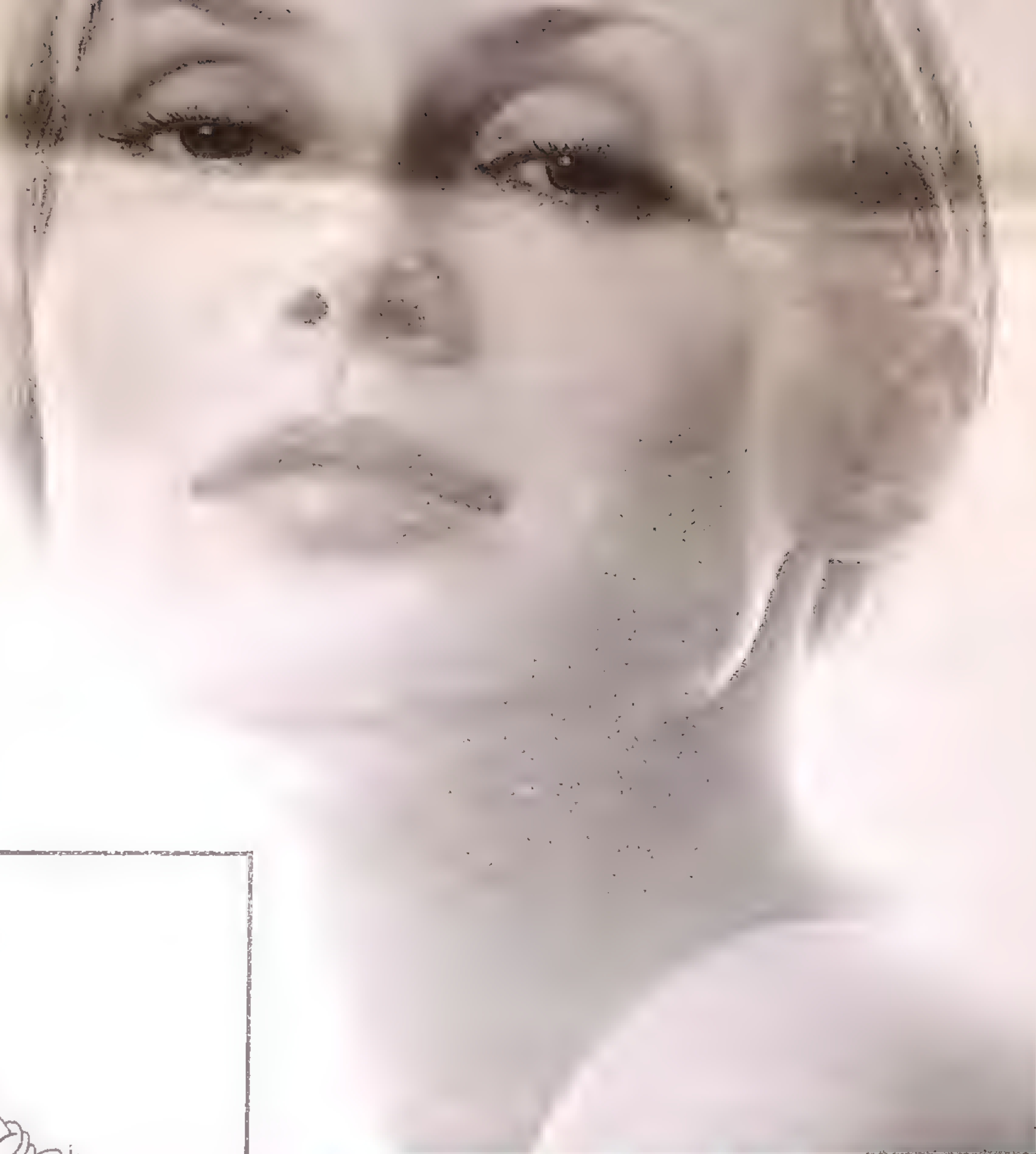
Стр. **6**

**КОФЕЙНЫЕ
КОЗЫРИ**

Стр. **9**

**СЕКС
ПО ПРАВИЛАМ**

Стр. **13**



**Новое лечение
рассеянного
склероза**

**Советует читатель:
про ель и воду**

**Отвечаем на ваши
вопросы**

**Лекарственные
растения**

**Лекарства
с огорода:
красная рябина,
укроп,
кабачки**

КОНКУРС ДД



**ЧТОБЫ СПАТЬ ВМЕСТЕ,
НУЖНО ПИТАТЬСЯ ВРОЗЬ**

Стр. **13**

ИГРАЙ, ГОРМОН



ГЛАВНОЙ причиной предменструального синдрома (ПМС) назвали американские медики повышение гормональной активности. Проявлением этого синдрома, которым страдает около 2,5 процента женщин, являются депрессия, повышенная раздражительность, легкая возбудимость, возникающая примерно за неделю-две перед менструацией. Ученые из Национального института психического здоровья выявили, что причина — в изменении уровня женских половых гормонов — эстрогена и прогестерона.

ЗАТКНИТЕ УШИ

ГОВОРЯТ, что гипертоник живет мало, но хорошо, гипотоник долго, но плохо. В этом есть доля истины. Разбитость и вялость по утрам, сонливость в течение всего дня, головокружение, общая слабость — эти симптомы знакомы многим людям. Диагноз — нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу — отражает суть страдания: нарушена центральная регуляция тонуса периферических сосудов. Со-

стояние не угрожает здоровью, однако субъективно переносится тяжело.

Можно ли улучшить самочувствие при гипотонии? Многие прибегают к кофеинсодержащим напиткам, таким, как чай, кофе, кока-кола и др. Если крепкий чай и кофе малоэффективны, можно усилить их эффект, добавив небольшое количество коньяка,

рижского бальзама или бальзама Биттнера. В аптеках можно приобрести активные биологические добавки, в состав которых входят чистый кофеин или кофеинсодержащие растения, элеутерококк, женьшень и др. Однако все тонизирующие средства необходимо принимать с осторожностью при язвенной болезни, заболеваниях сердца.

Что делать, если нельзя принимать тонизаторы? Небольшой комплекс физических упражнений утром или в течение дня повысит работоспособность, снимет чувство усталости. И еще один способ: регулярное обливание холодной водой по утрам (не более 30 секунд) поможет окончательно проснуться, даст заряд энергии и ясность мыслей на весь день.

ПОЛЕЗНО, ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО

ПРОБЛЕМА с кормлением часто одна из самых волнующих в семье. О том, как безболезненно решить этот вопрос, накормить ребенка, не доводя его и соседей до невроза, рассказывает детский психолог Мария Моравская.

У ребенка должна быть своя посуда, салфетка, столовый прибор, как у взрослых. Если у ребенка действительно есть нелюбимое блюдо, не обязательно постоянно включать его в меню и настаивать на своем. Перед едой постарайтесь чем-то рассмешить ребенка. Или начните рассказывать длинную сказку, пообещав досказать после того, как тарелка станет чистой. Не надо соблазнять послеобеденным шоколадом или конфетами. В какой-то момент «наградных» сладостей может не оказаться, и это вызовет «солный концерт» невиданной силы и отказ от еды. По возможности делайте порции зритель-

«вдохновляя» личным примером. Старайтесь рассказывать о продуктах, о различных блюдах что-нибудь интересное и полезное. Например, загадайте ребенку загадку про какой-нибудь продукт, который входит в меню, а поев, пусть он скажет отгадку.

Никогда не торопите

ребенка. Еда — не спортивное соревнование. Это не значит, что ребенок должен сидеть по пятнадцать минут над одной ложкой, научите его есть неторопливо, красиво и с достоинством. Если ребенок отказывается есть в тот момент, когда вы его позвали, не уговаривайте, но скажите:

«Надо же, а я думала, что ты составишь мне приятную компанию, я уже проголодалась». Редко какой ребенок устоит от общения с ним, как с равным.

Рассматривайте кормление малыша как некую игру или шахматную партию, где выигрывает тот, кто умнее, а не настырнее!



МАГНИТ НЕ ПОВРЕДИТ

ВЕСЬМА эффективны небольшие магниты для устранения болей в суставах и мышцах. Это выяснилось в результате исследования, проведенного учеными США в Хьюстоне.

Их пациентами были 50 больных артритом. Практически все, к кому по определенной методике применялись магниты, испытали существенное улучшение состояния. Врачи предполагают, что магниты либо вызывают изменение чувствительности болевых рецепторов, либо влияют на выделение клетками веществ, способствующих снижению болевых ощущений.

ДВА БАНАНА ДЛЯ ГОРЛА

В ГОРЯЧЕМ виде спелые желтые плоды из лакомства превращаются в прекрасное средство от кашля. Ведь дети не любят пить горькие микстуры и глотать невкусные пилюли. Рецепт южноафриканских врачей прост: два банана нарезать тонкими

возникающая примерно за неделю-две перед менструацией. Ученые из Национального института психического здоровья выявили, что причина ПМС кроется в изменении уровня женских половых гормонов — эстрогена и прогестерона.

ЗАТКНИТЕ УШИ

СТРЕМЛЕНИЕ успеть все сразу имеет, к сожалению, неприятные последствия. Английские ученые просчитали, что самое тяжелое воздействие испытывает на себе организм человека, который едет в транспорте, слушает через наушники громкую музыку и одновременно жует резинку: звуки музыки, шум, вибрация транспорта и естественные звуки внутри уха, производимые при жевании, — все это создает дикое напряжение для слухового аппарата. Сужаются периферические кровеносные сосуды, нарушается сердечный ритм.

«Торчащий» в ухе грохот плеера достигает 115 дБ (для примера: шум дискотеки составляет 70-110 дБ, проезжающего рядом поезда — 90-100 дБ, а взлетающего почти перед вами самолета — 100-150 дБ). Так стоит ли «таскать в ухе» целыми грохочущий поезд, да еще и с «моторной тележкой» в придачу?

Все это, как отмечает журнал «Ньюс уик», касается лишь любителей острых ощущений, «глушащих» самих себя. Всем же остальным, нормальным людям, приятная музыка плеера пусть создает хорошее настроение.

кой-то момент «наградных» сладостей может не оказаться, и это вызовет «солнечный концерт» невиданной силы и отказ от еды. По возможности делайте порции зрительно маленькими (мясо, котлеты нарежьте кусочками). Желательно, если вы, конечно, уже не кормите ребенка с ложки, составлять ему компанию за едой.

РАННЕЙ ПТАШКЕ — ЖИРНЫЙ ЧЕРВЯЧОК

«...**Н**Е ВЕРЬТЕ — вас обманывают. Я видел человека, который встал рано утром, и его укусила лошадь», — писал Марк Твен в своих «Записных книжках». Действительно, как считают ученые Питтсбургского университета (США), ранний подъем свидетельствует не о вашем горячем желании поскорей приняться за работу или заботе о пеленках младенца, а о том, что вы стареете. Со-

гласно их наблюдениям, люди среднего возраста постепенно становятся ранними пташками, то есть превращаются из сов в жаворонков. И эта метаморфоза начинается происходить с 30-летнего рубежа.

Специалисты знали, что люди старшего возраста страдают нарушениями сна, но не знали, когда именно они начинаются. «Молодых и старых всегда различали по их сну. Но никто не задавал-

ся вопросом, когда и какие нарушения начинают проявляться», — отметила 30-летняя руководитель группы ученых Джули Каррьер. Ее команда отобрала 100 взрослых здоровых добровольцев в возрасте от 20 до 59 лет. Участники эксперимента записывали в дневник впечатления о своем сне на протяжении двух недель, и еще три дня они спали в лаборатории под наблюдением врачей.

Результаты исследований показали: люди среднего возраста имеют тенденцию ложиться раньше, чаще просыпаются посреди ночи, раньше встают и значительно чаще испытывают чувство дискомфорта по утрам, чем 20-летние. Период глубокого сна у них также значительно короче, как и период состояния быстрого подергивания век, в который, как считают медики, люди видят сны и укрепляют память.

ЧИСТОЕ ЧУДО

ВСЕ РОДИТЕЛИ понимают, как важно приучить с самого раннего детства детей к чистоте и аккуратности. Но не все знают, как заставить малыша не забывать о водных процедурах.

На первых порах процесс умывания должен ассоциироваться у ребенка с чем-то радостным. Например, время для сказки, которую вы рассказываете ему на ночь, наступит только после того, как малыш сам, без напоминаний почистит зубы. Помогают и стихи Ма-

яковского о грязной рожице. Старайтесь похвалить детей, особенно маленьких, даже если результат умывания, с вашей точки зрения, не слишком радует.

Уже трехлетнему малышу можно в доступной форме объяснить основы гигиены и необходимость чистоты. Например, предложив ему вымыть руки с мылом, расскажите про «страшные» микробы, которые вместе с пылью и грязью попадают на ладошки. Даже самые маленькие дети долж-

ны иметь представление о непосредственной связи между чистотой и здоровьем.

Очень важно внушить ребенку, что, скажем, купание — это весьма приятное занятие. В ванну можно запустить красивые игрушки. Вместе с малышом в магазине выберите ему шампунь и зубную пасту. Трех-шестилетних детей можно научить смазывать руки детским кремом. Важно, чтобы ребенок с ранних лет усвоил: воспитанный человек

всегда чист, аккуратен и приятно пахнет.

Убедитесь, что все предметы, связанные с умыванием ребенка, абсолютно безопасны: шампунь не раздражает глаза, подставка, призванная помочь малышу дотянуться до раковины, надежна и устойчива.

Во время купания старайтесь не оставлять ребенка одного — он может, заигравшись, потерять равновесие или проявить любопытство, заинтересовавшись, например, краном горячей воды.

По материалам
«ЭКСТРА-ПРЕСС»



Дольные желтые плоды из лакомства превращаются в прекрасное средство от кашля. Ведь дети не хотят пить горькие настои и глотать нежные таблетки. Рецепт из африканских трав: пропустите 2 банана через сито, добавьте полстакана сахара (куда предварительно налейте чайную ложку горючего масла с сахаром), сновидите, и пить можно с удовольствием.



КОМУ ДОВЕРИТЬ ИСЦЕЛЕНИЕ?

В книге Александра Солженицына «Раковый корпус» герой принимал настойку иссык-кульского корня, которая считалась сильнейшим ядом. Лечащий врач заставила выбросить ее. Другие больные возлагали надежды на чагу – березовый гриб. Его пить разрешали – все-таки безвредный. Но верить – не верили. С тех пор прошло более полувека. А что изменилось?

ПОСЛЕДНЕЕ время, то ли от безысходности, то ли по веянию моды, все больше людей стало обращать внимание на народные способы излечения того или иного заболевания. Можно ли надеяться на «бабушкины рецепты»?

Разобраться в ситуации нам помогает один из ведущих онкологов минского лечебно-профилактического центра «Боровляны» Святослав Михеевич Шуляк.

— Итак, вопрос в лоб: можно ли довериться травмам?

Святослав Михеевич: Можно, но очень осторожно и не всем. И вовсе не всегда. В особенности не рекомендую пользоваться «чудо-лекарствами», рекламу которых нам всячески навязывают. Чуда не будет, а денег уйдет много. Не всегда высокая цена означает качество.

— Алоэ, горец змеиный, дурнишник, копытень, лопух, подорожник, полынь обыкновенная, чеснок, чистотел... Скажите, они правда могут излечить от рака?

С.М.: Вы назвали травы, которые считаются составляющими рецептов излечения онкологических заболеваний. Повторяю: только считаются. Я ни в коей мере не хочу умалять заслуги тех, кто занимается их изучением, но пока данные таковы: травяные сборы могут уменьшить боли, поддерживать самочувствие. Они могут быть полезны для лечения предраковых состояний и при реабилитационном периоде. Но это не радикальное средство.

— Вы упомянули реабилитацию, то есть восстановление здоровья после перенесенного онкологического заболевания...

С.М.: Существуют разработки реабилитации, восстановления здоровья, улучшения качества жизни, уменьшения побочных эффектов лечения, профилактики рецидивов, улучшения качества жизни.

ют больного в том, что только их средство – панацея и отговаривают от радикального лечения в больнице. А между тем опухоль растет ежеминутно. И потерянное время часто оборачивается катастрофой: больной убеждается в том, что курс траволечения не привел к исцелению, и оказывается на больничной койке с гораздо более запущенной болезнью.

У нас лечилась молодая, симпатичная женщина. Несколько лет назад она обнаружила опухоль в молочной железе и увеличенные подмышечные лимфоузлы. В больницу идти боялась, вместо этого принялась за лечение болиголовом под присмотром некоего целителя, которого

реакций с белками, жирами, углеводами. На уровне целостного организма происходит оптимизация центральной и системной гемодинамики, дыхания, улучшение кровообращения, повышение иммунологического статуса.

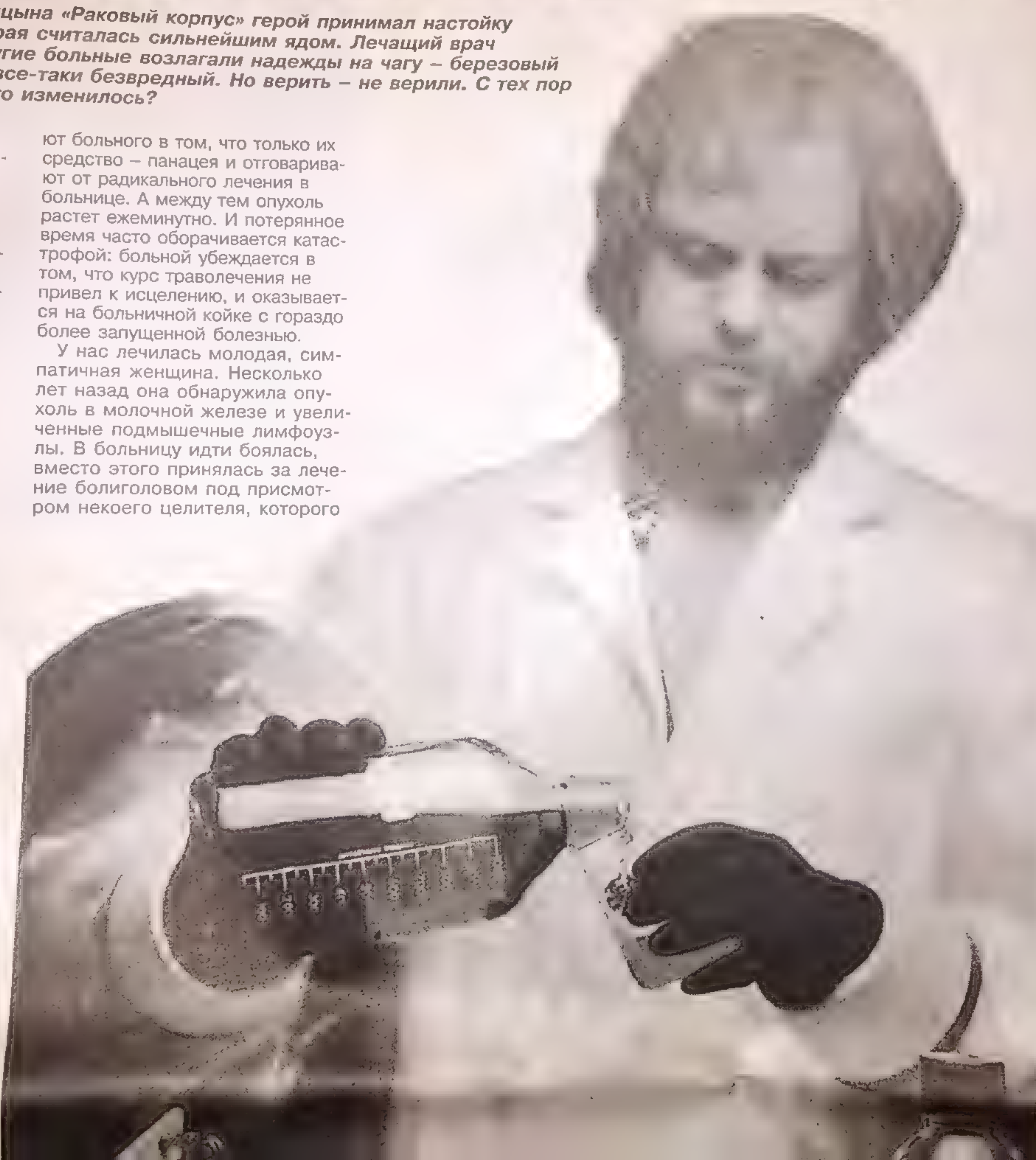
Широкое использование и внедрение данного средства в отечественном здравоохранении сдерживается малой известностью его эффективности широкому кругу врачей-практиков. Ну, и отсутствием отечественного оснащения.

— Давайте поговорим о конкретном заболевании. Например, о раке молочной железы – это довольно распространенный диагноз. Насколько он опасен?

С.М.: Обратимся к статистике. Пятилетняя выживаемость больных раком молочной железы I стадии после проведенного специального лечения (радиолечение, химиотерапия, хирургическое вмешательство) приближена к 95 процентам, при II стадии заболевания – к 83 процентам. Иными словами, абсолютное большинство больных женщин при начальных стадиях рака молочной железы выздоравливает.

— Говорят, что 90% женщин имеет те или иные доброкачественные патологические изменения в тканях молочной железы. Почему это заболевание получило такое широкое распространение?

С.М.: Фактор риска очень высок. Причиной может стать все что угодно – от мастита, воспаления молочной железы в послеродовом периоде, до прерывания беременности. В последнем случае изменяется гормональный фон, и в результате у женщин в молочной железе образуются узловые компоненты, способные переродиться в злокачественную опухоль. Важно отметить, что повышенный радиационный фон также является фактором риска. Это доказали американские специалисты, ведь многолетние наблюдения за японскими девочками и девочками...



радикальное средство. Но это не
— Вы упомянули реабилита-
цию, то есть восстановление
здоровья после перенесенного
онкологического заболевания...

С.М.: Существуют разработки системных продуктов здоровья, комплексное применение которых позволяет восстановить, поддержать и укрепить здоровье. Скажем, биологически активные пищевые добавки, витамины, питание, какие-то гомеопатические средства — например, натуральные соки, алоэ.

— Сегодня много говорят о так называемых хелатах. Что это такое?

С.М.: Хелаты — это особые соединения минералов и белков, которые обеспечивают самое быстрое и полное усвоение организмом полезных веществ. На основе хелатных формул разрабатываются витаминно-минеральные комплексы. Это позволяет достичь не только высокой усвояемости, но и препятствует излишнему быстрому выводу витаминов и микроэлементов из организма.

— На что обрекает себя онкологический больной, отказавшись от операции или облучения, а вместо этого решивший лечиться травами?

С.М.: Категорически невозможно вылечить рак одними только травами. И если вам кто-то из целителей пообещает это — обойдите его стороной. Травы — это только дополнительный метод лечения, далеко не всегда и необходимый. Основной курс специального лечения проводится обязательно! Да, лечение тяжелое, и больному не всегда просто дать согласие на калечащую операцию или на плохо переносимую химиотерапию. Он мечется, ищет выход. И тут подворачивается народный целитель, их сейчас много развелось, говорит такие желанные для больного слова: отказывайся от онкобольницы, а я тебя вылечу травами. Травы пить — это не операцию сделать. И больной верит и идет за этим целителем к роковому концу.

— Но ведь они обещают исцеление, опираясь на какие-то конкретные разработки, на оптимистичные показатели?

С.М.: Такие «целители» заинтересованы в одном — не упустить клиента. Они убежда-



она отыскала в газете. Спустя два года «лечение» болиголовом закончилось, за это время опухоль выросла в два раза. Заболевание быстро прогрессировало, появились метастазы. С сильнейшим кровотечением из опухоли, в тяжелом состоянии она попала в больницу, которой так боялась. — в онкологию. Вот вам и «разработки»

— А как вы относитесь к методу лечения водкой с маслом?

С.М.: Крайне отрицательно отношусь. Этот метод активно пропагандируется последние несколько лет. Но его автор тоже требует от больных отказаться от противоопухолевой терапии.

— Можно ли вылечить рак методом тибетской медицины?

С.М.: Я не являюсь знатоком тибетской медицины. И исходя из немногочисленных литературных данных, не могу отрицать того, что в тибетских высокогорных монастырях умеют лечить некоторые формы рака своими природными средствами. Я подчеркиваю, что мое мнение основано на серьезных печатных сообщениях, например, трудах знаменитых врачей тибетской медицины братьев Бадмаевых, практиковавших в дореволюционном Петербурге, кото-

рые также умели лечить некоторые формы рака. Но как попасть нашему больному в тибетский монастырь на лечение?!

— Верите ли вы в экстрасенсов, бабок и колдунов? Можно ли к ним обращаться?

С.М.: Сложный вопрос. С одной стороны, полностью отрицать факты положительных результатов у таких специалистов при некоторых неонкологических заболеваниях я не могу. Но именно при онкологии обращаться к таким специалистам я бы не советовал. И тем более, если экстрасенс требует отказаться от официальной медицины и положиться только на его сверхъестественные способности.

— Что вы можете сказать о современных методах лечения? Они по-прежнему сводятся к химиотерапии, радиотерапии и операции?

С.М.: Что вы! Существует по меньшей мере еще пять методик, помимо названных вами. Кстати, химиотерапия и радиотерапия, впрочем, как и оперативное вмешательство, более всего подходит для критических случаев, на поздних стадиях рака, когда все средства хороши. Ведь облучение, например, волей-неволей затронет здоровые клетки, и как

скоро и насколько полно они восстановятся — это еще вопрос. Если опухоль только зарождается, гораздо правильнее обратиться к щадящим методам.

— Какие же это методы?

С.М.: Методы криолазерной деструкции, магнитотерапии, оптимальной резонансной гипертермии, озонотерапии...

— А что такое, например, озонотерапия?

С.М.: Это понятнее будет только специалисту... Ну, хорошо. Озон как аллотропная форма кислорода получил известность прежде всего благодаря своей роли в поддержании экологического равновесия на земле, предохраняя ее поверхность от воздействия ультрафиолетовых лучей. Озоно-кислородная терапия широко используется во всем мире, особенно в Германии и Швейцарии. В Восточной Европе данный вид терапии получил применение после признания его благотворного действия.

Правда, многие врачи сохраняют предвзятое мнение в отношении озонотерапии и полностью игнорируют такой терапевтический подход. Эффект озонотерапии определяется высоким окислительно-восстановительным потенциалом озона, большими скоростями

осрежденности. В последнем случае изменяется гормональный фон, и в результате у женщин в молочной железе образуются узловые компоненты, способные переродиться в злокачественную опухоль. Важно отметить, что повышенный радиационный фон также является фактором риска. Это доказали американские специалисты, ведя многолетние наблюдения за японскими девушками и девочками, пережившими ядерный взрыв. Через 10 — 15 лет среди них был отмечен всплеск заболеваемости раком молочной железы, что может быть расценено как следствие повышенной радиации из-за ядерной бомбардировки. Чем выше в регионе радиационный фон, тем выше и риск развития рака молочной железы у женщин.

— А можно ли снизить этот риск?

С.М.: Конечно, можно. Для этого нужно прежде всего вовремя лечить заболевания, приводящие к гормональным нарушениям, мастопатию, болезни печени, эндокринной системы.

Занятия физкультурой — тоже хорошая профилактика рака молочной железы. Существует немало работ, которые показывают, что физически активные женщины болеют раком реже, чем их неспортивные сверстницы.

И, наконец, необходимо правильно питаться. Американские ученые еще в 80-х годах пришли к выводу, что правильное питание позволило бы снизить онкологическую заболеваемость в стране в среднем на 50 процентов. Это значит не нужно есть жирную и высококалорийную пищу. Следует значительно сократить потребление шоколада, кофе, тонизирующих напитков типа кока-колы, пепси-колы, в состав которых входят вещества, способные привести к раку молочной железы. Конечно, нельзя курить, а также злоупотреблять алкоголем, потому что алкоголь способствует выработке большого количества гормона пролактина, что может стать причиной патологических изменений в ткани молочной железы. Это гораздо более правильный путь к здоровью, чем, уже заболев, уповать на волшебные средства народной медицины.

Татьяна ГОЙДИНА

СОВСЕМ НЕБЕЗОБИДНЫЙ НАСМОРК

Все мы не раз переболели гриппом, ОРЗ и пр. и опытным путем выработали «собственные» методы борьбы. Кто-то, сбив температуру таблеткой аспирина, бежит на работу. Кто-то отдает предпочтение лекарственным травам и меду, другие обращаются к гомеопатии. Ну а кто-то, обнаружив насморк, кашель или боль в горле, не задумываясь пускает в ход «тяжелую артиллерию» — глотает антибиотики. Как же и чем все-таки бороться с болезнью? С этим вопросом мы обратились к врачу-терапевту Евгению Пантелееву.

БЕССМЫСЛЕННО, конечно, призывать всех немедленно укладываться в постель, не у каждого работающего человека есть сейчас такая возможность. Но и продолжать работать с температурой — непростительное легкомыслие. По отношению к себе и к тем, кто невольно находится рядом. Нужно, не откладывая, вызвать врача. Это обезопасит от неприятных последствий в дальнейшем. Врач посоветует, можно ли ограничиться гомеопатическими средствами, баней, горчичниками или назначит курс антибиотиков.

— Но не секрет, что сегодня многих очень пугает само грозное название «антибиотик». Ведь если «биос» на латыни «жизнь», то «антибиотик» означает «против жизни». Много писали об отдаленных последствиях их приема — я имею в виду дисбактериоз, нагрузку на печень и почки. В связи с этим у многих возникает вопрос, всегда ли оправдано назначение врачом антибиотиков при простудных заболеваниях?

— Вопрос о необходимости приема антибиотиков при ОРЗ, ОРВИ, и гриппе непростой. Среди врачей бытуют разные подходы — от нигилистического до чрезмерного увлечения. Но никто не спорит с тем, что антибиотики не только облегчают состояние больного и ускоряют его выздоровление, но и предотвращают переход инфекции в хроническую стадию, предупреждают возможные осложнения. Врач, взвешивая ожидаемую пользу и негативные последствия от приема препарата, оценивая все «за» и «против», принимает решение о назначении антибиотика, необходимого именно этому больному. Вообще же врачу следует доверять. Если назначен курс антибиотикотерапии, значит, это действительно необходимая мера. Но не советую самим экспериментировать ни с антибиотиками, ни с сульфаниламидными препаратами. Ведь вместе с вредными микробами они убивают и полезные микробы, без которых невозможен синтез многих необходимых организму веществ. А это приводит к дисбактериозу — нарушению баланса здоровой микрофлоры кишечника.

Справедливости ради следует отметить, что и среди антибиотиков есть препараты, оказывающие относительно небольшое воздействие на микрофлору кишечника. Например, препарат флемоксин солютаб в сравнении с антибиотиками из ряда пенициллинов оказывает на нее минимальную нагрузку благодаря растворимой форме таблеток. Такая форма позволяет лекарству усваиваться более быстро и полно, снижая риск побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта. При этом разводить препарат можно даже в кока-коле — эффект от этого будет не ниже. Грудным детям его можно давать, растворяя в молоке. Для взрослых — в супе или соке.

Впервые это заболевание описал ученый Фамар в 1746 году и назвал его фальшивой цингой. С тех пор пародонтоз не только не исчез из нашей жизни, а, наоборот, сильно распространился. Сегодня им страдает 30-50% взрослых людей всего земного шара.

КОГДА И ХЛЕБ НЕ ПО ЗУБАМ

До поры до времени человек ничего не чувствует. Лишь иногда ощущает легкий зуд, пульсацию, небольшую ломоту в деснах и челюстях. Порой — неприятные реакции на горячую или холодную пищу. Обычно мы не придаем значения этим явлениям. А процесс тем временем идет дальше: на зубах появляются отложения зубного камня. Затем обнажаются корни, воспаляются десны. И самое неприятное: любая еда становится тверже зубов. Человек порой не может откусить даже кусочек мягкого хлеба. Лунки перестают выполнять свои удерживающие функции, и зубы начинают выпадать.

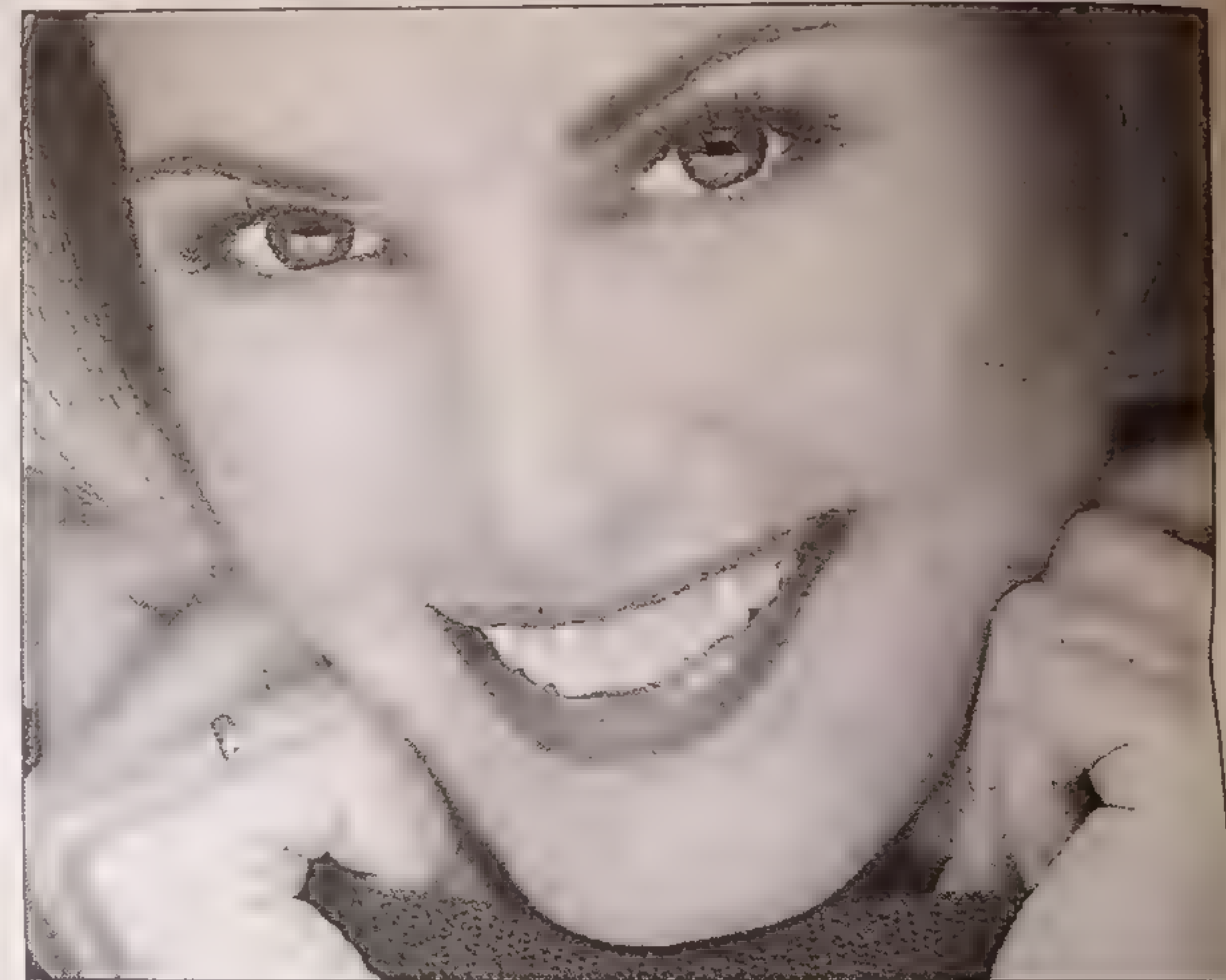
Кроме того, пародонтоз вызывает многочисленные нарушения со стороны пищеварительного тракта. Представьте, например, что «чувствует» желудок, когда пища сыплется в него кусками... Нередко пародонтоз идет рядом с остеопорозом, вызванным вымыванием из костей кальция: ноет поясница, болят коленные чашечки.

ЩЕТКА ПРОТИВ ГЕНЕТИКИ

Как и большинство болезней, пародонтоз имеет наследственную предрасположенность и так называемые факторы риска, влияющие на состояние зубной эмали, обменные процессы в окружающих тканях. К их числу относятся сахарный диабет, атеросклероз сосудов, гормональные сдвиги (особенно в период менопаузы) и чисто «механические» нарушения: неправильный рост зубов, обратный прикус, большие тремы (межзубные промежутки).

Частые стрессы, эмоциональное перенапряжение, срывы при-

ДЕСНА КРАСНА?



точниками их поступления являются овощи, злаковые культуры, мясные продукты, особенно печенька.

При возникновении пародонтоза слюна, которую мы хвалим как борца с кариесом, оказывает прямо противоположное влияние. Ткани, которые в норме не омывались ею (находящиеся под деснами), теперь доступны. И ферменты слюны обрушивают свою мощь на беззащитные структуры зуба, усугубляя болезнь. Если вовремя не спохватиться и не пожаловаться на свою беду стоматологу, риск потерять зубы очень велик. Особенно в том случае, когда у вас имеются эндокринные нарушения: недостаточная функция половых гормонов, щитовидной и поджелудочной желез или, наоборот, усилена продукция гормона парашитовидной железы. Однако главная причина пародонтоза даже при сочетании всего перечисленного — наше нераде-

ческими растворами. И хотя бы два раза в год проходить физиотерапевтические процедуры в поликлинике.

МОРКОВКА — ТРЕНАЖЕР

Мы почему-то убеждены в том, что стоматология работает по принципу: нас лечат, когда мы приходим с перекошенным от боли лицом. Но давайте хоть раз запишемся к зубному на профилактический осмотр. Здесь начнутся настоящие открытия. Окажется, что стоматолог умеет говорить. Он без труда подберет вам необходимую зубную пасту с учетом имеющейся у вас во рту флоры, а также нужные антисептики, витамины и лечебную диету. Он научит массажу десен. И более того — снимет зубной налет и направит на еженедельные процедуры, укрепляющие ткани десен. В качестве профилактики пародонтоза он посоветует вам есть твердые овощи и фрукты, например морковь, жесткие сорта яблок.

форма позволяет лекарству усваиваться более быстро и полно, снижая риск побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта. При чем разводить препарат можно даже в кока-коле — эффект от этого будет ничуть не ниже. Грудным детям его можно давать, растворяя в молоке, малышам постарше — в супе или соке.

Но важно помнить одно: если врач вашему ребенку прописал антибиотик, не тратьте время на размышления. Это тот самый случай, когда лучше перестраховаться. А врач поможет подобрать препарат, нормализующий микрофлору кишечника.

Всем — и взрослым, и детям, принимающим антибиотики, я рекомендую параллельный курс бифидо- и витаминотерапии. Очень полезно пить кефир с добавлением бифидобактерий.

Беседу вела Алла ВОРОБЬЕВА
«Женские секреты»

защудов, гормональные сдвиги (особенно в период менопаузы) и чисто «механические» нарушения: неправильный рост зубов, обратный прикус, большие тремы (межзубные промежутки).

Частые стрессы, эмоциональное перенапряжение, срывы приводят к тому, что расшатываются не только нервы, но и зубы. Причем как это происходит, толком не известно. Другая известная причина пародонтоза — недостаток аскорбиновой кислоты и рутина (витамина Р). Они необходимы для обменных процессов в тканях и регуляции питания зубов. Ис-

нарушения: недостаточная функция половых гормонов, щитовидной и поджелудочной желез или, наоборот, усилена продукция гормона паразитовидной железы. Однако главная причина пародонтоза даже при сочетании всего перечисленного — наше нерадение о здоровье. Тщательный уход за зубами способен «изменить» самую неблагоприятную генетику. Необходимо не менее двух раз в день чистить зубы щеткой (ее надо менять каждые полгода, а то и чаще) и шелковой нитью, добираясь до самых труднодоступных щелей. Полоскать рот антисепти-

витамины и лечебную диету. Он научит массажу десен. И более того — снимет зубной налет и направит на еженедельные процедуры, укрепляющие ткани зуба. В качестве профилактики пародонтоза он посоветует вам есть твердые овощи и фрукты, например, морковь, жесткие сорта яблок — их надо грызть маленькими кусочками, чтобы массировались десны и снимались отложения на зубах.

Алексей ВЛАДИМИРОВ,
врач-стоматолог
«Омская правда»

КТО ЯГОДЫ ЕСТ И КИВИ ЖУЕТ, ТОГО ПРОСТУДА НЕ БЕРЕТ

Советы терапевта Светланы СЕМЕНОВОЙ

— ЕСЛИ ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ ШИПУЧИЕ ТАБЛЕТКИ, ТО ...

Использовать их слишком часто не рекомендуется. Даже если они имеют разное предназначение. Доказано, что наш желудок с трудом воспринимает такие медикаменты, в особенности после принятия пищи (а многие «шипучки» показаны к применению как раз после еды). К тому же, как правило, в фармацевтике таким таблеткам существуют обычные аналоги.

— ЕСЛИ У ВАС ПРОИЗОШЕЛ ВЫВИХ СУСТАВА РУКИ ИЛИ НОГИ, ТО...

Как ни удивительно, поможет обычная глина, которую можно запасти с лета на даче. Хранить ее в течение года нужно в прохладном месте (таком, как балкон). А в случае вывиха или ушиба накладывать тонким пластом на опухшее место. Подержать пару часов, а лучше оставить на ночь, перевязав ее бинтом. Снятие боли гарантируется на все сто процентов.

— ЕСЛИ У ВАС ОТМОРОЖЕНЫ КОНЕЧНОСТИ...

Обычно возникает спор вокруг двух методов — срочного растирания или, наоборот, неделания этого. На самом деле все зависит от типа кожи и степени отморожения: если кожа нежная и отморожение вы почувствовали сразу же, вовсе не обязательно тереть конечность снегом. Лучше начать интенсивно двигать пальцами рук, ног... Если вы заметили, что не чувствуете холода спустя значительное время, то растирания допустимы. Но желательней все же сделать его не снегом, а шерстяной варежкой и тому подобным. Особенно, если этот случай повторный.

И еще: летом отмороженная кожа наверняка будет сгорать, поэтому важно смазывать ее зимой вазелином, а летом — защитным кремом.

— ЕСЛИ У ВАС ЗИМНИЙ АВИТАМИНОЗ, ТО...

Скорее всего, вы заметите это только при стрессе, которым он, как правило, сопровождается. Поэтому старайтесь почаще бывать на свежем воздухе, ходить на работу или учебу пешком, впрочем, как и возвращаться обратно. Побольше употреблять в пищу овощей, ягод, по возможности фруктов (в частности, бананов и винограда). И постарайтесь обогатить свой рацион питания поливитаминами — они есть в любой аптеке. Подойдет также курс лечения профилактическим бальзамом «Биттнер».

— ЕСЛИ У ВАС НЕОЖИДАННО ПОТЕКЛА КРОВЬ ИЗ НОСА...

Скорее всего, это от давления. Здесь поможет смена положения тела: лучше всего прилечь на несколько минут или просто приподнять голову как можно выше. Многие ошибочно начинают сморкаться. Делать это не рекомендуется, потому что кровоток еще более усилится.

— ЕСЛИ У ВАС НАЧИНАЕТСЯ ПРОСТУДА...

В этом случае действовать нужно немедленно. Только не начинайте с сильнодействующих препаратов, тем более без предписания врача. В данной ситуации вполне подойдут пакетики типа «Эффералган-Упса» или «Колдрекс». Они помогут сбить температуру и предотвратить надвигающуюся на организм простуду.

Есть еще одно средство: в течение нескольких дней съедать за завтраком по три штуки киви. В нем содержатся необходимые для уничтожения микробов вещества.

«Красное знамя»



ГЛАВНЫЙ ВРАГ СТРОЙНОСТИ — ЛЕНЬ

За редким исключением в молодые годы практически все представительницы прекрасной половины человечества красивы, стройны и грациозны. Но нам ведь хочется оставаться таковыми долгие-долгие годы. Однако с течением времени все эти дары природы куда-то исчезают. И кажется, что только невероятные усилия могут вернуть их. А можно ли обойтись без них?

КУДА УХОДИТ СТРОЙНОСТЬ?

Все в мире меняется, и наш организм — тоже, и не всегда к лучшему. Удивительно, до чего мы расточительны и неблагодарны: природа наделяет нас и красотой, и грацией, а мы, вместо того чтобы хранить как зеницу ока это достояние, растрчиваем его направо и налево, не задумываясь о последствиях своей беспечности. И почему-то никто не принимает во внимание то обстоятельство, что вместе с потерянной стройностью мы теряем здоровье, что куда важнее.

Дело не только в годах, но и малоподвижном образе жизни. Современная женщина проводит большую часть времени на работе, преимущественно сидя весь день — за компьютером или просто за столом. Это отнюдь не способствует физическому совершенству и отрицательно сказывается на нашем здоровье.

Влияет на наш внешний вид и достаточно налаженный в последнее время быт. Большинство женщин по старинке считают, что домашняя работа — достаточно большая физическая нагрузка. Возможно, так было раньше. Теперь же, когда нужно лишь открыть-закрыть-включить кухонный комбайн или стиральную машину, о достаточной физической нагрузке речи нет, а устаеете вы от

монотонности забот. А это не идет на пользу и даже наоборот: ведь ничто так не старит женщину, как хроническая усталость.

Все это как-то необходимо компенсировать. Чем? Конечно, физкультурой. Но тут на сцену выходит наш самый главный враг — лень. Современной женщине как-то не до физкультуры. Да, возможностей миллион — и залы, и домашние тренажеры, и фитнес-клубы, но на это все время нет времени. Вспомните, еще в недалеком прошлом пропаганде физической культуры в нашей стране уделялось большое внимание. Были, конечно, и перегибы, а некоторые деятели доводили благое начинание до совершеннейшего абсурда, но идея-то, в целом, была замечательная.

Так что же, будем покорны уходящему времени — горбиться, усыхать и вообще стареть? Конечно, нет. Но раз мы ленивы — пойдем другим путем.

ПРАВИЛА СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Давайте внимательно взглянем в собственное рабочее место. Удобно оно? Комфортно вы там себя чувствуете? Быстро устаеете? С радостью спешите утром к нему? Все это очень важно.

Само собой, важна мебель, на которой и за которой вы сидите. Есть простое правило. Подобрать

мебель надо так, чтобы, когда вы сидите за столом с прямой спиной, столешница упиралась вам в верхние ребра. Так вы избежите сгорбленной спины и скошенной фигуры. Постарайтесь не работать сидя в мягком кресле. Только твердый стул с твердой прямой спинкой. Важно обеспечить пространство под столом для...ваших ног, пусть они чувствуют себя там свободно и легко, ведь именно с них начинается усталость. Монитор компьютера не должен заставлять вас тянуть шею, чтобы разглядеть изображение или напротив жмуриться от близкого мерцания. Разместите его перед собой на расстоянии вытянутой руки. Далеко? Ничего, привыкнете. Ведь это на пользу вам же

Правда, это только одна половина успеха. Его надо еще закрепить. Да, спорт — дело хорошее. Но не всякий к этому пригоден. И тем более трудно стать заядлым спортсменом во взрослом состоянии, не приучившись к нему с детства.

Ну, ничего. Существуют способы нагрузить себя физически между делом, невзначай, при этом как бы и не занимаясь спортом, и перехитрить таким образом собственную лень. И набраться стройности от собственной хитрости.

Другое дело — сколиоз. Это уже болезнь, с которой иногда приходится бороться не только физкультурой, но и радикальными медикаментозными средствами.

Татьяна ГОЙДИНА



ЗАРЯДКА МЕЖДУ ДЕЛОМ

— Побольше ходите пешком

РОВНО — КАК ПО НИТОЧКЕ



СКОЛИОЗЫ позвоночника — одна из наиболее часто встречающихся болезней. Количество подростков, страдающих ею, составляет в некоторых случаях до 50 и более процентов. Может быть, поэтому нет у нас той необходимой настороженности к этому коварному заболеванию.

Что же это такое?

Демченко А. В.: Сколиозом принято называть боковое искривление позвоночника. В зависимости от степени искривления и времени его возникновения сколиоз влияет на рост позвонков и их положение. Боковое искривление сопровождается поворотом и деформацией позвонков, а ведет к одностороннему торможению роста в высоту.

Сколиоз обычно протекает безболезненно. Но вследствие асимметрии и неравномерной нагрузки мышц начинается повышенная утомляемость, слабость, ломота, а затем уже боли в мышцах не только спины, но и в других частях тела.

Откуда он берется?

Демченко А. В.: Сколиоз может быть врожденным, формируясь во внутриутробном развитии, и приобретенным — развившимся после рождения ребенка. Всегда считалось, что предвестники сколиоза — неправильная осанка, сгорбленная или перекошенная спина ребенка, сидящего за столом, игнорирование физкультуры и вялый режим дня. В 1991 году в Москве на конференции по мануальной терапии в МОНИКИ на основе многочисленных наблюдений и результатов лечения сколиозов было впервые высказано предположение, что в подавляющем большинстве случаев, если не во всех, развитию приобретенного сколиоза предшествует деформация костей таза.

Объясняю: таз поддерживают мышцы живота, спины и бедер. Изменение напряжения мышц, например, их расслабление или усиление на какой-то одной стороне приводит к перекосу таза. Например, ребенок играет в футбол и у него максимальная нагрузка падает на одну ногу. При

этом развитие мышц на правой ноге (у левшей — наоборот) будет сильнее, чем на левой. Значит, таз будет перекашиваться.

Обратите внимание, как многие поднимаются по лестнице. При подъеме основная нагрузка также ложится на одну ногу, а вторая как бы переносится. Это тоже вызывает преимущественное развитие мышц на одной стороне. У занимающихся танцами, бегом, катаньем основная нагрузка ложится также на одну ногу. У боксеров развивается асимметрия мышц туловища с преимущественным развитием на стороне ударной руки, которая через широчайшую мышцу спины передается на таз.

При чем тут таз, спросите вы? В него входит крестец, который поддерживает все позвонки. Раз перекашивается таз, то вместе с ним и крестец и далее весь позвоночник. Картина ясная.

Но что же делать?

Демченко А. В.: Если сколиоз приобретенный, а изменения в позвоночнике не так велики, то добиться практического выздоровления в большинстве случаев удается. Разумеется, первое, что надо сделать при первом подозрении на сколиоз — отправиться к врачу. Но и самим сидеть сложа руки не стоит, а обязательно попробовать физические упражнения в коррекции осанки.

Наиболее эффективны такие упражнения именно в детском возрасте, когда скелет еще не сформирован. Но и в студенческом возрасте работа над выработкой правильной осанки

обязательно принесет положительные результаты. Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить спортивную гимнастику, художественную гимнастику, акробатику, фигурное катание. А вот езда на велосипеде, бег на коньках в низкой стойке могут отрицательно влиять на осанку.

Для исправления искривления применяются в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, а также симметричные и асимметричные упражнения с разгрузкой позвоночника.

Анастасия Демченко,
хирург, специалист по
восстановлению пластики

— **Побольше ходите пешком.** Если вы работаете недалеко от дома, а может быть, и вообще не работаете, то лишние полчаса прогулки вам будут очень даже на пользу. Рассчитайте свое время таким образом, чтобы не опоздать на работу, и спокойно идите пешком. Кроме эстетического удовольствия, вы получите и практическую пользу — потеряете много лишних калорий.

Ходьба хороша тем, что напрягаться особенно не нужно, но мышцы работают комплексно и спина фиксируется в прямом положении. Только не сутультесь при этом. Старайтесь гулять по тем местам, где есть подъемы или спуски. Это очень укрепляет мышцы спины.

— **Полюбите лестницы, разлюбите лифт.** Очень важно почаще пренебрегать лифтом или эскалатором и подниматься вверх пешком. Даже 20 — 30 ступенек в день очень эффективно отразятся на состоянии вашей фигуры.

— **Не расслабляйтесь.** Едете ли вы в транспорте, готовите ли ужин на кухне, смотрите телевизор — во время всего этого есть отличная возможность немного понапрягать мышцы. Сложите руки ладонями друг к другу, как бы в молитве. Напрягите мышцы рук так, будто вы хотите вдавить ладони друг в друга, а затем расслабьте. Повторите эти операции несколько раз. Упражнение это несложное, но помогает поддерживать мышцы груди и плечевые в нужном тонусе. Если вы находитесь дома, встаньте к ровной стене, чтобы ваши пятки, икры, ягодицы, спина, плечи и голова касались ее, а руки вытяните вверх и тоже касайтесь ими стены. Стояние в таком положении в течение даже одной минуты в день невероятно укрепляет осанку.

— **Плавание для тех, кто... не умеет плавать.** При плавании равномерно работают все группы мышц, но напряжение не чувствуется — напротив, вы получаете удовольствие. И даже если вы не умеете плавать, есть разные виды физических нагрузок: попрыгать в воде, побегать, подвигать ногами и руками — все это очень помогает, а самое главное — не обременяет!

— **Почаще что-нибудь роняйте.** Особенно полезно рассыпать целый коробок спичек. Не нужно стараться собрать их все за один раз — наклоняйтесь за каждой в отдельности, как бы глупо при этом себя ни чувствовали.

И подводя итог — еще один важный совет. Следовать ему можно и нужно постоянно, с утра до вечера. Вот он: ходите, стойте, сидите, ведите себя как настоящая королева. Стоит только себя ею ощущать, как королевская осанка появится сама собой и уже никуда не денется от вас.



ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ

Зимой, с наступлением холодов и ранних сумерек, многие из нас легко впадают в состояние подавленности и грусти. И как только чувствуем, что настроение упало — тут же ставим себе диагноз «депрессия». А между тем отличить настоящую депрессию от простой хандры можно по нескольким признакам.

ЕСТЬ ТРИ основных признака депрессии: ослабление двигательной активности, полная безучастность ко всему и сниженное настроение — апатия. Но не все так просто, чтобы укладывать в эту схему.

Доктор Наричин, психотерапевт («Врачебные тайны»):

Есть еще такой вид депрессивного состояния, как маскированная (скрытая) депрессия. В этом случае человек испытывает ощущения, неизбежно вызывающие депрессию, но тем не менее признаки явной депрессии у него отсутствуют. А скрывается она за физическими недомоганиями. И нередко человек в таком состоянии свои телесные страдания сам для себя и называет причиной своего угнетенного состояния. Он начинает ходить по врачам, но так от своих болезней и не вылечивается, потому что его болячки ему нужны, чтобы оправдать свою депрессию. А зачастую на этом фоне возникает так называемая условная приятность: когда «хронический больной» начинает извлекать из своей болезни как бы пользу, уходя таким образом от необходимости работать над своими психологическими проблемами.

Есть предположение, что конкретные психологические проблемы провоцируют возникновение определенных физических недомоганий. Так, например: аффект страха вызывает диабет; напряженная и безуспешная интеллектуальная деятельность — причина гастритов и язвы; любовные переживания приводят к стенокардии, гипертонии, сексуальным

проблемам, неудовлетворенность провоцируют вегето-сосудистую дистонию и впоследствии гипертонию; «отверженность» в личной жизни приводит к расстройству аппетита — полному отсутствию такового или, наоборот, к неумолимому голоду — в любом случае с последующими обменными нарушениями и ожирением.

Депрессия — очень коварное заболевание. Она может скрываться как за банальной головной болью, так и за тяжелыми нарушениями сердечной деятельности. И прежде чем отправиться очередной раз в поликлинику, вспомните поговорку: «Все болезни от нервов». Может, причина всех ваших физических недомоганий — размолвки с домашними или трения в рабочем коллективе?

ОПАСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Теперь о том, как избавиться от депрессии. Наверняка вы знаете массу своих способов, но хотелось бы выделить три основных и далеко не безобидных «народных средства» — потому что все эти средства в той или иной мере опасны.

Доктор Наричин, психотерапевт:

Средство номер один — лекарства. Сегодня появилось множество лекарственных средств «для снятия депрессии» — так называемых психотропных средств. Действие антидепрессантов стимулирует психическую и двигательную активность организма. Тем не менее все эти средства, как правило, избавляют только от апатии, но не от депрессии. Иногда при депрессии назначают седативные

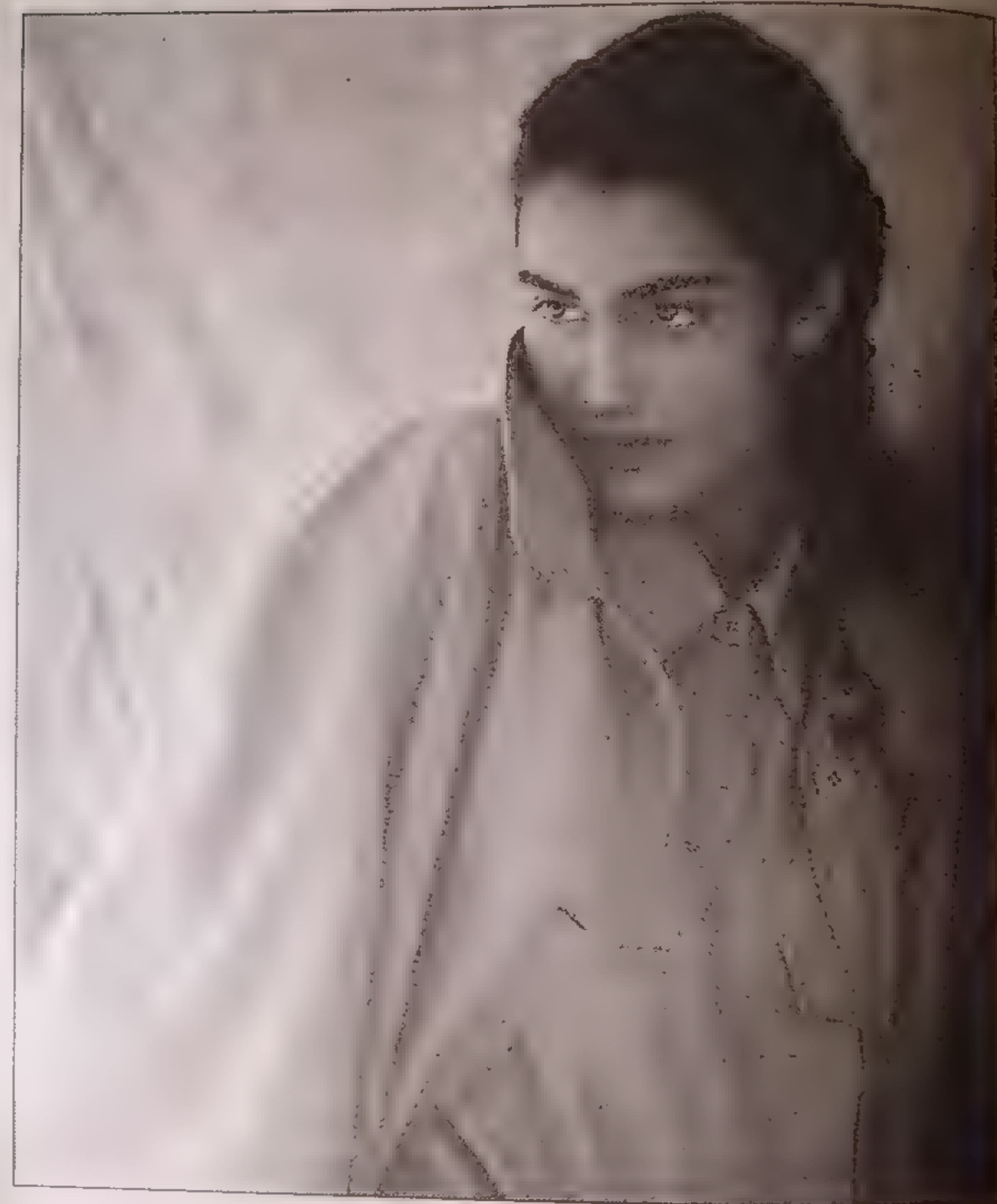
(успокаивающие) препараты. Они расслабляют мышцы, снижают психическую активность. То есть человек избавляется от своей депрессии потому, что ему становится все равно. А все не потому, что устранена причина, эту депрессию вызвавшая. И если вы соберетесь прекратить прием седативных средств, к вам сразу же вернется назад ваша депрессия, потому что вы перестали ее «глушить». А со временем организму будет нужна все большая доза препарата. Так что с любыми лекарствами «от депрессии» следует обращаться очень осмотрительно. И по возможности обходиться без них.

Второе средство — алкоголь. Любой алкоголь по сути своей такой же психотропный препарат, как таблетки, только жидкий. Основа его действия сродни седативным лекарствам: водка просто-напросто делает ваш мозг на время тупее, вы перестаете ощущать собственные проблемы. Еще стакан, и так до бесконечности. При этом происходит постепенная деградация личности.

Средство третье — секс. В отличие от первых двух средств не имеет столь выраженных побочных последствий. А если серьезно — то способ весьма допустимый и даже порой результативный. Но в большинстве случаев депрессия вызвана как раз проблемами в сексуальной или околосексуальной сфере человека. Причем зачастую «сексуальное происхождение» депрессии даже и не осознается, и в этом случае лечить себя сексом — то же самое, что тыкать чем-то острым в саднящую и долго не заживающую рану, чтобы она скорее зажила.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Есть еще несколько «не», которые следует учитывать при общении с человеком, вкатившимся в депрессию.



Не стоит советовать ему «взять себя в руки» — это бесполезно. А вообще лучший способ вывести человека из себя — сказать ему «успокойся».

Не ругайте его за пассивность (мол, что ты тут валяешься, когда надо дело делать!), вам кажется, что таким образом вы его подстегнете к действию, но на самом деле от подобных ехидных замечаний депрессия только усилится.

Не пытайтесь заставить человека уйти от действительности — сходить «развлекаться» на дискотеку или съездить на отдых. Ведь от себя не убежишь, и этот вариант

если и поможет, то лишь кратковременно, а потом депрессия может даже усилиться.

Самый радикальный способ избавления — устранить причину депрессии, обнаружить свое «психологическое больное место». Как? Лучше всего искать и устранять причину своего состояния в кабинете специалиста. И это не реклама, а просто добрый совет. К тому же специалистов такого профиля — психологов и психотерапевтов — у нас сегодня достаточно: вы вполне можете выбрать того, который будет вам по карману и которому вы сможете доверять.

гастритов и язвы; любовные переживания приводят к стенокардическим болям; сексуальные

нее все эти средства, как правило, избавляют только от апатии, но не от депрессии. Иногда при депрессии назначают седативные

Есть еще несколько «не», которые следует учитывать при общении с человеком, вкатившимся в депрессию.

ка уйти от действительности, сходить «развеемся» на дискотеку или съездить на отдых. Ведь от себя не убежишь, и этот вариант

выбрать того, который будет вам по карману и которому вы сможете доверять.

МОЯ ТЕРРИТОРИЯ — МОЯ КРЕПОСТЬ

Каждый из нас с легкостью вспомнит случай (а то и несколько), когда мы оказались не в силах сопротивляться натиску, попадали в зависимость от чужой воли, чужих планов и интересов вторгаются, нас принуждают поступать так, а не иначе, нас вынуждают проявлять гостеприимство и выказывать радушие как раз тогда, когда нам этого меньше всего хочется. А все потому, что мы, как пишет журнал «Яблоко», утратили понятие собственной нерушимой территории.



ВАМПИРЫ ТУТ НЕ ПРИ ЧЕМ

Сегодня много говорят об «энергетических вампирах», которые неосознанно пьют нашу энергию. Но в данном случае дело не в них.

Те, кто крадет ваше время, внимание, деньги, душевные и физические силы, кто заставляет вас чрезмерно заниматься их проблемами в ущерб вашим

собственным, — не вампиры.

Вампиры действуют в одном направлении и — как утверждают исследователи — не вполне ответственно за свои действия.

Захватчики территории — это в высшей степени невоспитанные люди с «генетическими отклонениями» в области такта, приличий и правил поведения. У них порочная установка на простоту в общении, и они навязывают ее вам, потому что их больше... пока еще. Подсознательно в них живет стремление нажить за ваш счет. Но они сперва должны внушить вам ваши обязанности по отношению к ним, чувство вины, зависимости. И вы начинаете действовать сами — вопреки себе и здравому смыслу. Не рассчитывайте, однако, на помощь в трудную минуту или даже на бурную реакцию благодарности. Захватчики не чувствуют, что переступили границу чужой территории. Они здесь у себя дома.

Захватчики — проверьте это с осторожностью — считают вас простодушными, не вполне разбирающимися в жизни и постоянно твердят вам

об этом на все лады. Чем больший интерес вы в них вызываете с практической точки зрения: что с вас взять? — тем с большим рвением они поучают вас и указывают на ваши оплошности. Они с удовольствием, но зато в меньших масштабах, примут и ваши рассказы, и вашу простоту нравов в ответ на свою простоту. А порой они даже требуют ее — так будет легче врываться в ваш дом. Чтобы утвердить в ваших с ними отношениях атмосферу предбанника, они готовы позаниматься вашими делами. Но проверьте: только тогда, когда им скучно или нечего делать. От вас же потребуют настоящей самоотдачи.

ВИНОВАТЫ МАМА С ПАПОЙ

Между прочим, захватчики выходят прямиком из отношений в собственной семье. Все знают о физиологическом стремлении матерей контролировать. Это борьба родителей за свой психологический комфорт. Но и борьба на подавление. В результате — потеря чувства «охраняемой территории». Если мама рывком открывает дверь, когда ты сидишь в комнате с приятелем, то и каждый может сделать то же. В принципе это формирование чувства вины за каждую минуту, посвященную лично себе самой.

Семейные отношения — яркий пример того, как человек корректирует свою жизнь и особенно внутренний, духовный мир в зависимости от проблем другого человека. Вот что и роднит действия чужаков с действиями «энергетических вампиров» — потерпевший погружается в чужие проблемы и лишается части своих сил, энергии и творческого потенциала.

КАК СОХРАНИТЬ ТЕРРИТОРИЮ

Определите понятие «чужой». Чужой — всякий на вашей территории. Попробуйте детально

описать, очертить вашу территорию.

Освободитесь от зависимости. Скажите, что именно вы действительно можете сделать для других. Некоторые вещи для вас невозможны. Не думайте постоянно о проблемах ваших близких. Этим вы не поможете им, но только ослабите себя.

Контролируйте свою искренность. Часто ли вы рассказываете о себе и выслушиваете слишком детальные подробности от других? Знайте, что «предельная» искренность или просто чрезмерная информированность не гарантируют безопасности в отношениях, а часто, напротив, вызывают неприятности.

Не демонстрируйте готовность к тому, чтобы вами пользовались. Не предлагайте свою помощь, когда ее от вас не ждут и о ней не просят. Не находитесь в курсе всех материальных затруднений человека, у которого без вас много друзей и богатые родственники. Не отчитывайтесь в собственном материальном состоянии. Умейте говорить «нет». Не позволяйте уговорить себя на действия, которые вам неприятны. Скажите всем: «Тебе предстоит с этим серьезно разобраться самому», если они требуют от вас слишком многого.

Отказ от деятельного участия в жизни тех, кто уже захватил вашу территорию — первый шаг к освобождению. Поначалу ваша репутация в глазах захватчиков будет страдать. Вас обвинят в коварстве, в лицемерии и в нелюбви ко всему человечеству. Вы подвели их. Они рассчитывали пользоваться вами вечно. Вот была открытая дверь — теперь кирпичная стена. Она собиралась купить шубу на половину вашей зарплаты, а вы купили шубу себе.

Расширяйте свою территорию потому что вы до сих пор не знаете ее настоящих размеров по судьбе.

«МЫ НЕ ПОЛЬЗУЕМСЯ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ!»

В нашей стране он только недавно получил должное признание. А между тем вся Европа не может обойтись без него вот уже много веков.

ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ ЖСГПР

Отдельными видами жидких средств гигиены полости рта — а именно так расшифровывается загадочное сочетание букв — человечество пользуется длительное время. Эффективность «антисептиков» превосходит все аналоги — они обладают поистине чудодейственными свойствами. Они уничтожают любую инфекцию на слизистых оболочках полости рта, горла, носоглотки, поэтому незаменимы при насморке, ангинах, тонзиллите, фарингитах, отитах. Они останавливают кровоточивость десен, лечат парадонтоз, помогают при зубной боли. Они дезодорируют и разрушают микроскопические пленки и бактерии во рту, тем самым не только устраняя любой запах, но и причину его появления.

ТРАДИЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

В Западной Европе издревле тяготели к антисептикам на спиртовой основе. Основной рецепт заключался в большой дозе алкоголя — например, красного вина, сдобренного специями — кориандром или корицей для приятного аромата. Целебные свойства такого «препарата» зависели от качества винной основы и ограничивались устранением неприятного запаха, но не причины этого запаха. Ну и конечно, более или менее дезинфицировали полость рта. Разновидностью «полосканий» на спиртовой основе выступали настои — не менее древние средства из числа ЖСГПР. Их суть — в экстрагировании целебных веществ из сухих трав, коры деревьев, почек, листочков за счет настаивания на алкоголе. Такой настой может сохраняться годами без потери свойств.

Другое направление в этой области представляли так называемые «целебные отвары для полоскания», приготовляемые на основе трав или корешков. Долго хранить их нельзя, поэтому традиция учит готовить их непосредственно перед использованием, а для этого заваривать заранее высушенную траву, листочки, молодые побеги, кору или веточки кипятком, процеживать через марлю, чтобы удалить грубые частицы, мякоть и оставлять в пользование собственно отвар. Полученные отвары, в зависимости от натурального сырья, обладают противомикробным, противовоспалительным, вяжущим или дубящим действием. Экстракты трав обеспечивают уплотнение и оздоровление десен, уменьшают подвижность зубов. Однако кроме положительных и лечебных свойств, от чрезмерного использования отваров образуется налет на эмали зубов. Еще более нежелательный эффект — повышенное отшелушивание эпителия, особенно с языка. Древние врачи определяли диагноз, к которому приводит злоупотребление отварами, как «черный волосатый язык».

Отвары — по нынешний день хорошее дедовское средство, которое в отдельных ситуациях может кон-

курировать и с современными достижениями фармацевтической и косметической промышленности.

СИНДРОМ КОРОТКОГО ЭФФЕКТА

В отличие от старинных «травных» средств, действующих именно целительно, почти все современные ополаскиватели годятся для чисто внешнего эффекта. Благодаря развитию химии появились новые формы ЖСГПР, такие, как дезинфикаторы-ополаскиватели для рта, жидкие пасты, гели, тоники, спреи, дезодоранты, эликсиры для десен и зубов. Эти формы появились на нашем рынке относительно недавно и в основном с главной целью — устранить неприятный запах изо рта. Однако продолжительность их действия достаточно мала, в редких случаях оно может сохраняться на протяжении одного часа. Как правило, основными активными ингредиентами промышленных средств являются экстракты и масла растений и водорослей, богатых микроэлементами и йодом. И при этом — не менее 30% алкоголя, который выполняет роль консерванта и компонента, ответственного за микробную чистоту продукта.

ГЛАВНОЕ — УСТРАНИТЬ ПРИЧИНУ

Времена меняются. Появляются принципиально новые препараты. Элиминатор — это средство на полностью водной основе, поэтому чрезвычайно мягкое: им можно не только орошать полость рта, но и использовать его для снятия любых воспалительных процессов на поверхности кожи. Спектр его применения необычайно широк и не ограничивается дезинфекцией полости рта.

Производители наконец-то поняли главное — в случаях неприятного запаха изо рта необходимо устранять его причину, а не ограничиваться использованием дезодорирующих форм. И появились лечебно-профилактические спреи. Это новая форма из числа ЖСГПР, предназначенная для прямого уничтожения микроорганизмов, «ответственных» за возникновение неприятного запаха. Получили большое распространение ополаскиватели с высоким содержанием кальция для разрушения зубного налета и зубного камня. Свободный кальций, полученный из моркови, защищает зубную эмаль. А вот готовые формы промышленного производства, используемые только для освежения ротового дыхания, стали выпускаться в гораздо меньшем объеме.

В последнее время отдается предпочтение безалкогольным ополаскивателям, которыми в равной степени могут пользоваться дети, подростки, взрослые и лица с аллергией на алкоголь.

Современные формы загадочного ЖСГПР завоевывают мир.

Татьяна ПЕТРОВА

В КАПЛЕ МОЛОКА ТАИТСЯ ОПАСНОСТЬ?

Молоко — прекрасный продукт. Одно из великих изобретений природы. Но этот прекрасный продукт природа придумала исключительно для вскармливания потомства. Однако взрослые тоже любят молоко. И многим покажется странным, что это — вредное вещество. А между тем некоторые медики исследований позволяют сделать выводы о том, что молоко пить не следует — это не полезно и даже опасно.

Молоко действительно чудо природы, если речь идет о материнском молоке, которое не требует ферментативной обработки при всасывании. В желудке новорожденного нет ферментов для переваривания пищи. Это вполне гармонирует с законом природы: сначала в организме матери вырабатывается молозиво, исключительно богатое всеми необходимыми для первых месяцев жизни малыша веществами, а затем и молоко, идеально подходящее для ребенка, у которого нет желез пищеварительного тракта. Кроме того, при вскармливании ребенка молоком мать передает ему энергию своей любви и полной жизни. Если молоко матери заменить коровьим молоком, то в младенческий организм с несформировавшимся барьером желудочно-кишечного тракта всосется чужеродное вещество с активной информацией, которая нарушает программу развития и воздействует на чувствительный механизм гормональной системы. А значит, может стать причиной пагубных последствий. Эта опасность не зависит от количества и качества коровьего молока — даже капли его достаточно, чтобы вызвать дисрегулированность процесса метаболизма.

— Считается, что молоко полезно в первую очередь высо-

ким содержанием кальция...

— Действительно, кальций в коровьем молоке есть. Но его столько, сколько нужно...целому теленку. Никогда такое количество кальция не может быть усвоено человеческим организмом. А нарушение биомеханизма усвоения кальция может привести к деминерализации организма или, наоборот, к избыточному содержанию минеральных веществ в тканях. И то, и другое крайне нежелательно. Впоследствии концентрация минеральных веществ в тканях может повлечь за собой необратимые явления. Например, рахит, образование затвердений, кист, камней, которые станут причиной хронических заболеваний, так как нарушается саморегуляция процесса жизнедеятельности организма.

— Правда ли, что молоко — это все-таки чрезвычайно питательный и притом легкоусвояемый продукт?

— Питательность коровьего молока обеспечивают жирные насыщенные кислоты. В результате от человеческой печени требуются огромные усилия, чтобы разложить слишком большие молекулы животного происхождения. Некоторые молоко соединяют с водой. Это совершенно бессмысленно, так как его биохимическая формула остается прежней. Кипяче-

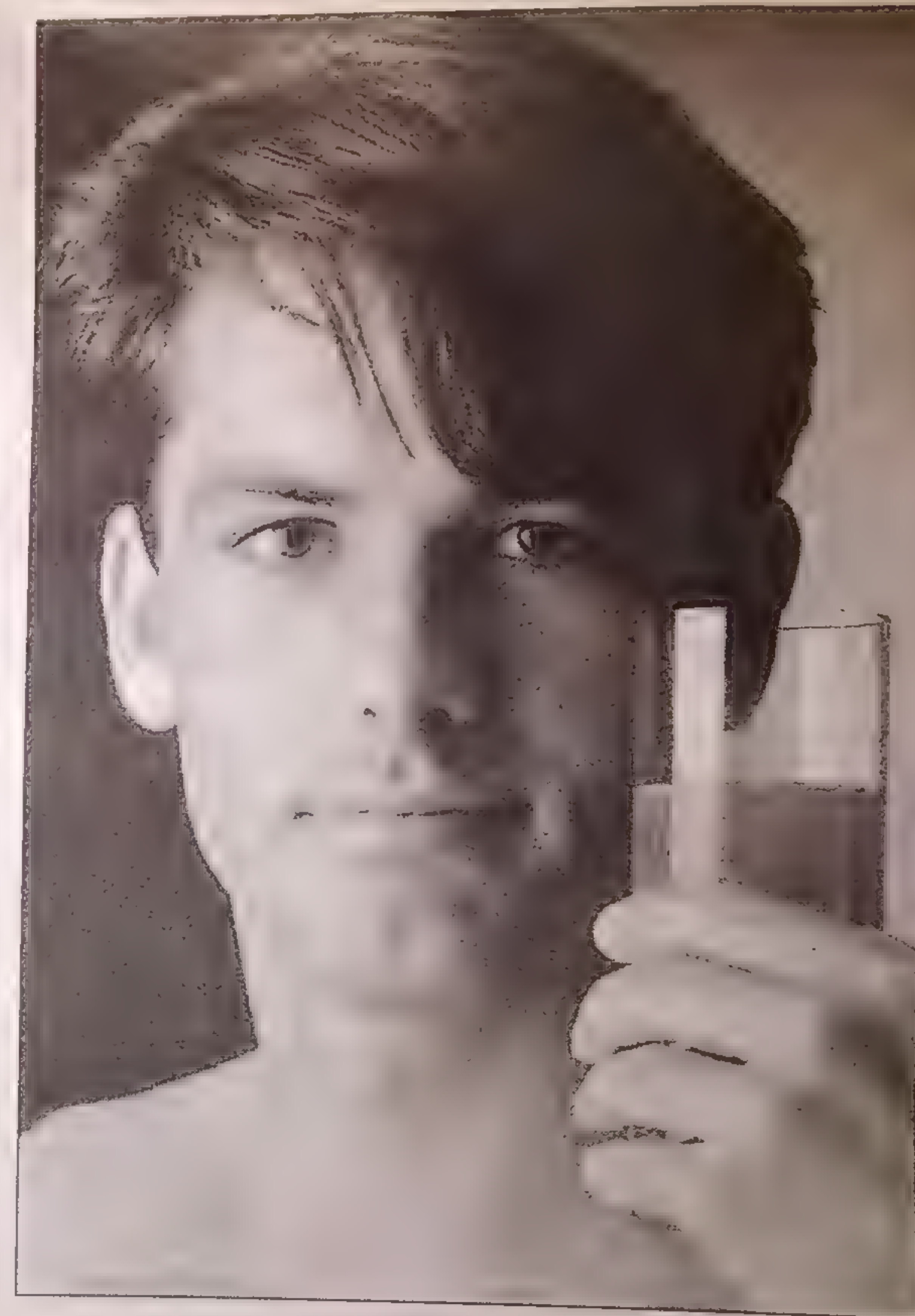
ное молоко ничуть не легче усваивается. Каши надо варить только на воде. И во время острой или хронической болезни ребенка или взрослого исключить молоко и молочные продукты из рациона.

— Разве регулярное употребление молока не уничтожает микробов в организме?

— Наоборот, коровье молоко благоприятствует размножению микробов, так как оно неблагоприятно изменяет кишечную флору. Кроме того, частицы казеина, который входит в состав молока, полностью не переваривается человеческим организмом. Только материнское молоко содержит соответствующие антитела, которые играют огромную роль в борьбе с различными инфекциями. Оно содержит больше лактозы, чем коровье, и это свойство имеет большое значение не только потому, что оно играет важную энергетическую роль, определяет аккумуляцию минералов и создает кишечную флору, но и потому, что оно способствует организации защиты от патогенных микробов. Термообработку молока можно считать бесполезной, если не вредной — ибо нежелательные последствия от его употребления не ликвидируются, а полезные — например, энзимы, исчезают и вовсе.

— Но уж кисломолочные-то продукты точно полезны.

— Не всегда это так. Надо иметь в виду, что технология изготовления некоторых сортов сыра, например, голландского, небезопасна для здоровья. В качестве консервантов в продукт добавляются фосфаты и нитраты. Они отрицательно вли-



яют на кальциевый обмен и тормозят общий обмен веществ, насыщая организм вредными примесями.

Но все вышесказанное не касается абсолютно всех сыров и молочных продуктов. Привычная чашка кофе с молоком

и бутерброд с сыром на завтрак не принесут вреда здоровому человеку. Только не надо злоупотреблять. И все будет хорошо.

Андрей ЗОТОВ, диетолог,

налет на эмали зубов. Еще более нежелательный эффект — повышенное отшелушивание эпителия, особенно с языка. Древние лекари определяли диагноз, к которому приводит злоупотребление отварами, как «черный волосатый язык».

Отвары — по нынешний день хорошее дедовское средство, которое в отдельных ситуациях может кон-

степени могут пользоваться дети, подростки, взрослые и лица с аллергией на алкоголь. Современные формы загадочного ЖСГПР завоевывают мир.

Татьяна ПЕТРОВА

БОТУЛИЗМ

МИКРОБЫ ботулизма способны развиваться в бескислородных условиях. Благоприятная почва для них — грибные, овощные, плодово-ягодные консервы, приготовленные с нарушениями технологии и правил личной гигиены. Опасны также соленые, копченые, вяленые изделия из мяса и рыбы. При домашнем консервировании продукты необходимо мыть тщательнейшим образом. Споры возбудителя ботулизма не прорастают в консервах с долей уксусной кислоты 0,6-0,7 процента. Хранение продуктов должно осуществляться при температуре ниже плюс десяти-трех градусов.

Заболевание развивается обычно через 12-72 часа. Кроме общей слабости, боли в желудке, тошноты и рвоты, характерны специфические симптомы, связанные с поражением центральной нервной системы. В случае заражения ботулизмом надо немедленно обратиться к врачу.

«Красное знамя»

ПОЛЬЗОВАНИЕ сотовым телефоном замедляет развитие ребенка и как минимум вредит его успехам в учебе. Согласно выводам опубликованного доклада управления исследований Европейского парламента, всем странам — членам Европейского Союза необходимо ввести полный запрет на пользование мобильными телефонами детьми, не достигшими подросткового возраста. Рекомендуются также изъять из продажи игрушечные сотовые телефоны и исключить всякую ориентированную на детей рекламу этого вида современной связи, чтобы не вызывать у малолетних преждевременный интерес к вредной для них продукции.

Доказано, говорится в докладе, что детский мозг особо подвержен воздействию электромагнитного излучения, что приводит, в частности, к ослаблению иммунитета и ряду неврологических расстройств. В эту же группу риска входят и взрослые с ослабленной нервной системой и подвергающиеся частым стрессовым воздействиям.

Доклад основан на выводах специалистов дирекции исследо-

СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН — ЭТО НЕ ИГРУШКА

ваний Европарламента, ученых университета в Урвике (Великобритания), Германского института биофизики, а также Британской группы независимых экспертов. В нем подвергаются критике успокоительные заверения производителей сотовых телефонов о «постоянном снижении уровня электромагнитного поглощения», которым якобы характеризуются новые модели сотовых телефонов. Это обман покупателей, утверждают авторы доклада, ибо, по их заключению, говоря о «снижении специфического уровня поглощения», производители (скрывая это) имеют в виду всего лишь одну тепловую составляющую, а не весь спектр электромагнитного излучения, исходящего от сотовых телефонов.

Опыты на животных, заявляют они, со всей научной достоверностью доказали «нетермические» негативные последствия электро-

магнитного облучения, среди которых — предрасположенность к развитию эпилепсии, ослабление иммунной защиты, возникновение различных онкологических заболеваний. Не перенося пока полностью эти выводы на человеческий организм, уже можно говорить, что такое излучение может вызывать у человека нарушения сна, головную боль, носовое кровотечение, ухудшение памяти и даже, возможно, опухоль головного мозга.

Европарламент рекомендует производителям сотовых телефонов рекламировать безопасность своей продукции, основываясь не на «термических» показателях, а на эффективности защитных систем, в частности выносных наушников.

«Санкт-Петербургские ведомости»



ГЛАЗА И МОНИТОР

ОПАСНЫ ли компьютерные мониторы для глаз тех, кто работает с ними? На сегодняшний день убедительных доказательств этого нет. Одна-

ко, учитывая возрастающее число жалоб на неприятные ощущения в области глаз после работы с компьютером, проблема безопасности мониторов для

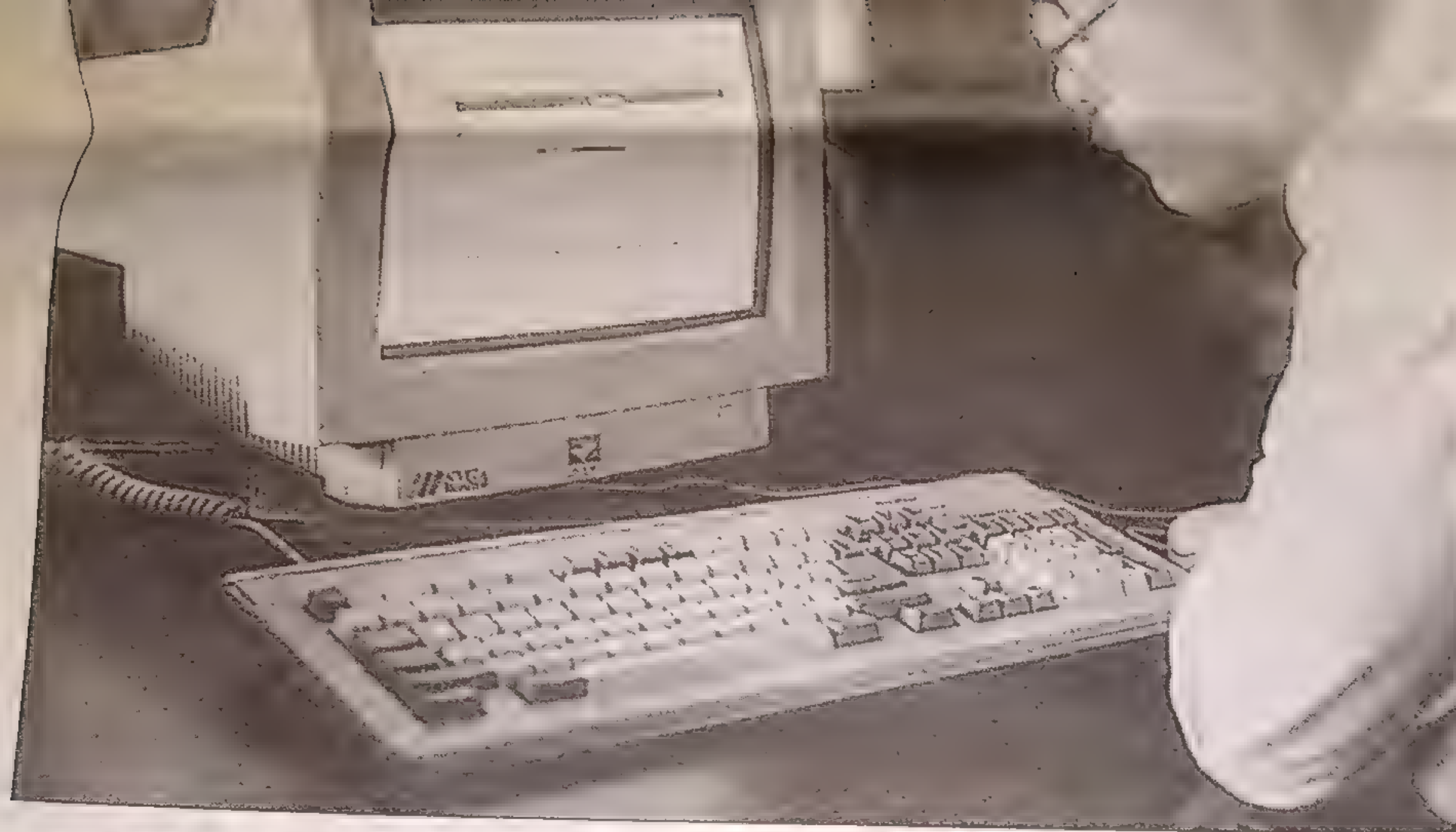
зрения привлекает к себе большое внимание. Исследования, проведенные в государственных (некоммерческих) лабораториях США свидетельствуют о том,

что уровни опасного для глаз ионизирующего (типа рентгеновских лучей) и неионизирующего (ультрафиолетового) излучения, исходящего от экранов, достаточно низки. Например, уровень ультрафиолетового излучения, исходящего от монитора, составляет лишь малую часть по сравнению с продуцируемым лампами дневного света. Эти дозы ультрафиолета не могут вызвать катаракту даже при воздействии в течение всей жизни. Иногда после работы с компьютером возникает ощущение «окрашивания» черно-белых предметов. Однако это не признак заболевания, а особенность нормального зрения. Это так называемый эффект МакКалаха, при котором предметы окрашиваются в цвета, дополнительные к тем, которые доминировали на экране.

После длительной работы с

более удобно располагать монитор чуть дальше, чем это делают при обычном чтении. Верхний край экрана должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже. Если вы работаете с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Освещение нужно организовать так, чтобы на экране не было бликов. Стандартное офисное освещение часто бывает слишком ярким для работы с компьютером. Если свет в помещении изменить невозможно, необходимо использовать «козырек» для монитора или обычный или мелкаячеистый защитный экран. Не следует забывать о том, что экран компьютера сильно собирает пыль. Для достижения четкости изображения регулярно протирайте его антистатическим средством. При работе с...





нормального зрения. Это так называемый эффект МакКалаха, при котором предметы окрашиваются в цвета, дополнительные к тем, которые доминировали на экране.

После длительной работы с компьютером могут возникать такие неприятные ощущения, как раздражение глаз (краснота, слезотечение или сухость роговицы), утомление (общая усталость, боль и тяжесть в глазах и голове), трудности при фокусировке зрения. Возможны также боли в спине и мышечные спазмы. Все эти проблемы можно предотвратить, сделав более удобным рабочее место или используя очки, если это необходимо. Хотя утомление глаз и неприятно, это не значит, что дальнейшая работа нанесет глазам вред. Для решения этой проблемы необходимо разобраться в ее причинах. Посещение врача-окулиста поможет исключить какие-либо заболевания глаз и, при необходимости, подобрать очки.

Практика показывает, что наи-

не следует забывать о том, что экран компьютера сильно собирает пыль. Для достижения четкости изображения регулярно протирайте его антистатическим раствором. При работе также необходим регулярный отдых, поскольку однообразная поза достаточно утомительна для глаз, шеи и спины. Не забывайте время от времени моргать — это предотвращает сухость глаз. Пользователю компьютера предъявляются несколько более высокие требования к остроте зрения. Бывают случаи, когда зрение ненамного снижено и в обычных условиях очки не нужны. Однако при работе с компьютером они могут вам понадобиться. Еще раз напомним, что в случае выраженного утомления глаз только медицинское обследование позволит решить, связано ли это с плохими условиями работы или же с нераспознанным до того заболеванием глаз.

<http://vision.ochkam.net/>

АППАРАТ «ВИТЯЗЬ»: О ЧЕМ УМАЛЧИВАЕТ РЕКЛАМА

ЕСЛИ довериться рекламе аппарата квантовой терапии «Витязь», то, оказывается, мы можем лечиться у себя дома, не прибегая к помощи врачей. И тем не менее результаты после применения «Витязя» будут «выглядеть фантастически», поскольку прибор излечивает более 150 заболеваний.

Заманчиво, но что-то уж чересчур идеально. Поэтому, прежде чем прикупить себе этот чудо-аппарат, мы обратились за консультацией к специалистам Государственного научного центра лазерной медицины МЗ РФ.

— В основу прибора «Витязь» положен лазерный терапевтический аппарат «Милта» — магнито-инфракрасной лазерной терапии аппарат, — говорит заместитель директора центра доктор медицинских наук, профессор Владимир Елисеенко. — Если аппарат «Витязь» прошел все необходимые стадии проверки качества, получил положительную оценку при клинических испытаниях в лазерных центрах, а также прошел экспертизу во ВНИИ испытаний медицинской техники, то к самому прибору, может быть, претензий и нет. Но, тем не менее у специалистов, которые рабо-

тают с лазерным оборудованием, эта рекламная кампания вызывает сильную обеспокоенность. Лазерная терапия представляет собой системное воздействие на организм человека. При лечении какого-то одного заболевания активируются все системы. Поэтому лазерная аппаратура должна применяться только в специализированных лечебных учреждениях и под контролем специалистов. Без применения лекарственных препаратов лазер используется в редких случаях, например, когда пациент страдает аллергической реакцией. Грамотное лечение начинается с детальной диагностики: проводят анализы, снимают электрокардиограмму. И только после этого назначается лазерная терапия.

Упоминания о том, что прибор «Витязь» представляет собой аппарат для лечения при помощи лазера, в рекламе мы не находим. Во всех телевизионных роликах и газетных публикациях он представлен как аппарат квантовой терапии. Не потому ли, что для большинства из нас слово «лазер» ассоциируется с достаточно серьезной терапией, которую желательно проводить под руководством врача?

Что касается тех заболеваний, которые, как утверждает реклама, лечит «Витязь», то и тут у специалистов есть много вопросов. В частности, по словам В. Елисеенко, лазерная терапия не может применяться при язве желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, когда есть опасность кровотечения. Не все ясно и с лечением простатита. Это заболевание в последние годы во многом благодаря рекламе стало таким же известным, как насморк. И лечить его предлагают так же просто — то с помощью таблеток, а теперь вот, используя «Витязь». В то время как диагноз «простатит» пациент поставить самостоятельно ну никак не может. Процедура лазерного воздействия при лечении простатита достаточно сложна и явно не может быть выполнена самостоятельно.

Также абсолютными противопоказаниями для лазерного воздействия являются анемия, инфаркт миокарда.

Правда, операторы не скрывают (когда их об этом специально спрашивают), что есть список заболеваний, при которых «Витязь» можно использовать только под наблюдением врача. К числу этих заболева-

ний относятся тяжелые эндокринные патологии, инсулинозависимость и сахарный диабет, почечная и печеночная недостаточность, мочекаменная, желчекаменная болезнь, тяжелые заболевания крови, недостаточность кровообращения и дыхательная недостаточность, психические заболевания, онкология и беременность.

Остается спросить: под наблюдением какого врача нам предлагают использовать аппарат? По закону допуск к работе с лазерной аппаратурой предоставляется врачу, имеющему не только диплом о высшем образовании, но и диплом о прохождении курсов повышения квалификации по своей основной специальности с применением лазерного оборудования. И если ваш районный терапевт не имеет этого документа, то даже он лечить вас с помощью вашего же прибора не имеет права. И что же тогда говорить о самостоятельном применении, о котором распирает реклама...

Подготовила Татьяна МОСКАЛЕНКО
«Труд»

КОФЕЙНЫЕ КОЗЫРИ

Кофе повышает эффективность антибиотиков

Кофеин значительно повышает эффективность антибиотиков. К такому выводу пришли иранские ученые из университета Мешхеда (Mashhad), изучившие действие антибиотиков в сочетании с кофеином на стафилококк и синегнойную палочку.

Эффект лечения оценивали по наименьшей концентрации антибиотиков, при которой подавлялся рост микробов. После добавления к карбенициллину кофеина действие лекарства на синегнойную палочку усилилось в два раза, а на стафилококк — в четыре раза.

Кофеин и близкое к нему вещество аминофиллин значительно усиливали эффект и другого антибиотика, гентамицина, в отношении стафилококка. Взятые отдельно от антибиотиков, эти препараты не имели антибактериального действия.

Руководитель исследования отметил, что полученные данные помогут в решении проблемы устойчивости бактерий к лекарствам. Особенно они важны для улучшения результатов местного лечения инфекций кожи.

Результаты исследования были представлены на фармацевтической конференции в Глазго.

Кофе побеждает зеленый чай

Согласно результатам исследования, проведенного в Лозанне исследовательским центром компании Nestle, кофе содержит в 4 раза больше антиоксидантов, чем зеленый чай.

Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, действие которых считается одной из основных причин возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, катарак-

т всегда подвергаются предварительной обработке.

Антиоксидантное действие кофе во многом зависит от способа его приготовления. Самым богатым антиоксидантами оказался растворимый кофе, приготовленный порционно.

Причем жители разных стран кофе готовят также по-разному. В чашечке кофе, приготовленного американцем, содержится 0,7% растворимого кофе, швейцарцы кладут 1,7%, а французы — 2% растворимого кофе на чашечку.

К результатам, полученным в исследовательском центре Nestle, стоит отнестись скептически. Странным было бы, если компания — крупнейший производитель кофе вдруг обнаружит, что кофе вреден. К тому же исследования проводились «в пробирках». Ценнее стали бы результаты тестов на клеточных культурах, животных и — возможно — людях.

Кофе полезен для сердца

Финский профессор Юкка Салонен утверждает, что, выпивая до 6 чашечек кофе в день, вы только приносите пользу своему сердцу. По мнению Салонена, содержащиеся в кофе антиоксиданты поддерживают работу сердца. Антиоксиданты — известные борцы с повреждающими сосуды свободными радикалами — содержатся также в чае, вине, шоколаде, некоторых овощах и фруктах.

Это — первое утверждение о пользе кофе для здоровья сердца.

Однако шведский кардиолог Стиг Перссон скептически отнесся к утверждению своего финского коллеги. «Опасно делать выводы о пользе или вреде того или иного продукта. Нельзя забывать о том, что на результаты экспери-

ментальные коллеги выяснили, что люди, выпивающие более 4 чашек кофе ежедневно, страдают от болезни Паркинсона значительно реже.

Кофе помогает преодолеть стресс

Сотрудники Гарвардского университета пришли к выводу, что женщины, выпивающие в день по 2-3 чашки кофе, менее подвержены стрессу, чем те, кто кофе не пьет совсем, пишет журнал «Семейный доктор». Это связано с тем, что кофе снижает напряжение и способствует более радостному восприятию жизни.

Чтобы не забеременеть — пейте кофе

По результатам исследований было обнаружено, что слишком большое потребление чая и кофе препятствует зачатию у женщин. Если ежедневно потреблять 3 чашки кофе или 6 чашек чая, то это значительно снизит шансы забеременеть. Было исследовано 1430 женщин, и выяснилось, что даже у некурящих 300 мг кофеина на 26% уменьшает вероятность зачатия.

Кофе поможет от бессонницы

Ученые полагают, что содержащиеся в кофе вещества могут быть использованы для изготовления лекарств, сообщает BBC. Внимание исследователей привлекли так называемые хлорогенные кислоты (chlorogenic acids). Считается, что эти вещества компенсируют эффект другого компонента кофе — кофеина. Кофеин — хорошо известный стимулятор. Он может вызвать учащение сердцебиения, предотвращать засыпание.

Ученые полагают, что хлорогенные кислоты можно использовать для создания препаратов против



Во время эксперимента ученые тестировали способности к запоминанию у 40 человек с помощью так называемого Калифорнийского теста устного обучения. При-

ность наблюдалась и у тех, кто пил кофе «без кофеина». Однако при употреблении обычного кофе с кофеином дневного сна

...антиоксидантов, чем чай.
Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, действие которых считается одной из основных причин возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, катаракты, расстройства иммунной и нервной систем. Источниками антиоксидантов являются фрукты, овощи, орехи, зерновые и другие продукты, богатые витаминами С и Е.

В ходе финансируемого компанией Nestle исследования ученые изучали свойства кофе, зеленого чая, какао и травяных чаев.

Антиоксидантные свойства зеленых зерен кофе сорта Рабуста оказались вдвое сильнее, чем у зерен Арабики, хотя после поджаривания эта разница сглаживалась.

Зерна Рабусты используются в приготовлении растворимого кофе марки Nestle, причем они

пользе кофе для здоровья сердца.

Однако шведский кардиолог Стиг Перссон скептически отнесся к утверждению своего финского коллеги. «Опасно делать выводы о пользе или вреде того или иного продукта. Нельзя забывать о том, что на результаты экспериментов могут влиять внешние факторы», — заявляет Перссон.

Кофе защищает от болезни Паркинсона

Женщины, регулярно пьющие кофе, гораздо менее подвержены болезни Паркинсона, чем те, кто не пьет кофе, сообщает BBC. В журнале «Neurology» опубликованы результаты двух исследований, обнаруживающих явную связь между полом, употреблением кофе и риском болезни Паркинсона. Итальянские ученые обнаружили, что мужчины в 2 раза более подвержены болезни Паркинсона, чем женщины. Их амери-

канские коллеги (epidemiologic acids). Считается, что эти вещества компенсируют эффект другого компонента кофе — кофеина. Кофеин — хорошо известный стимулятор. Он может вызвать учащение сердцебиения, предотвращать засыпание.

Ученые полагают, что хлорогенные кислоты можно использовать для создания препаратов против тахикардии — ненормально учащенного сердцебиения. Возможно также использование кислот для разработки лекарств для лечения эпилепсии и бессонницы.

Кофе восстанавливает память

Чашка хорошего кофе может не только вернуть человеку бодрость, но и реально улучшает память, особенно у пожилых. К такому выводу пришли американские ученые из университета Аризоны, которые провели исследование на небольшой группе людей в возрасте старше 65 лет.

Во время эксперимента ученые тестировали способности к запоминанию у 40 человек с помощью так называемого Калифорнийского теста устного обучения, причем делали это дважды — в восемь часов утра и в четыре часа вечера. В обоих случаях участники выпивали по чашке кофе.

Одна половина участников пила обычный кофе, в чашке которого содержится 220-270 миллиграммов кофеина, а другая — кофе «без кофеина», в котором содержится 5-10 миллиграммов этого вещества. Участники эксперимента не могли самостоятельно различить один вид кофе от другого.

По словам руководителя исследования Ли Райан (Lee Ryan), память обычно лучше утром и снижается к вечеру. Эта закономер-

ность наблюдалась и у тех, кто пил кофе «без кофеина». Однако при употреблении обычного кофе с кофеином дневного снижения у испытуемых не происходило.

По словам доктора Райан, результаты не означают, что улучшение памяти свойственно только кофеину. Вероятно, подобный эффект будет наблюдаться и при употреблении других стимуляторов. В будущем она планирует изучать изменения в мозгу при приеме кофе при помощи магнитно-резонансной томографии.

При подготовке материала использованы новости информационного портала Россия-Онлайн

КОФЕМАНИЯ, ИЛИ ВОПРОС ВЕКА

ВСЕ МЫ любим кофе. Некоторые из нас вообще не могут себе представить жизнь без этого горячего, душистого напитка, наполняющего тело энергией и силой. К примеру, американские женщины выпивают до 30 галлонов кофейных напитков в год. Вместе с тем наблюдается постоянное противостояние кофеманов и тех, кто предпочитает чай. Причем сторонники чая выдвигают против предпочтения кофе всевозможные доводы — начиная от дороговизны продукта и заканчивая медицинскими противопоказаниями. И в какой-то мере они правы.

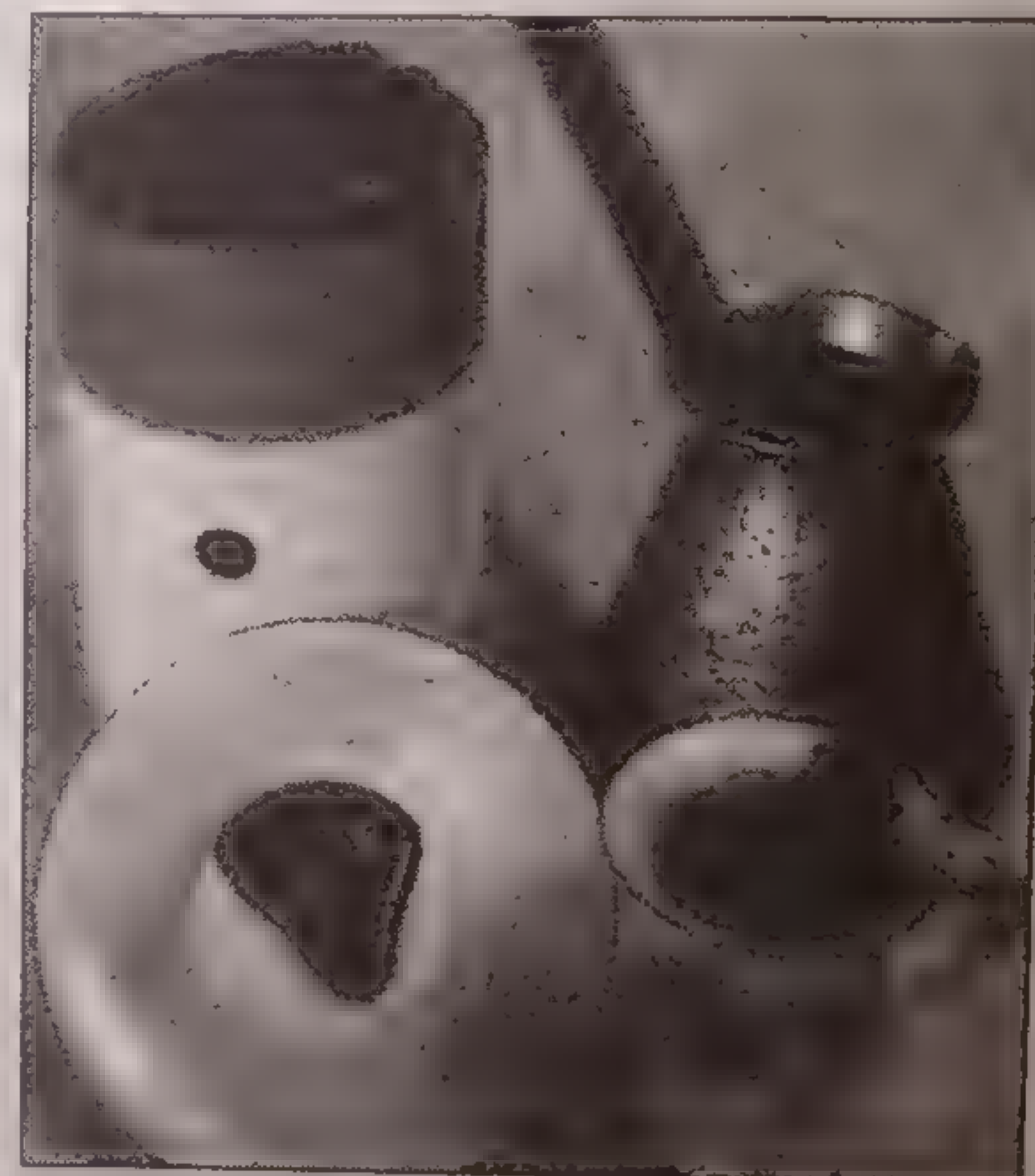
Да, мы знаем...

...что кофе относительно безопасен для нашего здоровья, но вот кофеин, входящий в состав этого напитка, способен повышать артериальное давление. Для молодого организма, обладающего эластичными сосудами, такие упражнения не приводят к каким-то значительным изменениям, но вот у людей старшего возраста кофе спо-

собен спровоцировать гипертонический криз.

...что категорически не рекомендуется пить кофе беременным женщинам. Нет, конечно, кофе не вызовет каких-либо врожденных дефектов или преждевременных родов. Но на ранних сроках беременности кофе способен замедлять рост плода, снижать его массу и способствовать выкидышам... Больше всех рискуют женщины, употребляющие около 300 мг кофеина ежедневно. Кофе в последнем триместре беременности влияет на нервную систему плода, делая ее более возбудимой и неуравновешенной.

...что некоторые беременные женщины сами отказываются от кофе в первом триместре беременности, так как он вызывает у них чувство тошноты и даже рвоту. Женщины, привыкшие к кофеину, переключаются на другие продукты, такие, как кока-кола, шоколад или крепкий чай, что также нежелательно. Специалисты в подобных случаях советуют пить кофе без кофеина, который про-



дается в магазинах наравне с традиционными видами кофе.

Но на каждое «против» отыщется сразу несколько «за». И если проанализировать ситуацию, оглядываясь на последние данные проводимых исследований, волей-неволей возникает убеждение, что кофе — скорее милый друг, чем тайный враг человека.

Зима — это не только ледяные горки, падающий снег, румяные от мороза щеки, рождественские елки и подарки. Надо признать, что с приходом зимы наступает общее ослабление организма и как следствие наваливаются ...если не болезни, то недомогания и чаще чем в любое другое время года случаются маленькие, однако очень неприятные казусы, связанные со здоровьем. Волей-неволей приходится прислушаться к советам знающих людей. Вот что пишет по этому поводу «Диф «Здоровье».



БАРЬЕР ДЛЯ ПРОСТУДЫ

Холод у многих из нас ассоциируется с немедленными простудными заболеваниями. Между тем, его легко превратить из врага в первого союзника в борьбе против пресловутой простуды. Как? Очень просто — закаливанием.

Все зависит от состояния вашего здоровья и вашей конституции. Если вы молоды и здоровы, можете после ежеутренней физической зарядки на открытом воздухе начать тотчас растирать свое тело снегом. Потом обливаться холодной водой и при первой возможности купаться в открытом водоеме. Человеку в возрасте, даже не успевшему еще «обзавестись» какой-нибудь болезнью, а больному тем более, торопиться не следует. Начинайте с малого. Налейте тазик холодной, лучше ледяной воды. На мгновение опустите в нее сначала одну ногу,

НЕ СПИ — ЗАМЕРЗНЕШЬ

Зимой рано темнеет, после обеда сгущаются сумерки и от этого тянет в сон. Добавляет усталости необходимость надевать тяжелую шубу, сапоги и преодолевать метр за метром, увязая в снегу или удерживая равновесие на скользком тротуаре. В результате уже в три часа дня вы начинаете зевать во весь рот и, что самое ужасное — происходит это на рабочем месте.

С кем не бывало: когда, находясь на рабочем месте, очень не хочется работать, зато страшно хочется спать. Что, в свою очередь, совсем неуместно и попросту неудобно. Особенно если дивана нет. Чтобы избежать подоб-

ного сюрприза, в обед не увлекайтесь углеводами (картофель, макароны, пирожные-булочки). Пейте больше. Из-за недостатка жидкости в организме происходит «сгущение» крови, и все органы, в том числе мозг, получают меньше кислорода. Отсюда — слабость, невозможность сконцентрировать внимание. За рабочий день нужно выпивать 5-6 стаканов жидкости. Понедельник — день тяжелый. На него-то состояние разбитости приходится чаще всего. А все потому, что в выходные сбивается обычный режим. Мы либо поздно ложимся, либо очень поздно встаем, а чаще и то и другое вместе. Соответственно, нарушается

весь биологический ритм. Старайтесь не слишком дезориентировать собственный организм хотя бы в воскресенье. Займитесь интерьером рабочего места. Угрюмые краски и залежи бумаг сами по себе действуют усыпляюще. Напротив, тонизирующими считаются светлые, теплые цвета — желтый, оранжевый и прежде всего красный. Если чувствуете, что вот-вот заснете — соберите последние силы, широко раскройте глаза и смотрите на что-нибудь красное в течение секунд пяти. Если и это не помогло, закройте глаза. И — спать. Несколько минут «краденого» сна приведут вас в чувство.



союзника в борьбе против пресловутой простуды. Как? Очень просто — закаливанием.

Тут все зависит от состояния вашего здоровья и вашей конституции. Если вы молоды и здоровы, можете после ежеутренней физической зарядки на открытом воздухе начать тотчас растирать свое тело снегом. Летом обливаться холодной водой и при первой возможности купаться в открытом водоеме. Человеку в возрасте, даже не успевшему еще «обзавестись» какой-нибудь болезнью, а больному тем более, торопиться не следует. Начинайте с малого. Налейте тазик холодной, лучше ледяной воды и буквально на мгновение опустите в нее сначала одну ногу, сразу же разотрите ее полотенцем и наденьте шерстяной носок, затем то же самое сделайте с другой ногой. Понемногу увеличивайте продолжительность процедуры, причем главное здесь — регулярность. Нельзя пропускать ни одного дня. Даже небольшой перерыв может свести на нет ваши усилия.

Когда почувствуете, что ледяные ножные ванны начали приносить вам удовольствие, можете переходить к обливаниям. Встряска организма сильнейшая.

Людам в возрасте, которые не решаются на холодные процедуры, можно начинать с прохладного душа. Температуру воды регулируйте в соответствии с самочувствием. По мере привыкания постепенно понижайте ее, но без спешки. Закаливание, как и бег, не должно вызывать неприятных ощущений. Больше доверяйте своему организму, прислушивайтесь к его голосу. После того, как температура воды станет минимальной и вы научитесь переносить ее без каких-либо последствий, можете приступить к обтиранию снегом, а при желании и к купанию в проруби.

Людам, страдающим какими-либо заболеваниями, нужна особая осторожность. После ледяных ножных ванн приступайте к обтиранию. В течение нескольких дней обтирайтесь полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой.

Обтерев конечности, шею, грудь и спину, вытрите их насухо и растирайте полотенцем до красноты. Продолжительность процедуры поначалу не должна превышать 5 мин.

Температуру воды для обтирания постепенно понижайте. Не форсируйте события. Главный ориентир для вас — самочувствие вашего организма после процедуры. Не допускайте никаких неприятных ощущений, и вы в конце концов сможете испытать на себе если не все, то хотя бы некоторые из тех десяти преимуществ, которые, по словам древнеиндийских мудрецов, дает омовение водой — ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту и молодость.

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Лечебное растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Примеры, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них. У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сбором "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли: пациентка встала с постели, хлопотет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Была счастлива узнать о таком споре, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива сообщить об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, ул. Мира 5ВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-54-32, с 11.00 до 18.00

Татьяна Абрамова

НЕЛЮБИМАЯ МОЗОЛЬ

Несколько неожиданная для зимнего сезона неприятность — мозоли. Тем не менее ношение тесной и очень теплой обуви часто приводит к тому, что нога просто-напросто перегревается. В результате кожный покров становится чувствительным к малейшему трению, отчего и появляются мозоли и даже трещины. Мало того, что «зимние» мозоли сами по себе болезненны, они могут загноиться.

Если эта напасть вас настигла, попробуйте при мытье ног добавлять в воду немного нашатырного спирта или пищевой соды. Размягчит кожу и мыльно-солевой раствор, если в нем распарить ноги. После этого мозоли можно удалить пемзой или педикюрной терочкой. Ступни обязательно нужно смазать любым кремом. Свежую мозоль легко и безболезненно можно убрать за восемь дней с помощью хлебного мякиша, смоченного уксусом (не уксусной эссенцией!). Такой компресс накладывают на ночь. Если мозоли образуются между пальцами, то на ночь смазывайте их питательным кремом, а затем припудривайте детской присыпкой.

Это относится к свежим мозолям. Если же они успели загустеть, методы борьбы нужны несколько иные.

Прежде всего смените обувь на более удобную и просторную, а потом начинайте искоренять свою

беду. Вначале сделайте горячую мыльно-содовую ванночку из расчета пол столовой ложки пищевой соды на два литра воды. После этого мозоль аккуратно смажьте мозольной жидкостью или наложите мозольный пластырь. Действовать нужно очень осторожно, чтобы пластырь или жидкость не попали на здоровую кожу. Если с первого раза мозоль не поддалась, процедуру придется повторить. Еще мозоль можно смазывать ляписом.

Очень твердую мозоль нужно предварительно размягчить. Сделать это можно за одну ночь, приложив к ней кусочек разрезанного вдоль листика алоэ или кусочек зеленого мыла, затем накрыть компрессной бумагой и приклеить пластырем. Утром повязку снимите, а вечером остатки смажьте мозольной жидкостью. Место, с которого удаляется мозоль, еще долго надо смазывать жирным кремом.

Кстати, тем, у кого часто бывают мозоли, можно порекомендовать есть побольше сырой моркови — по 300 граммов в день. Витамин А регулирует образование рогового слоя эпидермиса. Полезно перед едой принимать и масляный концентрат этого витамина, накапав 10 капель на кусочек черного хлеба.

Если ничто не помогает, придется обратиться к врачу.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ТАБУ

Считается, что правил о том, как воспитывать ребенка, пригодных на все случаи жизни, не существует. Что все дети разные и притом каждый ребенок уникален. Что уникальны и наши с ним отношения. Тем не менее существуют вещи, которые противопоказаны при общении с любым ребенком без исключения. Речь идет о том, чего родителям делать нельзя.

ЕСЛИ мы хотим воспитать человека, которому присуща самодисциплина, нам надо в первую очередь развивать его самосознание, стремиться к тому, чтобы у ребенка сформировался положительный образ самого себя, и избегать всего, что разрушает этот положительный образ.

Что греха таить, даже самые терпеливые родители время от времени в «расстроенных чувствах» все же пользуются недозволенными мерами, но нередко к ним прибегают просто по незнанию. Давайте запомним недозволенные в воспитании приемы так же хорошо, как мы помним заповедь «Не убий!»

Целый десяток таких заповедей вывели и сформулировали авторы «Женского журнала». Но они составлены по принципу «от противного», а как известно — это не лучший способ запоминания информации. Поэтому мы предлагаем собственные формулы. Вот они!

1. РЕБЕНОК — ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК

Мы иногда запросто можем сказать ребенку: «А лучше ты ничего не мог придумать? У тебя вообще голова на плечах есть?» и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ сына или дочери.

2. УГРОЗЫ ТОЛЬКО ВРЕДЯТ

«Если ты еще раз сделаешь — ты у меня получишь!», «Если ты еще раз стукнешь братика, я тебя...» Каждый раз, когда мы так говорим, мы учим ребенка бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны — они не улучшают поведения.

3. МАЛЫШ ЖИВЕТ ОДНИМ МОМЕНТОМ

Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит: «Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь» — и получает, конечно, обещание. А через полдня ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: «Ты же обещал!» Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и его сестра угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только

5. УВАЖАЙТЕ ЕГО НЕЗАВИСИМОСТЬ

Представьте, что муж говорит вам: «Дорогая, брось все и сию же минуту приготовь мне кофе». Как вам это понравится? Точно так же вашему ребенку не нравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно оставил свое занятие, лучше предупредить его заранее: «Минут через десять будем обедать», тогда мы вполне

можем позволить ему поворчать немного: «Ой, мам! Я еще поиграю». Слепое безоговорочное подчинение характерно для марионетки, но оно не способствует формированию независимого, самостоятельного человека.

6. ПРАВИЛО ВСЕГДА ПРАВИЛО

Речь о вседозволенности. Дети сразу почувствуют, что родители боятся быть твердыми, когда они переступают границы дозволенного, боятся сказать им «нет». Это вселяет в них уверенность, что все правила резиновые — стоит немножко поднажать, и они растянутся. Такое может срабатывать в

рамках семьи, но за ее пределами ребенок ждет горькие разочарования. Потакать ребенку — значит лишать его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.

7. А ЗАПРЕТ — ВСЕГДА ЗАПРЕТ

В субботу у мамы хорошее настроение и она разрешает сыну нарушать все правила (или какие-то из них). В понедельник, когда он делает то же самое, она «наваливается на него, как тонна кирпичей». Представьте себя на месте своего чада. Как бы вы научились водить машину, если бы в понедельник, вторник и четверг красный свет означал «стоп», а в среду и субботу — «можно продолжать движение»? Детям необходима последовательность в требованиях. Они должны знать, чего от них ждут. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.

8. ВСПОМНИТЕ О ВОЗРАСТЕ

Если вы ждете от своего двухлетнего малыша, чтобы он слушался, как пятилетний, то этим вы провоцируете у него неприязнь к вам. Вы требуете от него зрелости поведения, на которую он еще не способен, — это плохо сказывается на развитии его самосознания.

9. ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОИМ СЛОВАМ

Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших детей. Если все их записать на магнитофон и прокрутить мамам, они будут поражены. Чего только они не говорят своим детям! Угрозы, насмешки, ворчание, целые лекции о морали... Под влиянием словесного потока ребенок «отключается». Это для него единственный способ защиты, и он быстро его осваивает. А поскольку отключиться полностью он не может, то испытывает чувство вины, а это развивает отрицательную самооценку. Все «морали» в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: «То, что ты сделал, — это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что мама сделала для тебя?» Один малыш в детском саду так пугал своего сверстника: «Я тебя ударю, я тебя разрежу на мелкие кусочки, я... я тебе все объясню!».

10. РЕБЕНОК — ЭТО ВСЕ-ТАКИ РЕБЕНОК

Представьте себе, что вы подарили ангелочка и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым



лезны — они не улучшают поведения.

3. МАЛЫШ ЖИВЕТ ОДНИМ МОМЕНТОМ

Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит: «Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь» — и получает, конечно, обещание. А через полчаса ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: «Ты же обещал!» Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и его сестра угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и сочувствителен, то вымогание обещаний будет развивать в нем чувство вины, если же он не чувствителен, это только научит его цинизму: слово — это одно, а дело — совсем другое.

4. РЕБЕНОК ХОЧЕТ СДЕЛАТЬ САМ

Излишняя опека приучает его к мысли, что сам он ничего делать не может. Это умалчивает ребенка в его собственных глазах. Многие родители недооценивают возможностей детей что-либо делать самостоятельно. Примите как девиз: «Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам».



оценку. Все «морали» в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: «То, что ты сделал, — это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что мама сделала для тебя?» Один малыш в детском саду так пугал своего сверстника: «Я тебя ударю, я тебя разрежу на мелкие кусочки, я... я тебе все объясню!».

10. РЕБЕНОК — ЭТО ВСЕ-ТАКИ РЕБЕНОК

Представьте себе, что вы педагогический гений и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым, который никогда не бунтует и не выходит из-под контроля, делает все, что взрослые от него хотят. У него нет отрицательных чувств к чему-либо и к кому-либо, он высокоморален, совестлив и аккуратен, никогда никого не обманывает. Но, может быть, тогда мы имеем дело с маленьким взрослым? Психологи считают, что «образцовый» ребенок — не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое «я» под оболочку, а внутри у него очень серьезные эмоциональные проблемы.

Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!

УРОК ТРАВМАТОЛОГИИ

Все мы знаем печальную статистику — во время зимних каникул резко увеличивается количество маленьких пациентов в травматологических отделениях. Знаем и причины — заигравшись, малыши часто забывают элементарные правила осторожности, а потом сами же и страдают. Ни один ребенок не обойдет стороной раскатанную ледяную дорожку, и ни один взрослый не бросит свои ежедневные дела, чтобы уследить, уберечь и предостеречь.

Выход здесь может быть только один — быстрое и правильное реагирование на уже случившуюся травму. Не всегда под рукой квалифицированные доктора и не всегда есть возможность срочно доставить маленького пациента в клинику. Но если вы умеете оказать первую медицинскую помощь, то травма, возможно, окажется не настолько страшной, как вам представлялось, пока вы беспомощно метались рядом.

Небольшой, но важный урок на тему детского зимнего травматизма преподдал недавно на страницах ЛД «Дочки-матери» врач-педиатр Центрального детского травматологического отделения

Александр Яковлев. Урок состоит из двух важных частей — умения распознавать травму по симптомам и в соответствии с диагнозом оказывать первую помощь.

НЕ ОШИБИТЕСЬ С ДИАГНОЗОМ...

Озноб и потеря чувствительности, покраснение или бледность отдельных частей тела указывают на **обморожение**. Чаще всего обмораживают нос, уши, щеки, руки и ноги. Постепенно по мере оттаивания на поврежденных участках ощущается легкое покалывание. В более тяжелых случаях возможно посинение, отек и онемение. Верные признаки **перелома** — рез-

кая сильная боль, которая при движении усиливается. Возможно на месте перелома посинение, припухлости и кровоподтеки. Бывает так, что вспыхнувшая резкая боль быстро проходит и больше не напоминает о себе — значит, речь идет не о переломе, а о **растяжении связок**. С течением времени растянутые связки начинают болеть, появляется синюшность и отек. При легком **вывихе** симптомы те же, что и при растяжении связок. В более тяжелых случаях наблюдается неестественное положение конечности и сильная боль при движении.

...И ДЕЙСТВУЙТЕ ПО ОБСТАНОВКЕ

Ни в коем случае нельзя прикладывать к **обмороженным** участкам горячие компрессы или подставлять под горячую воду: разница температур только усилит боль. Первым делом постарайтесь согреть малыша. Оденьте его в сухую теплую одежду, уло-

жите в кровать и напоите горячим чаем с медом или малиновым вареньем. На поврежденную часть тела наложите теплую повязку (например, шерстяной шарф или пуховый платок). Как только ребенок согреется и почувствует покалывание — снимите повязку и растрите поврежденные участки спиртом или водкой. Если перечисленные выше симптомы не пройдут до утра или появятся отеки, ни в коем случае не откладывайте визит к врачу.

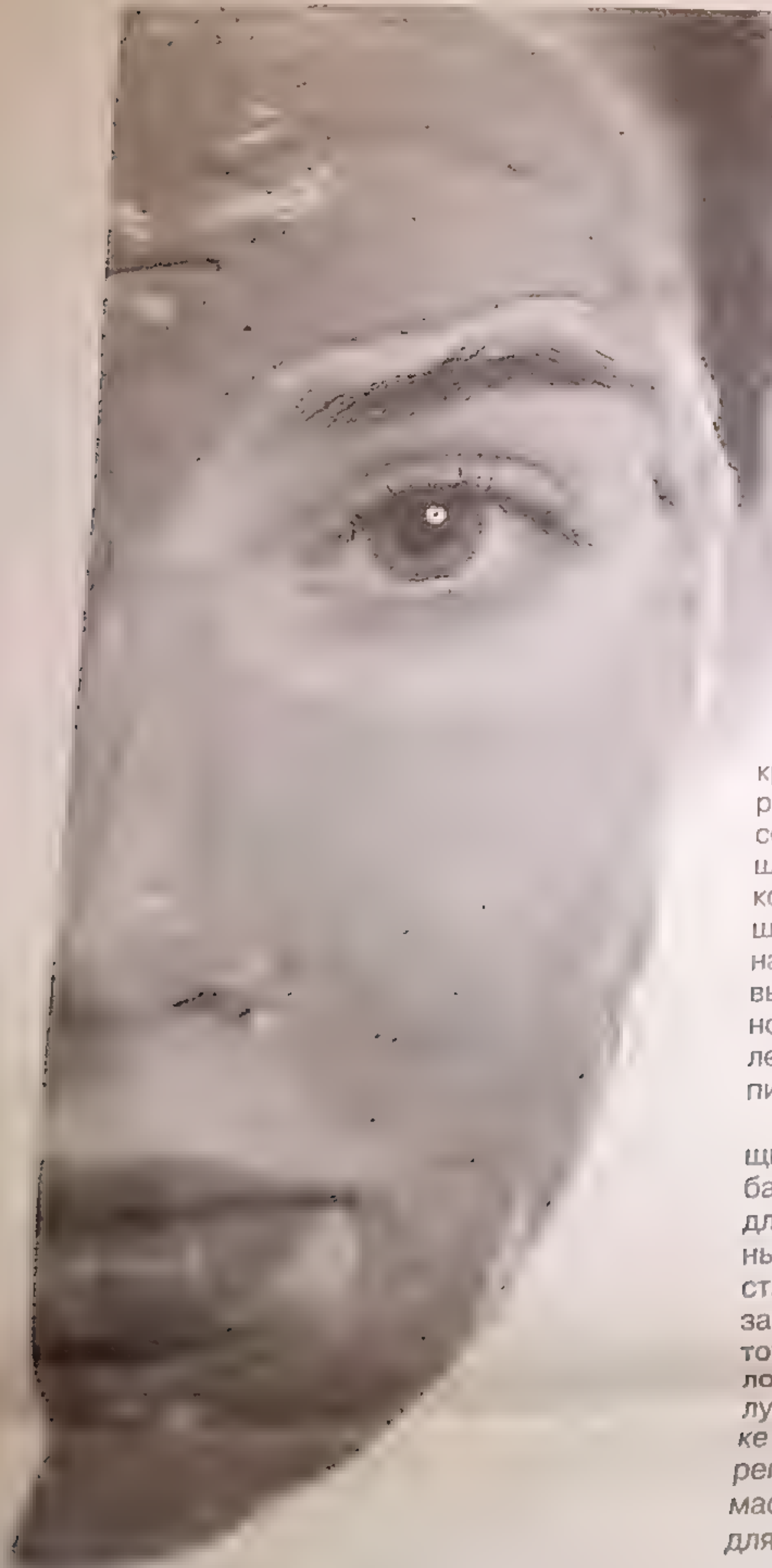
При **переломе** первым делом вызовите «скорую помощь» или сами везите малыша в больницу. А до приезда врачей — следите, чтобы пострадавший как можно меньше двигался. Постарайтесь по возможности зафиксировать поврежденный сустав и соседние с ним. Например, сломанную руку обычно привязывают к туловищу, а ногу — к другой ноге. Если поблизости нет бинта или жгута, используйте все, что есть под рукой: ремни, шарфы, шнурки и

полы одежды. Чем лучше вы зафиксируете суставы, тем легче потом будет хирургам. Чтобы снять боль, можно наложить холодный компресс.

Чтобы снять боль в **растянутых связках**, наложите на поврежденное место холодный компресс. Хорошо помогает тугая повязка. Она накладывается при помощи эластичного бинта и не снимается в течение 3-5 дней. Если за это время боль не проходит, обязательно обратитесь в травматологический пункт. При легком **вывихе** поврежденный сустав самостоятельно занимает первоначальное положение. Если этого не произошло, закрепите поврежденную конечность фиксирующей повязкой, как при переломах, и немедленно обратитесь к врачу. Многие пытаются самостоятельно вправить поврежденный сустав. Этого ни в коем случае нельзя делать: можно еще больше разорвать связки и спровоцировать кровоизлияние в сустав.

ЗИМНЯЯ ОБОРОНА

Зима — и вылезают наружу все скрытые болячки, как будто только этого и ждали. Кожа лица постепенно теряет загар и приобретает нездоровый цвет, становится вялой, теряет эластичность. Волосы слабеют от холода, делаются хрупкими, быстро загрязняются и ни за что не хотят укладываться в безупречную прическу. Организм требует защиты — что ж, приходится обороняться.



Лицо — фасад внешности, и первоочередной делается задача вернуть ему привлекательность, а коже — свежесть, восстановив обмен веществ. Если у вас нормальная или жирная кожа, то попробуйте на ночь маску «Клеопатра» из розовой глины. Она содержит биологически активную добавку, которая тонизирует кожу лица. А затем воспользуйтесь кремом «Витим» с настоящим козьим молоком. Он обогащен витаминами, аминокислотами и микроэлементами и его воздействие снимает кожные раздражения, характерные при смене погоды. Перед выходом из дома смажьте лицо кремом active balance, например, «Pond» или любым другим — для защиты от вредного воздействия ветра и сохранения баланса влажности.

Для вялой и сухой кожи весной особенно необходимы восстанавливающие процедуры. Маски косметической линии «Green Mama» на основе каолина подходят как нельзя лучше: каолин, богатый кремнеземом, цинком и магнием, регулирует и поддерживает естественный водно-солевой баланс и обладает регенерирующим свойством. Для особо чувствительной кожи рекомендуются биоактивные питающие сыворотки. Такая сыворотка содержит натуральные стимуляторы биоэнергии и вытяжку из огуречника, которые эффективно регенерируют кожные клетки, а комплекс витаминов А и Е восполняет запас липидов и питает кожу.

Ну, а волосы надо подкормить с помощью горячих масляных масок, масляных бань для сухих волос, растительных масок для ломких волос, питающих поврежденные волосы. Маска проникает непосредственно под кератиновые чешуйки волоса, заполняя образовавшиеся между ними пустоты, и это выравнивает поверхность волоска. Маска воздействует и на волосяную луковицу — оставляет в волосяном мешочке вещества, стимулирующие рост волос и регулирующие салоотделение. Очищающие маски в первую очередь рекомендуются для жирных, быстро загрязняющихся во-

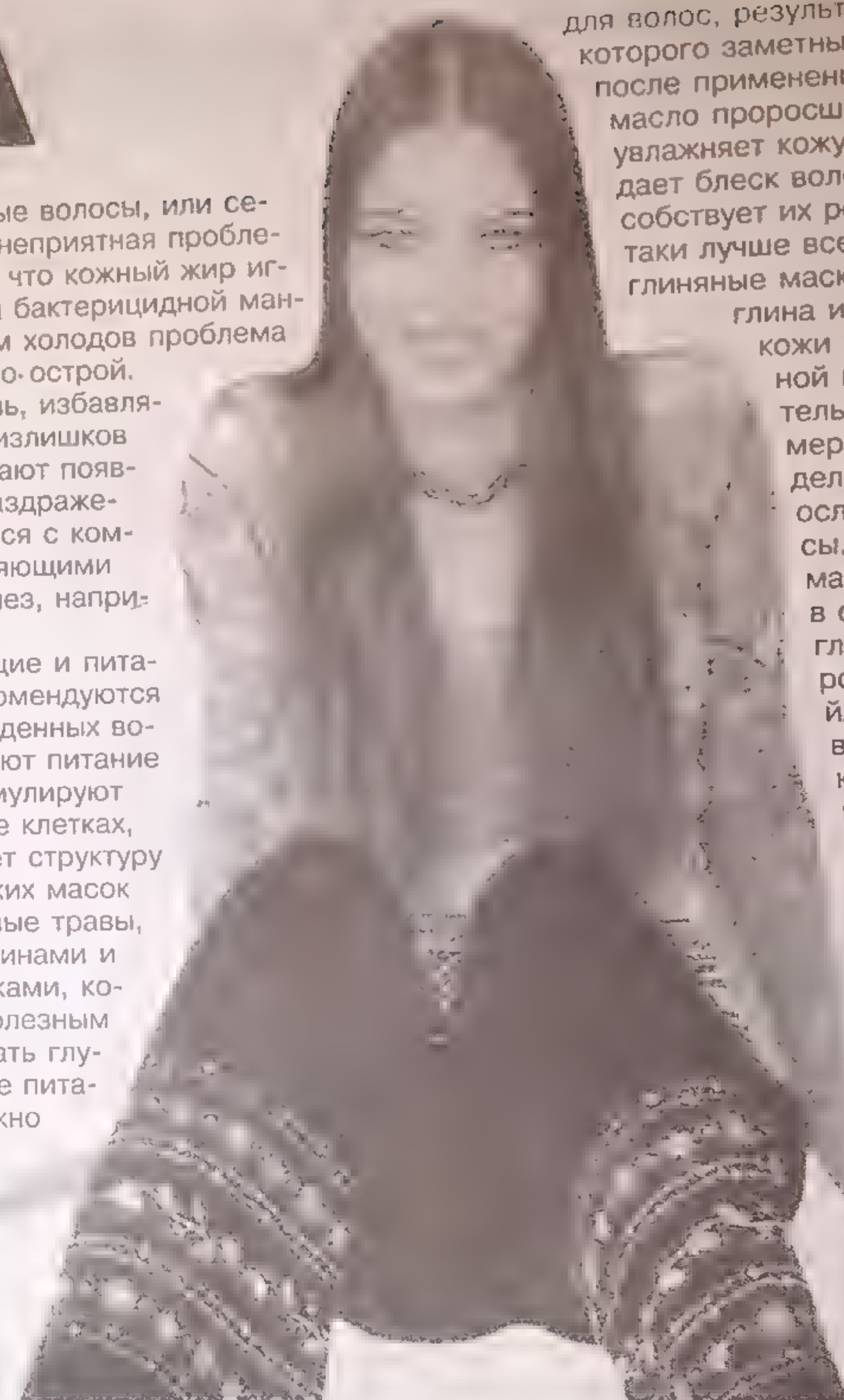
лос. Излишне жирные волосы, или себорея — это очень неприятная проблема, несмотря на то, что кожный жир играет роль защитной бактерицидной мантии. С наступлением холодов проблема становится особенно острой. Маски удаляют грязь, избавляют кожу головы от излишков жира и предупреждают появление различных раздражений. Изготавливаются с компонентами, замедляющими работу сальных желез, например, с глиной.

Восстанавливающие и питательные маски рекомендуются для сухих и поврежденных волос, так как улучшают питание кожи головы и стимулируют обмен веществ в ее клетках, что восстанавливает структуру волос. В состав таких масок входят лекарственные травы, насыщенные витаминами и различными добавками, которые помогают полезным веществам проникать глубоко в кожу. Легкие питательные маски можно делать практически ежедневно, остальные — 1-2 раза в неделю.

При очень сухой коже головы надо применять 1-2 раза в неделю лечебные масляные маски и увлажняющие обертывания для волос. Из профилактических можно порекомендовать маску для волос с липосомами, которая восстанавливает поврежденные волосы и благотворно влияет на кожу головы после окраски, осветления, химической завивки, тяжелой болезни, стрессов. Маска укрепляет корни волос, возвращает волосам эластичность, одновременно обновляя их структуру и цвет. Очень хорошее средство — грязевые маски, изготовленные, как правило, на основе минеральной грязи с берегов Мертвого моря, содержащие набор солей, проникающих в стержень волоса и укрепляющих его структуру.

В питательных масках практически всегда содержатся растительные экстракты, а это — высокопитательный восстановитель

для волос, результаты действия которого заметны сразу же после применения. Например, масло проросшей пшеницы увлажняет кожу головы, придает блеск волосам и способствует их росту. И опять-таки лучше всего применять глиняные маски. Красная глина идеальна для кожи головы, склонной к раздражительности и чрезмерному потоотделению, которое ослабляет волосы. Эфирные масла, входящие в состав красной глины, — масло розмарина и йланг-йланг — восстанавливают нормальное кровообращение на поверхности головы и ослабляют прилив крови к коже головы. Желтая глина, бога-



тая железом и калием, способствует насыщению кожи кислородом. Она используется в случае сухих, безжизненных волос и кожи головы, склонной к жирной перхоти. Белая, или фарфоровая, глина богата кремнеземом, цинком и магнием. Она способствует прекращению выпадения волос и укрепляет жесткие и ломкие волосы. Серая глина используется в основном для ухода за обезвоженной кожей головы и за волосами с плохим тонусом.

Если после длительного применения маски появилось ощущение «тяжести» или излишней жирности волос, не стоит их «перекормливать» — просто на 2-3 мытья замените лечебное средство легким кондиционером или ополаскивателем.

...образовавшиеся между ними пустоты, и это выравнивает поверхность волоска. Маска воздействует и на волосяную луковицу — оставляет в волосяном мешочке вещества, стимулирующие рост волос и регулирующие салоотделение. Очищающие маски в первую очередь рекомендуются для жирных, быстро загрязняющихся во-

маски, изготовленные, как правило, на основе минеральной грязи с берегов Мертвого моря, содержащие набор солей, проникающих в стержень волоса и укрепляющих его структуру.

В питательных масках практически всегда содержатся растительные экстракты, а это — высокопитательный восстановитель

маски появилось ощущение «тяжести» или излишней жирности волос, не стоит их «перекормливать» — просто на 2-3 мытья замените лечебное средство легким кондиционером или ополаскивателем.

Светлана СЕРОВА

ПОЗОЛОТИТЕ РУЧКУ...КРЕМОМ

Как правило, к смене сезонов на рынок поступает значительное количество косметических новшеств. Крем для рук — это едва ли не самое «зимнее» средство для ухода за кожей. Погода плохая, витаминов дефицит, и всякий раз ждешь — ну, может, наконец кто-нибудь придумал чудодейственный крем, снимающий сразу все проблемы холодного межсезонья? Так что новенького?

Наверное, новый **ЗАЩИТНЫЙ** крем для рук можно считать самым действенным на данном поприще. Имя крему — Aseptia, и уникальность его в том, что в состав включены частички золота. «Позолотив» руку, можно смело встречать морозы. Специально разработанный комплект кремов призван защищать кожу от воздействия холода и ветра. В серию, помимо крема для лица, крема для ног, входят крем для рук в комплекте с гелем сильного действия.

Еще одна серия кремов и гелей-бальзамов **С АНТИОКСИДАНТОМ — СУПЕРОКСИДИСМУТАЗОЙ**. Звучит внушительно, зато и действие подобных средств ожидается замечательное. Крем может быть использован не только в качестве косметического, но и в качестве лечебного средства. Еще в процессе тестирования был выявлен терапевтический эффект при лечении ряда кожных заболеваний: экзем, нейродермитов, детского диатеза, трофических язв, вульгарных угрей, дерматита и термических ожогов, что немаловажно для сезона морозов. Антиоксидант — супероксиддисмутаза способен подавлять воспалительные процессы со скоростью, в десятки тысяч раз превосходящей скорость действия других антиокси-

дантов. Кроме того, крем с супероксиддисмутазой приостанавливает процесс старения кожи, препятствует образованию новых морщин, регенерирует кожу.

Появилась новая серия **ФЕРМЕНТНЫХ** косметических кремов — в том числе и для рук — под общим названием «Золотая коллекция». Крем замечателен тем, что в его состав включены ферментные препараты — уже знакомая нам супероксиддисмутаза, коллагеназой, протеазы на основе масел: персикового, миндального, оливкового, масла зародышей пшеницы, масла чайного дерева. Очень полезно для питания кожи.

Сильнодействующий высокоактивный крем **С БЕТУЛИНОМ** — продукт научных исследований и открытий. Теоретически он обладает косметическим, лечебно-профилактическим и омолаживающим эффектом. Широкий спектр действия кремов достигается за счет использования в них натурального, биологически активного компонента бетулина, выделенного из наружного слоя коры белой березы. В составе также бидистиллированная вода, экстракт папоротника, соли Мертвого моря. Соли Мертвого моря способствуют усвоению биологически активных веществ, а растительный экстракт благотворно влияет на нервную систему, придавая крему

приятный, успокаивающий аромат. Крем подходит для разных типов кожи. Использовать его можно как в ночное, так и в дневное время.

Крем «Витим» создан на основе растительных жиров и **НАСТОЯЩЕГО КОЗЬЕГО МОЛОКА**. Кроме того, он обогащен витаминами (А, С, Е), аминокислотами и микроэлементами. Получается довольно устойчивый комплекс полезных компонентов. И поэтому подходит для любого типа кожи, в том числе склонной к аллергии. Его хорошо использовать в холодную ветреную погоду, так как его воздействие препятствует шелушению кожи, оказывает расслабляющее действие и снимает кожные раздражения.

БИОАКТИВНЫЙ питающий крем-сыворотка предназначен для особо чувствительной кожи. Комплекс витаминов А и Е, Q_{10} восполняет недостаток липидов и питает кожу, препятствуя преждевременному ее старению. Такой крем содержит натуральные стимуляторы биоэнергии и вытяжку из огуречника, которые эффективно регенерируют кожные клетки. Систематическое применение крема препятствует появлению преждевременной дряблости, уменьшает и разглаживает имеющиеся морщинки. Другая разновидность биоактивного крема — на базе экстракта липового цвета — создана специально для кожи, склонной к аллергии. Крем, обогащенный витаминным комплексом (А, Е) и растительными маслами (пшеница и авокадо), обладает активным противовоспалительным и бактерицидным дей-

ствием.

Крем **С МОРСКИМИ ВОДОРОСЛЯМИ АЛЬГАМИ** обеспечивает коже сохранение необходимой влаги. Альги — богатый источник протеинов, витаминов B_1 , B_2 , РР, микроэлементов — йода, кальция, железа, магния и меди. Экстракт регулирует чрезмерное выделение солевых желез и обладает увлажняющим эффектом. Крем содержит также растительные керамиды, часто называемые «цементом» эпидермиса, так как они находятся в межклеточном пространстве. Они отлично усваиваются эпидермисом, придают коже упругость и эластичность, защищают её от потери влаги.

Появились новые разновидности крема для рук **С РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ**. Увлажняющий крем с **соком райских яблок** обеспечивает хорошее состояние кожи. Коллаген и эластин питают и омолаживают. Руки приобретают здоровый вид и силу, становятся мягкими. Полужирный крем с **экстрактом винограда** — для ежедневного ухода за сухой и нормальной кожей в течение всего года. Крем защищает от воздействия загрязненной среды, питает и восстанавливает кожу, придает ей упругость и эластичность. Питательный и увлажняющий крем **с виноградным маслом** — для интенсивного ухода в течение дня. Крем оставляет на коже легкую пленку, защищающую от вредного воздействия окружающей среды. Виноградное масло смягчает и разглаживает верхний слой кожи, благодаря чему она делается более стойкой против внешних факторов. Сред-

ство содержит в большом количестве витамины А, Е, В, легко усваиваемые протеины и много минеральных веществ. Эти ценные составляющие препарата стимулируют жизненные процессы клеток кожи. Крем с **экстрактом клевера** стимулирует ткани к быстрой регенерации. В его составе интенсивно действующие активные компоненты. Жизненные процессы усиливаются, клетки быстрее разделяются.

Новая **АКТИВНОУВЛАЖНЯЮЩАЯ СЕРИЯ** обеспечивает всестороннее и глубокое увлажнение кожи благодаря воздействию комплекса активных белков: коллагена и эластина, которые задерживают натуральную влагу в эпидермисе и придают упругость. Вытяжка алоэ восстанавливает и успокаивает раздраженную кожу. Крем обогащен витамином А, который стимулирует жизненные процессы в клетках, усиливает активность клеток производящих коллаген, и борется со свободными радикалами. Богатый состав обеспечивает глубокое и эффективное увлажнение кожи и укрепление липидного слоя эпидермиса. Крем проникает глубоко в кожу, питая ее и восстанавливая. Способствует заживлению микротравм, разглаживает и придает упругость коже. Специальный фильтр UV защищает от ультрафиолетовых излучений, из-за которых кожа высыхает и быстрее стареет. Новая формула увлажняющего крема предназначается скорее для ухода за сухой и нежной кожей.

Татьяна ГОЙДИНА

СЕКС ПО ПРАВИЛАМ ПИТАНИЯ

Вы — красивая женщина с хорошей фигурой, отличная хозяйка и прекрасная кулинарка. Он — счастливый муж, вкусно накормленный и с хорошим аппетитом — как в еде, так и в сексе. Это ваш брак на заре существования. Проходит лет десять, и картина меняется.

Вы — расплывшаяся квашня, с одышкой на почве ожирения, но по-прежнему хорошая кулинарка. Он — вкусно накормленный и с хорошим аппетитом к еде, но не к вам. Это ваш брак спустя годы. Кулинарные изыски и неумеренный аппетит погубили и вашу прекрасную фигуру, и сократили сексуальную жизнь до минимума. Потому что такая вы вашему мужу становитесь не нужны.

ПОЧЕМУ так произошло? Все очень просто: пытаетесь убажить любимого мужа вкусной и разнообразной едой, вы и о себе не забывали. В вашем представлении семья — это и вместе есть, и вместе спать. А на деле получается, что выбирать надо что-нибудь одно.

БЕРЕГИ ТАЛИЮ СМОЛОДУ

Как пишет сайт «Мир здоровья», вся беда в том, что женщины слишком поздно спохватываются. Пока оба супруга молоды, худы и здоровы, обильные совместные трапезы никак не влияют на внешность и сексуальность. Позже, когда обмен веществ меняется, организм все лишнее вместо того, чтобы сжигать и превращать в энергию, лениво заливает в подкожную жировую клетчатку. Так начинается ожирение. А остановиться в этом возрасте уже не так просто. Вывод: берегите талию смолodu, пока вы еще тонки как тростинка. Всегда легче сберечь то, что уже есть, чем пытаться вернуть утерянное и избавиться от набранных «за компанию» килограммов.

ПУТЬ К ОБЩЕЙ ПОСТЕЛИ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ РАЗДЕЛЬНЫЙ СТОЛ

Вот пишет одна из читательниц: «Я пыталась сидеть на ограничительной диете, питаться низкокалорийными продуктами. Но долго выдержать не смогла — муж отказался ко мне присоединиться, он любит жареное мясо и картошку, копченое сало и сардельки, а ужинаем мы обычно вместе».

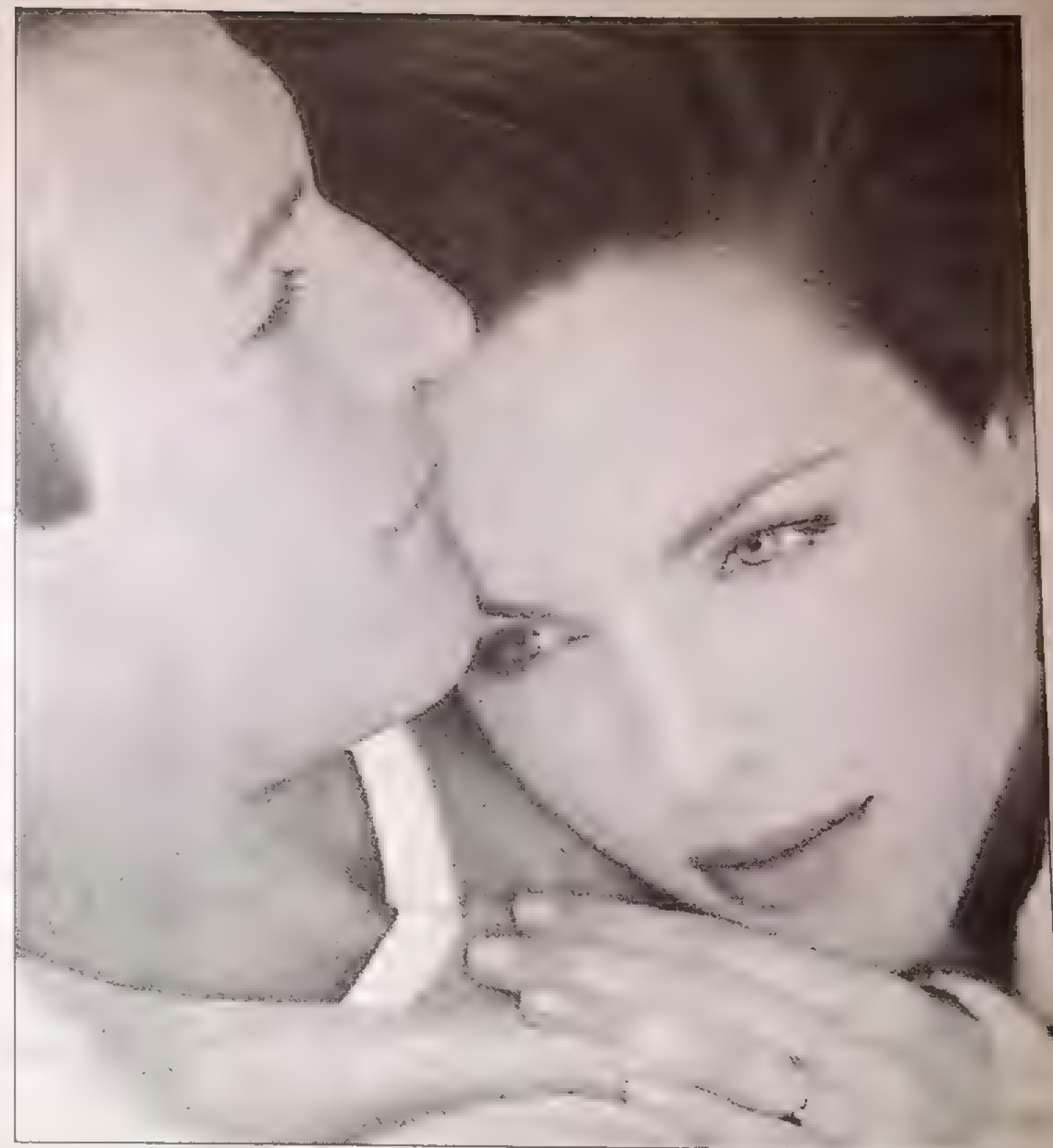
Все так, но почему муж должен сидеть на диете вместе с вами? Он-то не растолстел,

виновато убеждение в том, что семейное питание означает одинаковую еду в одно время и в одном количестве. А вы сломайте стереотипы и пойдите другим путем.

Ешьте вместе с мужем, но свои блюда. Пусть он пьет кофе со сливками, а вы — кефир или йогурт. Он ест шоколадное печенье, а вы — салатик из яблок и моркови. Можно даже есть что-то одинаковое с мужем, но «в другом исполнении». Мужу — кусочек курицы с поджаристой корочкой и картофельным пюре, а вам — без корочки и без гарнира. Если вы вместе едите например, тушеную рыбу, то выберите себе куски без специй, без масла и в гораздо меньшем количестве.

У многих женщин привычка — пробовать кушанья во время готовки, кусочничать при нарезании продуктов и подъедать мелкие остатки. От этих дурных привычек придется отвыкать! Пробовать необязательно — опытные хозяйки и без этого готовят кулинарные шедевры, а если так уж необходимо попробовать — то микроскопическое количество: для того, чтобы распознать вкус блюда, достаточно половины чайной ложки. Кусочничать — это вообще стыд и позор! А мелкие остатки пусть пойдут кошкам, собачкам, птичкам... Кому угодно, только не вам с вашей склонностью к полноте!

При покупке продуктов покупайте себе, любимой, отдельно низкокалорийные, обезжиренные и несоленые сыры, творог, сметану, майонезы, молоко и десерт. Если вы заготавливаете на зиму варенья, соленья, маринады — это очень хорошо. Толь-



ко вы их заготавливаете не для себя — помните об этом! А себе засушите фруктов и ягод и заморозьте ягод и овощей. Классические источники «домашних» витаминов — тертые смородина и клюква с сахаром в пропорции один к одному — не для вас! Уж лучше купите себе аскорутин в аптеке! Делая дачные заготовки для всей семьи, не забудьте засушить себе смородиновых, малиновых, земляничных и брусничных листьев: чай с ними ароматен,

вкусны, пахнут летом и решают некоторые зимние проблемы.

Скажите: лишние хлопоты. Но они с лихвой компенсируются хорошей фигурой, а практика раздельного стола неизбежно приведет к улучшению сексуальной стороны вашего брака. Нормальный регулярный секс, со своей стороны, только улучшит взаимоотношения. Вы перестанете нервничать и переживать, с каждым днем чувствуя себя все лучше и счастливее

ТРИ ИСТОЧНИКА РИСКА

«Все мясо и картошку, копченое сало и сар-
дельки, а ужинаем мы обычно вместе».
Все так, но почему муж должен сидеть на
диете вместе с вами? Он-то не растолстел.

обезжиренные и несоленые сыры, творог,
сметану, майонезы, молоко и десерт. Если
вы заготавливаете на зиму варенья, соле-
нья, маринады — это очень хорошо. Толь-

для вас! уж лучше купите себе аскорутин в
аптеке! Делая дачные заготовки для всей
семьи, не забудьте засушить себе сморо-
диновых, малиновых, земляничных и брус-
ничных листьев: чай с ними ароматный,

ны вашего брака. Нормальный регулярный
секс, со своей стороны, только улучшит
взаимоотношения. Вы перестанете не-
рвничать и переживать, с каждым днем
чувствуя себя все лучше и счастливее.

ТРИ ИСТОЧНИКА РИСКА

Будущих матерей подстерегают мелкие опасности, представляющие достаточно серьезную угрозу для здоровья — и их самих, и малышей, которым еще только предстоит появиться на свет. Врач-гинеколог женской консультации № 27 г. Королева Московской области Ирина Назарюк выделяет три источника потенциальной опасности для беременных — вода, пыль и насекомые.

РИСК ИЗ-ПОД КРАНА

Та жидкость, которая льется из наших водопроводных кранов, — это не та вода, которую рекомендуется пить всем нам, а беременным женщинам в особенности, утверждает И. Назарюк в журнале «Женское здоровье». В этой так называемой воде полным-полно микроорганизмов, которые прошли через многочисленные фильтры нетронутыми. Как такое может быть? Так же, как при кипячении далеко не все бактерии оказываются уничтоженными, так и при очистке питьевой воды в ней остаются некоторые виды тяжелых металлов и пестицидов. А еще, говорит И. Назарюк, воду из-под крана — это один из самых распространенных источников свинца. Что делать? Выход можно найти в дополнительной очистке воды — для этого следует приобрести бытовой фильтр. Но и он не дает полной гарантии очистки воды от того же свинца: требуется смена водопроводных труб на трубы из экологически чистого материала. А это не так

уж просто. Простейший способ снизить риск от загрязнения — не использовать для приготовления пищи горячую воду из-под крана. Включайте кран с холодной водой и дайте ей хорошенько стечь. Но простейший — не означает лучший. Оптимальный выход — употреблять и для питья, и для приготовления пищи воду, покупаемую в бутылках. Она не только очищена, но и обогащена полезными минеральными веществами, например, фтором и кальцием, что чрезвычайно важно для беременных.

ХИМИЧЕСКАЯ НАПАСТЬ

Второй источник потенциальной опасности в буквальном смысле носится в воздухе. Это пыль. Иногда пыль, подкрепленная различными химическими средствами, которыми мы пользуемся для уборки помещений или которая содержится в окружающих нас предметах. Например, окрашенные масляной краской стены собирают пыль, которая служит ни много, ни мало источником отравления свинцом. Большинство людей этого даже не заметит. Но беременной женщине важна всякая мелочь. Свинец повышает риск развития гипертонии, а в худшем случае может спровоцировать прерывание беременности. Что касается плода, то и для него последствия могут быть непредсказуемыми — от неврологических расстройств до родовых дефектов — пишет «Женское здоровье». Как уберечься от «химической напасти», советует Ирина Назарюк:

— окрашенные стены стоит закрыть панелями и покрыть экологически чистой краской или обоями

— не пользуйтесь фаянсовой,

керамической и фарфоровой посудой, особенно для СВЧ

— не используйте для уборки или дезинфекции помещений моющие, чистящие средства, выделяющие сильные, едкие запахи

— не используйте аэрозолей

— не смешивайте средства, в состав которых входят аммиак и хлор

— не дышите пылью от выбиваемого ковра

НЕПРИЯТНОЕ СОСЕДСТВО

Насекомые сами по себе не настолько опасны для будущих мамы и малыша, как средства по их выведению, говорит И. Назарюк. Конечно, избавиться от тараканов, мух, муравьев, клопов хочется всем, кого эти малопривлекательные существа встречают в собственной квартире. Тем более хочется привезти новорожденного малыша в чистый дом. Но не все средства хороши. Лучше всего на время избавления квартиры от насекомых переселить беременную куда-нибудь в другое место. Ведь даже при соблюдении всех правил техники безопасности риск остается высок, и даже таракан, побывавший в химической ловушке, представляет опасность, поскольку он уже токсичен. А здесь уже недалеко до различных дефектов плода. Насколько это возможно, применяйте натуральные средства для выведения насекомых, пишет журнал «Женское здоровье». Например, сбор сушеной пижмы, нехимические ловушки, липкие ленты и пр. Совсем отказываться от борьбы с домашними насекомыми тоже не стоит. Заполонив квартиру, они наносят ощутимый вред здоровью, разнося болезнетворные бактерии и просто нервируя своим постоянным и малоприятным присутствием.



ФОРМУЛА СУПРУЖЕСКОГО СЧАСТЬЯ

Знаменитая американская схема здоровой жизни звучит так: секс, спорт и бизнес. Заметили? Секс стоит на первом месте не случайно — это самая значимая из трех составляющих. В конце концов природа не предусмотрела абсолютные и повсеместные занятия спортом, да и в бизнесе находят себя далеко не все из нас. Зато секс — неотъемлемая часть жизни каждого. И если отнять ее, не поздоровится, причем в прямом смысле слова.

ХОРОШИЕ НЕВЕСТЫ И ПЛОХИЕ ЖЕНЫ

Головная боль, переутомляемость, раздражительность, бессонница, скандалы и ссоры... Разве это сказано о хорошей, счастливой семье? Да это же прямая угроза супружеским отношениям! И таится она... в женщине, которая систематически не получает полового удовлетворения.

Давайте разберемся по порядку. Отсутствие сексуального удовлетворения приводит к тому, что у женщины возникает негативное отношение к сексу вообще. Начинаются проблемы с мужем, который не понимает: почему жена, которая до свадьбы проявляла нормальное сексуальное желание, теперь прибегает к всяческим уловкам, чтобы избежать полового контакта — то объявляет себя больной, то усталой, то возится на кухне, пока недоумевающий муж не заснет. А у мужа тем временем стадия недоумения переходит в тревогу, он обращается к докторам, жалуясь на «холодную жену», а в худшем случае пытается реализовать себя с другими женщинами. Прибавьте сюда плохой моральный климат в семье — и тут уж недалеко до развода. Хорошая невеста превратилась в плохую жену и поставила под угрозу собственный брак.

НЕ ПОЗДОРОВИТСЯ...

Неприятности личного и сексуального характера могут стать

летворенные сексуально, они заболевают — возникают воспалительные процессы в области малого таза или полости матки. Лечение фармакологическими препаратами дает лишь кратковременное улучшение

ОРУЖИЕ ПРОВЕРЯЕТСЯ В БОЮ

Существует широко распространенное заблуждение в том, что при нарушении половой функции половые сношения нужно практиковать возможно реже. Вспомним общий биологический принцип: функция создает орган. Если орган несет регулярную нагрузку, то он функционирует нормально, при бездействии же он атрофируется, дряхлеет. Это в полной мере относится и к половым железам (половой функции), а естественным стимулятором нормальной деятельности половых желез является половое сношение. Ритм половой жизни — одно из непременных условий профилактики нарушений половой функции а также выздоровления. Замечено также, что мужчины, нерегулярно или мало живущие половой жизнью, быстро стареют. Одной из причин этого является раннее развитие такого широко распространенного заболевания, как атеросклероз. Было обнаружено, что у лиц, страдающих половыми расстройствами со снижением функции гонад, увеличено в крови содержание холестерина, бета-липопротеидов,



женщинами. Приоавьте сюда плохой моральный климат в семье — и тут уж недалеко до развода. Хорошая невеста превратилась в плохую жену и поставила под угрозу собственный брак.

НЕ ПОЗДОРОВИТСЯ...

Неприятности личного и сексуального характера могут стать причиной нервного расстройства и у мужчин, утверждает «Мир здоровья». Муж пытается объяснить с женой, а та избегает разговоров на тему секса. Мужское самолюбие оказывается задетым, появляется подозрительность (а вдруг у жены кто-то есть), а вслед за этим развивается невроз и даже депрессия. Есть и вовсе жуткая статистика: на основании анализа 700 случаев самоубийств был сделан вывод, что 68% из них вызваны конфликтами на сексуальной почве.

Нелегко и женщинам. Неудов-

ало живущие половой жизнью, быстро стареют. Одной из причин этого является раннее развитие такого широко распространенного заболевания, как атеросклероз. Было обнаружено, что у лиц, страдающих половыми расстройствами со снижением функции гонад, увеличено в крови содержание холестерина, бета-липопротеидов, триглицеридов, общих липидов, что и приводит к раннему развитию этого заболевания.

Одной из частых причин нарушения половой функции являются заболевания урогенитальной сферы и в частности хронические простатиты. Они в свою очередь возникают из-за переохлаждения области промежности и различных интоксикаций, в частности алкогольных.

Поэтому заботясь о здоровье, вы не только продлеваете свою сексуальную жизнь, но и укрепляете семейные взаимоотношения.



ПРИЧУДЫ РАННЕГО СЕКСА

Вы никогда не задумывались, почему многим людям неприятно вспоминать свой самый первый сексуальный контакт? Почему на долгие годы остается разочарование, а то и отвращение?

ОСАДОК НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Как считает Юрий Рюриков, эксперт Российской сексологической ассоциации, все дело в возрасте, который играет существенную, если не главную, роль во время первой близости. Чем меньше вам лет, тем вероятнее то, что впечатление останется надолго и будет не очень приятным. Дело в том, что здесь важны два фактора. Фактор случайности и фактор эмоциональной готовности. Первый означает следующее: чем моложе человек, тем чаще его сексуальным партнером выступает некто случайный. Случайность связи чаще всего приводит к тому, что все делается наспех, возможно, грубо. В результате — неприятие физической любви и даже сексуальная холодность. Особенно это касается девушек. Именно для них актуален термин «импринтинг» — первое впечатление. Это впечатление, которое определяет восприятие отдельных явлений в жизни и остается практически навсегда.

Фактор эмоциональной готовности играет роль при условии несоответствия физического и духовного развития человека.

Собственно говоря, это психологический портрет обычного подростка. Проще говоря, физически он к сексу готов, а вот любить еще не научился. Вот почему первый сексуальный опыт оказывается не подкреплен эмоциональным влечением. Это секс, лишенный истинного чувства, секс без любви. И если в зрелом возрасте в такого рода явлениях нет ничего необычного и тем более определяющего, для подростка данное событие становится настоящим разочарованием, тем самым пресловутым «осадком на всю жизнь».

ТЕЛЕСНЫЙ ВЫИГРЫШ ИЛИ ДУХОВНЫЙ ПРОИГРЫШ

Один из важных выводов, который сделал из своих исследований Ю. Рюриков, таков: в раннем сексе заложена психологическая опасность.

Главная черта раннего секса — его скоропалительность. А ведь существует закон, согласно которому сила чувства зависит от сопротивления, которое надо преодолеть, чтобы вызвать ответное чувство. Если же сопротивление (скажем, девушки юноше)

низкое, то и чувство не окрепнет и не перерастет в любовь. Секс будет в дальнейшем представляться доступным средством утолить физическое влечение — и только. Способность любить не сформируется, а при таком условии говорить о полноценной личности не приходится. У девушек еще, кроме этого, часто оказывается ослабленной или надломленной их сексуальная жизнь.

КОГДА ДЕБЮТ?

Разумеется, из всего сказанного выше вытекает следующее резюме: не стоит слишком торопиться вступать на дорогу секса. Но как определить степень готовности, как понять, что зеленый свет зажегся и пора отправляться в путь?

Как пишет Ю. Рюриков в журнале «Будь здоров», к взрослому сексу подводят подготовительные этапы и пройти их все обязательно каждому «новобранцу». Эти этапы — самоудовлетворение, петтинг и возникновение глубокого чувства, не связанного только с физическим влечением.

Самоудовлетворение — первый признак сексуальности и является нормальным выходом для снятия первого подросткового сексуального напряжения. Давно прошли времена, когда онанизм считался отклоне-

нием, теперь это мнение опровергнуто специалистами. Петтинг — явление, сравнительно недавно получившее собственный термин, и означает физическую близость без полноценного сексуального акта, тем не менее приводящую к высшему сексуальному наслаждению. Петтингом могут заниматься не только подростки, но именно он — очень важное проявление юношеской сексуальности, поскольку, во-первых, исключает потенциальную опасность обычного секса — венерические заболевания, СПИД, беременность, а во-вторых, способствует постепенному пробуждению сексуальности и развитию эротической чувствительности. Благодаря петтингу подросток вступает в полную физическую близость неплохо подготовленным и избегает таким образом многих психологических неприятностей.

Но даже пройдя этапы и самоудовлетворения, и петтинга и ощущая в себе полную готовность к «настоящему сексу», торопиться не следует. Лучше подождать глубокого чувства. Ведь помимо физиологической готовности существует душевная, нравственная готовность, от которой в гораздо большей степени зависит, обогатит или обеднит человека секс.

Секс — не мода, а личная судьба каждого.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



**ФЕВРАЛЬ
2002**



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января)

Для родившихся под знаком Козерога февраль станет месяцем укрепления материального благополучия. В это время будет проверяться на прочность их профессионализм, умение достигать цели. Козероги могут в это время спокойно менять работу, осваивать новые профессии. Главное — четко понимать свои устремления, и тогда они выйдут победителями из сложных ситуаций.

Козероги должны сохранять в феврале свое лицо и престиж. Не забывайте, что вторая половина месяца может быть для вас очень удачной, важно лишь выбрать точные ориентиры. Среди удачных дней — 2, 8, 22 и 23 февраля.

Одинокая дама имеет шансы найти спутника жизни. Удачное знакомство может состояться в театре или на концерте. Однако милые дамы, внимательнее присматривайтесь к окружающим вас представителям сильной половины и не старайтесь рас-

Слово «февраль» пришло к нам из Византии, оно связано с обрядом очищения (от латинского «февруариус» — очистительный). На Руси наши предки называли его «снежень» из-за обилия пышных и снежных сугробов. Но февраль — последний месяц зимы, он «солнце» на лето поворотит и три часа дня прибавит».

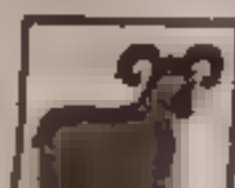
Февраль — самый короткий из всех месяцев, но почти повсеместно он считается и самым тяжелым, особенно в високосные годы, когда дней в нем 29. В старину полагали, что в феврале особенно несчастны пятницы; говорили, что в эти дни мужчинам нельзя работать, а женщинам — пряхать. Согласно календарю камней, февралю соответствует аметист. По нраву февралю и молочно-белый оникс. По календарю цветов февралю соответствует фиалка.

НЕ СПИ, ЗАМЕРЗНЕШЬ!

Рыб. В первые две недели месяца у них будет наблюдаться упадок энергии, появится насущная потребность уединиться. В общем, это время станет достаточно благоприятным для подведения итогов прошлого года, раздумий о будущем, для анализа создавшейся ситуации, для понимания истинных мотивов поведения и поступков окружающих. Так что пережить первую и вторую недели лучше всего как можно спокойнее. Например, взять отпуск и уехать за город или просто постараться отдохнуть, отключиться от работы.

Помните: предложения партнеров в это время могут оказаться обманчивыми, некорректными, а ваши идеи еще терпят занимательные метаморфозы. Поэтому главные дела переносите на последнюю декаду февраля, когда жизненный потенциал Рыб начнет возрастать, а их способности увеличатся. Наиболее благоприятные дни для Рыб — 2, 16, 22 и 24 февраля.

Кстати, в феврале Рыбам следует держаться подальше от любовных интрижек. Помните, что главное — погода в доме!



ОВЕН (21 марта — 20 апреля)

если отнесетесь к испытаниям с должным вниманием. В это время могут с успехом пройти ваши прежние проекты. Однако бойтесь головокружения от успехов, не заноситесь, не чваньтесь. В итоге все будет зависеть от того, насколько верно вы держите «нос по ветру». Это уберекет вас от крупных потерь.

Третья декада февраля — наиболее удачный период в вашей деловой и семейной жизни. Однако астролог предостерегает вас от опрометчивых поступков. Будьте осторожны в выборе партнеров и в отношениях с сослуживцами. Особое внимание уделите членам семьи и домашним делам. Не думайте флиртовать на стороне, наступает не самое удачное для этого время.

Вам может повезти 1, 2, 16, 22 февраля.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня)

Положительные тенденции, которые начались в январе для родившихся под знаком Близнецов, продолжатся и в феврале. Многие Близнецы сумеют их использовать максимально эффективно и за счет этого улучшить свое материальное положение, завести новых

альные дивиденды. Кстати, возможно, вам вернут старый долг.

Наиболее благоприятными днями будут 2, 16, 22, 24 и 26 февраля. Но бойтесь простуды и гриппа, а также случайных связей и флирта с сослуживцами.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа)

В первой и второй декадах февраля Львам надо

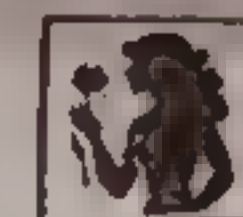
живания всех видов конфликтов, которые еще существуют вокруг вас, а также для развития успехов на любовном фронте.

Во второй половине февраля наступит менее благоприятный период, поэтому уделите больше внимания выполнению своих прежних обязательств. Не начинайте новых дел. Неисполнительность может привести к конфликтным

быть крайне внимательными к окружающим, партнерам, сослуживцам. Ведь родившиеся под этим знаком рискуют стать объектом зависти и интриг, поскольку у них возрастает творческая и деловая активность. Львам надо как можно плодотворнее провести время до 13 февраля, поскольку затем наступит менее благоприятный период. Вам придется больше времени уделять своему дому, родным и близким людям. Вероятно, это потребует от вас материальных затрат, моральных и душевных сил. Однако в итоге вам воздастся сторицей.

В феврале Львам придется переосмыслить ряд позиций своего делового сотрудничества, однако это совсем не означает, что вы разорвете все свои контракты. Зато уж точно наметятся новые цели и рубежи. Максимально используйте благоприятные факторы 2, 6, 12, 22 и 24 февраля.

Всегда будьте бдительны. Есть риск травм. Не отправляйтесь в дальние командировки. Если есть возможность — отдохните несколько дней.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября)

В непростой ситуации

ситуациям, потере друзей и разрыву деловых отношений. Ослабление жизненного тонуса, вероятно, вызовет различные заболевания, травмы, однако с ними вы успешно справитесь.

Удача будет сопутствовать вам 1, 2, 7, 16, 22 и 23 февраля.

Постарайтесь в конце месяца не выезжать из своего города, возможно обострение хронических болячек. Уделите внимание семье и детям.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября)

Изменить всю свою жизнь, проявить себя наилучшим образом на новом месте работы, раскрыть богатый творческий потенциал смогут в феврале родившиеся под знаком Скорпиона. При этом им будет полезно в первой половине месяца больше времени уделять дому, родственникам, друзьям, партнерам. Хотя преобладать в настроении Скорпионов в этот период будет стремление к романтическим приключениям, интимным встречам и ночам любви. Впрочем, все это тоже будет реализовано, но чуть позже.

Особенно успешным окажется проявление своих талантов Скорпионам, порадовавшимся в третьей декаде

этого месяца может быть для вас очень удачной, важно лишь выбрать точные ориентиры. Среди удачных дней — 2, 8, 22 и 23 февраля.

Одинокая дама имеет шансы найти спутника жизни. Удачное знакомство может состояться в театре или на концерте. Однако, милые дамы, внимательнее присматривайтесь к окружающим вас представителям сильного пола и не старайтесь раскрыть все свои тайны в первый же вечер знакомства. Мужчинам же, наоборот, астролог напоминает: флирт в феврале будет поверхностным и ни к чему постоянному не приведет.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля)

Запоминающимся станет февраль для большинства Водолеев. Резко возросшая активность, в первую очередь интеллектуальная, а также интуиция, умение разбираться в чувствах и мотивах поступков других людей позволят им спокойно преодолевать противодействие конкурентов. В то же время Водолеям надо реально относиться к своим проектам, скрупулезно просчитывать варианты, изучать проблему, а не строить замки на песке. В общем, оставайтесь предельно внимательными. Потому что, успокоившись, можно начать совершать непоправимые ошибки, вероятность которых в третьей декаде месяца растет в геометрической прогрессии. Наиболее благоприятными станут для вас 2, 7, 22 и 23 февраля.

Водолеям, желающим устроить семейную жизнь, не стоит с головой бросаться в «омут любви». Внимательнее изучите своего партнера, постарайтесь понять его слабости и задайте себе вопрос, а готовы ли вы терпеть все его привычки (даже не самые вредные)?



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта)

Остановиться и оглянуться. Именно так нужно провести первую половину февраля. Родившимся под знаком

декады февраля, когда жизненный потенциал Рыб начнет возрастать, а их способности увеличатся. Наиболее благоприятные дни для Рыб — 2, 16, 22 и 24 февраля.

Кстати, в феврале Рыбам следует держаться подальше от любовных интрижек. Помните, что главное — погода в доме!



ОВЕН (21 марта — 20 апреля)

Успех будет сопровождать Овнам во всех их начинаниях. Благодаря новой информации родившиеся под этим знаком могут изменить свое отношение с друзьями, расширить кругозор, заняться новыми интересными предложениями. Наиболее благоприятными для этого будут первая и вторая декады месяца. Вы сможете во всем блеске проявить свои таланты, творческую натуру и интуицию. Только постарайтесь не бросаться в авантюры без артиллерийской подготовки. И обязательно заручитесь поддержкой близких.

В конце месяца сократите число контактов, снизьте активность. Наступает время раздумий, размышлений, подведения итогов. В этот период есть небольшая вероятность подхватить простуду и грипп. Займитесь спортом, больше гуляйте, ешьте витамины и фрукты. И старайтесь спокойно прожить оставшиеся дни месяца. Благоприятными для вас станут 2, 8, 22 и 23 февраля.

Одинокая дама имеет возможность после 10 февраля встретить подходящую для нее пару. Для мужчин не исключен легкий флирт. Но не увлекайтесь приключениями на стороне — все хорошо в меру.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая)

Подтверждать (и не раз!) свою профессиональную пригодность и деловые качества придется в феврале Тельцам. Судьба чуть ли не ежедневно будет ставить перед вами различные проблемы. Но вы успешно минуете все препоны,



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня)

Положительные тенденции, которые начались в январе для родившихся под знаком Близнецов, продолжатся и в феврале. Многие Близнецы сумеют их использовать максимально эффективно и за счет этого улучшить свое материальное положение, завести новых друзей и партнеров, что в итоге изменит и их жизнь.

В третьей декаде благоприятные тенденции сохранятся. Многие Близнецы почувствуют в себе способность к лидерству, смогут достичь очень многого, что также благоприятно скажется на их качестве жизни.

Среди благоприятных дней у Близнецов — 2, 7, 8, 9, 22, 23 февраля.

В общем, в феврале у Близнецов откроются новые таланты. Повысится интеллект. Появятся новые силы для любви. Вы будете обаятельны, привлекательны и желанны. Все у вас будет получаться. Но бойтесь простуды и не целуйтесь на морозе.



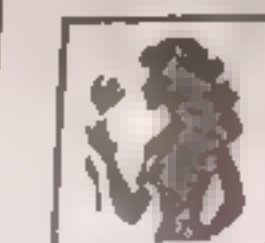
РАК (21 июня — 20 июля)

Достаточно двойственным будет февраль для большинства Раков. С одной стороны, родившимся под этим знаком придется значительно больше времени, чем хотелось бы, уделять делам повседневным, решать массу мелких проблем, особенно с родственниками и сослуживцами. Однако, расширив сферу своих друзей и партнеров, Раки имеют возможность часть таких забот переложить на них.

С другой стороны, третья декада февраля может проявить лучшие качества Раков и наметить новые далеко идущие планы, к которым нужно отнестись очень внимательно. Реализация таких проектов станет новой ступенькой в профессиональном росте Раков, даст определенные перспективы на ближайшее будущее, принесет матери-

наметятся новые цели и рубежи. Максимально используйте благоприятные факторы 2, 6, 12, 22 и 24 февраля.

Всегда будьте бдительны. Есть риск травм. Не отправляйтесь в дальние командировки. Если есть возможность — отдохните несколько дней.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября)

В непростой ситуации могут оказаться Девы в феврале. С одной стороны, родившимся под этим знаком надо более активно заниматься своим профессиональным ростом, карьерой, но, с другой, перенапряжение на работе, стрессы могут стать причиной различных заболеваний. Не надо забывать и о таких традиционных болезнях февраля, как простуда и грипп. Есть также вероятность, что ваши родные и близкие потребуют к себе повышенного внимания, а это может существенно съесть ваш лимит времени.

Третья декада тоже будет весьма напряженной, с одной стороны, по причине нестабильности отношений с деловым партнером, а с другой — из-за переменных успехов на любовном фронте. Поэтому в конце месяца постарайтесь немного отойти в тень и не наломать дров. В то же время прежние наработки повысят ваш материальный уровень.

Одиноким Девам может представиться шанс найти свою половинку и завести роман, который определит их жизнь на много лет вперед. Счастливое знакомство может состояться 2, 8, 9, 22 или 23 февраля.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября)

Умение Весов обходить острые углы может выдвинуть их в число лидеров, даст прекрасные перспективы в карьере и возможность реализовать свои заветные желания, включая самые интимные. Начало месяца хорошо использовать для укрепления своего авторитета, для сгла-

полезно в первой половине месяца больше времени уделять дому, родственникам, друзьям, партнерам. Хотя преобладать в настроении Скорпионов в этот период будет стремление к романтическим приключениям, интимным встречам и ночам любви. Впрочем, все это тоже будет реализовано, но чуть позже.

Особенно успешным проявлением своих талантов Скорпионы порадуются в третьей декаде месяца. В общем, февраль станет для них месяцем удачи, любовных побед, освобождением от старых обременительных связей и многих прежних представлений о жизни. Скорпионам особенно должно повезти 1, 2, 6, 12 и 16 февраля. Мелкие же неурядицы не принимайте близко к сердцу. Месяц для вас удачный, все у вас в итоге получится.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря)

Удачное время наступает и для Стрельцов, которые в феврале смогут получить финансовую поддержку влиятельных людей, быстро и эффективно решать свои производственные и личные дела. В этом месяце Стрельцы будут добиваться поставленных целей, плодотворно решать практические проблемы, а также заведут новых друзей и партнеров.

В третьей декаде, несмотря на эйфорию от успеха в делах, обратите внимание и на решение семейных проблем, окажите помощь друзьям и близким. В то же время и они помогут вам в ваших делах и начинаниях, так что успех будет определен некоторым образом вашим союзом с родственниками.

Удача будет сопровождать вас 2, 12, 22 и 24 февраля. Кстати, в делах и хлопотах не забывайте о здоровье, поскольку любые злоупотребления и вредные привычки могут спровоцировать давнее заболевание. Остерегайтесь простуды и гриппа, в это время лучше почаще бывать дома.

НИКАКОГО ВРЕДА, КРОМЕ ПОЛЬЗЫ

ВЫ СТРАДАЕТЕ сахарным диабетом? Обратите свой взор на топинамбур.

Для кого слово «топинамбур» в новинку, поясним: между собой это растение медики чаще называют земляной грушей. Вспомнили? Из нее то теперь и стали выработать биологически активную пищевую добавку.

Уникальность «груши» заключается в следующем. Не только в медицинской литературе, но и в жизни еще не встречалось лекарственных растений, которые в своем составе имели бы такое антидиабетическое соединение, как инулин — инсулиноподобное вещество. Этот полисахарид содержится в концентрате топинамбура до 75 процентов и при расщеплении в кишечнике человека является источником фруктозы. Ученые утверж-

дают, что как раз это свойство инулина способно существенно снизить сахар в крови и моче у больных сахарным диабетом.

Топинамбур своими великолепными лечебными свойствами был известен человечеству еще до нашей эры. Но несмотря на солидный возраст технология получения на его основе инулина в достаточном количестве, увы, отсутствовала до последних лет. Отсюда и его использование в медицинской практике было крайне ограничено.

Однако сейчас в России созданы уникальные препараты из топинамбура. Достоверно отмечалось снижение уровня содержания сахара в крови. Было отмечено и улучшение холестерин-липидного обмена, который при ожирении и сахарном диабете практически всегда нарушен.

ПРОСТО АНИМАТОР

Психиатр успокаивает пациентку:

— Вы говорите, что мимо вашего окна постоянно ездят грузовики, и шоферы заглядывают в спальню? Это еще не значит, что у вас расстройство психики.

— Правда, доктор?

— Конечно.

— Но я забыла вам сказать, что живу на шестом этаже.

Доктор спрашивает другого:

Зачем ты спрашиваешь у пациентов, какие



ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов костей и органов — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель-материализатор тканей тела А. Новиков зашивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже в седьмом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, чело-

многих, кто берется обучать Кастанеде, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжелых заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отрывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г.

Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое. Помощь в бизнесе, ясновидение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме

предлагает свою помощь в исцелении от любых заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почем или матки после аборта, избавление от любых болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица — за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывания язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии.

Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не несет
в переписку
и не несет
ответственности

...это еще не значит, что у вас рас-

— Правда, доктор?

— Конечно.

— Но я забыла вам сказать, что живу на шестом этаже.

Один доктор спрашивает другого:

— Зачем ты спрашиваешь у пациентов, какие спиртные напитки они пьют? Это что, влияет на диагноз?

— Нет, это влияет на то, какой гонорар я беру с них.

Больной жалуется врачу:

— У меня это... вот... ну, как называется, когда забываешь?

— Долги?

ализатор тканей тела А. Новиков зарашивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже в седьмом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из не-

когда, а боли прошли, и все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо», — А.

связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков

ние от стрессов, болях, недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии.

Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Т. 467-60-48, 262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

Редакция

не вступает

в переписку

и не несет

ответственности

за содержание

рекламных

объявлений.

В номере

использованы

иллюстрации

из журналов

«Женское здоровье»,

«Впрок», «Спрос»,

«Женские секреты».

Компьютерная верстка

Вадим САЙДИН

Тираж 200 000.

Цена свободная.

Заказ № 10219

Наши индексы 32254

(подписка

на полгода) и 42790

(подписка на год)

в Объединенном каталоге

(зеленая обложка).

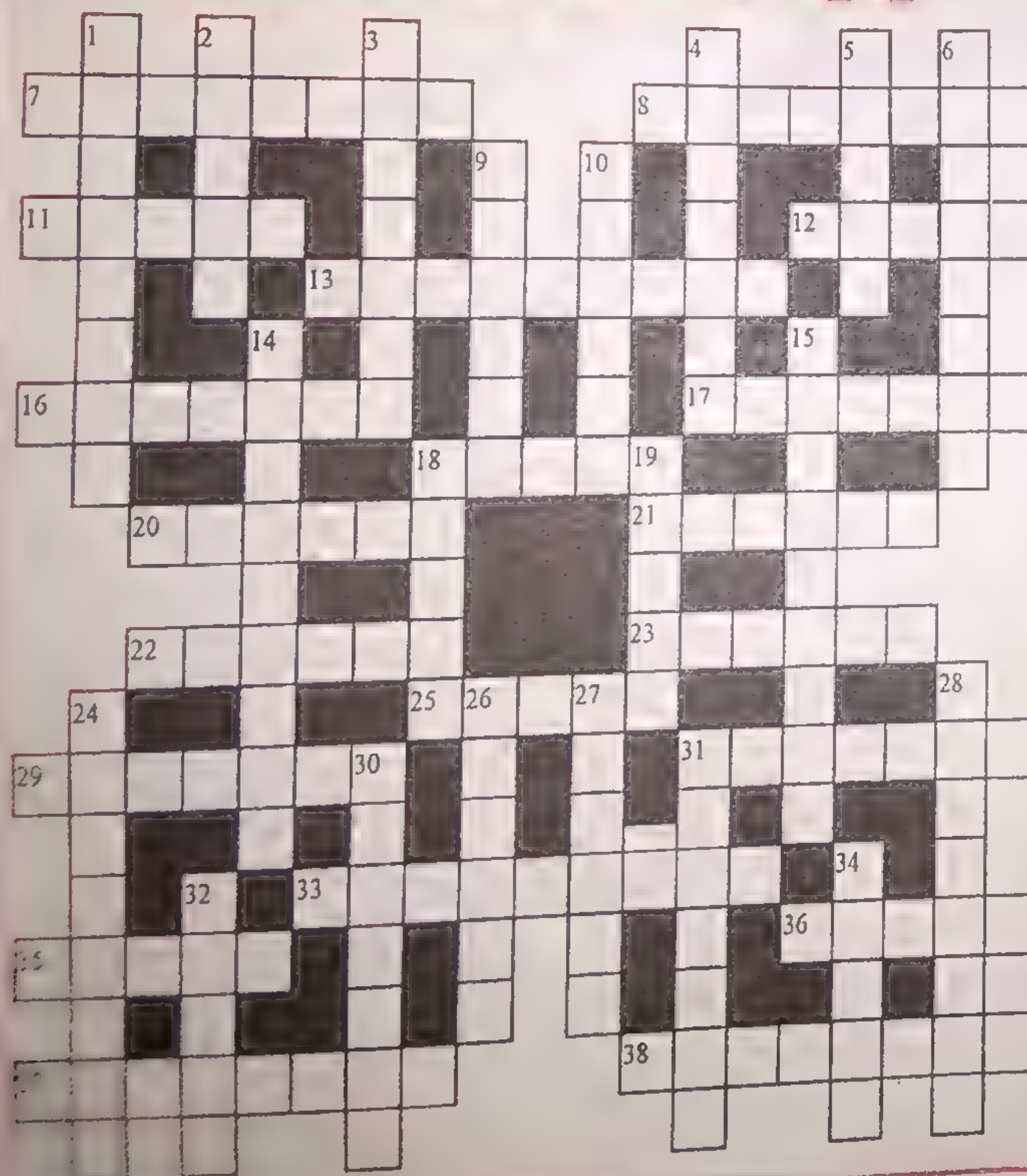
Отпечатано

в ИД «Медиа-Пресса»

125993, ГСП-3, Москва,

А-40, ул. Правды, 24

КРОССВОРД



По горизонтали: 7. Профессия этого аптечного работника с латыни переводится как «заранее заботящийся». 8. «Береги руку, Сеня», сочувственно говорил он Семену Семеновичу Горбункову. 11. Она побывала в стране чудес и в стране дураков. 12. Она украла у Карла кларнет в известной скороговорке. 13. Когда она спросила у прорицателей о судьбе своего сына Нерона и они ответили, что «он будет царствовать, но убьет свою мать», она сказала: «Пусть убьет, лишь бы царствовал». 16. Музыкальный инструмент, который в Европе величали «королевой музыки». 17. Домашняя сумка на все случаи жизни. 18. У хлеба снаружи корка, а внутри он. 20. Португальское вино, получившее название от одноименного острова. В XVIII в. его поставляли только португальским королям. 21. Настоящее имя писательницы Жорж Санд. 22. Хит группы «Любэ». 23. В нем нет ни начала, ни конца. 25. Вещество для парфюмерной промышленности, которым снабжает кашалот. 29. «А вы, друзья, как ни садитесь/Все в музыканты не годитесь», поведал Соловей в этой крыловской басне. 31. Амплуа актера. 33. Младший из российских орденов до 1917 г. 35. Как поется в песне, это награда за смелость. 36. Управдом, исполнявший обязанности царя в комедии «Иван Васильевич меняет профессию». 37. Брат Простаковой в комедии Д. Фонвизина «Недоросль». 38. Чембало, верджинер, спинет — назовите одним словом этого предшественника фортепьяно.

По вертикали: 1. Тюлень в полоску. 2. Оружие Соловья-разбойника. 3. Центр губернии, в которой в 1871 году был построен первый в России завод по производству сливочного масла. 4. Плавсредство Кости-рыбака. 5. Жизнь в ее горести. 6. Итальянский поэт, который совместно с Боккаччо положил начало литературному языку и национальной литературе. 9. Ей гусь не товарищ. 10. Обувь Кота в известной сказке Перро. 14. Прибор в салоне автомобиля. 15. «Три дня Виктора Чернышева», «Трактир на Пятницкой», «Тени исчезают в полдень». Актер, снимавшийся в этих фильмах. 18. Имя литовской крестьянки Скавронской, ставшей российской императрицей Екатериной I. 19. Собачка, пытавшаяся образумить Моську, когда та лаяла на Слона. 24. В Индии этими цветами, наряду с розами, украшали жилища, считая, что их аромат повышает физические и духовные силы. 26. Природная стихия, укрощенная Франклином. 27. Народное средство от тяжелого похмелья. 28. Торговец лошадьми. 30. Самое большое и роскошное судно, затонувшее от столкновения с айсбергом. 31. Линейка штукатурки. 32. Предки калькулятора. 34. Первый американский писатель, который приобрел мировую известность и которого называли американским Вальтером Скоттом.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 12

По горизонтали: 5. Столяр. 6. Фейхоа. 10. Рух. 11. Каррара. 12. Грум. 13. «Мурка». 17. Розги. 19. Форвард. 20. Марабу. 21. «Очаков». 25. Балашов. 26. Пален. 27. Свояк. 30. Гофф. 32. Плющуха. 33. Часы. 34. Азалия. 35. Сафари.

По вертикали: 1. Птах. 2. Флокс. 3. Айран. 4. Долг. 7. Гудула. 8. Бритва. 9. Кумган. 14. Кабалье. 15. Монблан. 16. Крючков. 18. Обломов. 22. Глагол. 23. Капище. 24. Клякса. 28. Шпала. 29. Марфа. 31. Фюз. 33. Черт.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 1 ЯНВАРЬ 2002 г.

В народной
медицине
прополис
применяется
издавна — для
лечения ран,
мозолей,
новообразований,
грибковых
заболеваний.

Стр. 11

**Новое лечение
рассеянного склероза**

Стр. 2

**Советует читатель:
про ель и воду**

Стр. 4-5

Отвечаем на ваши вопросы

Стр. 8-9

Лекарственные растения

Стр. 10-11

**Лекарства
с огорода:
красная рябина,
укроп,
кабачки**

Стр. 12

**ВЕНЕРИЧЕСКИЕ
БОЛЕЗНИ —
КАКИЕ ОНИ?**

Стр. 3



Согласно современным исследованиям, рассеянный склероз является комплексным заболеванием. Жертвы этой болезни страдают различными неврологическими нарушениями, начиная от утомляемости, слабости при ходьбе, нарушения координации движений, снижения зрения, двоения в глазах и заканчивая неразборчивостью речи и параличом.

До настоящего времени в случаях рассеянного склероза применяются медикаментозные методы неспецифического подавления иммунитета, а также терапия симптоматического характера. Это дает лишь временный эффект в момент обострения.

В наши дни на базе Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии предлагается операция аутогенной миелотрансплантации, или так называемая пересадка костного мозга. Она не дает возможности компенсации тех морфофизиологических изменений, которые уже имеют место в организме, однако позволяет избежать дальнейшего разрушения миелиновых оболочек и развития комплекса патологических симптомов.

Операция уникальна, для больных рассеянным склерозом это является шансом остановить нарастающую инвалидизацию, приобрести возможность возвращения к определенному уровню нормальной жизни.

Всемирно известный австрийский целитель Рудольф Бройс предложил лечить эту болезнь по той методике, по которой он лечил десятки тысяч больных от рака, лейкемии и других болезней, считавшихся до этого неизлечимыми. За более чем 90-летнюю жизнь он исцелил около 45 тысяч больных из разных стран мира, от которых отказалась официальная медицина. Среди них были и больные рассеянным склерозом.

Голод назначается на 42 дня и переносится больным очень хорошо. Сам автор методики лечения Рудольф Бройс, прошедший такой курс, говорит, что он впервые так плодотворно работал и все время чувствовал себя великолепно. Голодание неполное. Больной может выпивать ежедневно до 0,5 л смеси натуральных соков: морковно-



РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

У меня диагноз: рассеянный склероз. Спинальная форма — 20 лет.

Я слышала, что начали лечить его подбором аминокислот, массажа и физкультуры. Какие еще есть новые методы лечения?

Скокова О.Н., Белгородская обл., г. Старый Оскол.

го, свекольного, картофельного и сельдерейного, а также травяные настои (шалфея, красной герани и почечного чая).

● СМЕСЬ СОКОВ

Берется 300 г красной свеклы, 100 г моркови (каротель, рюэбли), 100 г корнеплодов сельдерея, добавляется 30 г редьки и одна картофелина величиной с куриное яйцо. Овощи пропускаются через соковыжималку, затем сок процеживают через тонкое чайное ситечко или через материю: поскольку в четверти литра сока еще остаются волокна, которые плохо усваиваются.

● НАСТОЙ ШАЛФЕЯ

Одну, максимум 2 чайные ложки шалфея высыпают в 1/2 л кипящей воды и кипятят ровно 3 минуты, затем процеживают. После этого шалфей удаляется, в отвар добавляется по чайной ложке зверобоя продырявленного, мяты перечной и Melissa. Настаивается еще 10 минут.

● ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ

Сбор: хвощ полевой — 15 г, крапива — 10 г, спорыш — 8 г, зверобой про-

дырявленный — 6 г. Этого количества хватит на одного человека примерно на три недели.

Щепотку сбора настаивать в чашке горячей воды 10 минут, затем процедить, отцеженный остаток сбора залить 2 чашками горячей воды и кипятить еще 10 минут. После этого процедить и смешать полученные жидкости. Чай пить только три недели: утром натощак, в обед — перед едой, вечером — перед сном.

● Настой кроваво-красной герани.

Щепотка травы настаивается 10 минут в чашке горячей воды.

Лечение:

● Рано утром прежде всего медленно выпить полчашки холодного почечного чая. Через 30-60 минут выпить одну-две чашки теплого настоя шалфея со зверобоем, перечной мятой и Melissa. Еще через 30-60 минут выпить маленький глоток сока, причем не сразу глотать, а хорошо прополоскать им рот! Через 5-7 минут — снова глоток овощного

сока по желанию. В первой половине дня можно сделать около 10-15 глотков сока. Но только по желанию. В промежутках между приемами сока — снова настой шалфея, только теперь его надо пить холодным и столько, сколько хочется. Все настои следует употреблять без сахара.

● В середине дня — опять полчашки почечного чая. И далее, во второй половине дня, требуется, как правило, лишь небольшой глоток овощного сока. Всего за день можно выпить до 1/2 л сока, но пить его можно только вместе с указанными настоями.

Необходимо также выпивать глотками чашку в день холодного настоя кроваво-красной герани, содержащей небольшое количество радия. Если «сидеть» на одних соках тяжело, можно в день съесть тарелку лукового супа, приготовленного по рецепту Бройса:

● Луковицу размером с лимон вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, пожарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 1/2 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Добавить какой-нибудь растительный бульон и все хорошо перемешать. Процедить. Употреблять лишь прозрачный суп без лука!

Второй способ лечения.

Он более прост и доступен каждому больному.

● 350 г чеснока хорошего качества натереть на терке и залить 200 мл водки (самогон не годится!). Настоять 10 дней, ежедневно неоднократно взбалтывая. Затем процедить через 2 слоя марли. Принимать:

1-й день — утром натощак (стакан молока+1 капля настоя);

2-й день — утром натощак (стакан молока+2 капли настоя); и так далее, увеличивая дозу настоя на 1 каплю ежедневно. Когда дойдете до 25 капель, дозу больше не увеличивать и принимать дальше в течение примерно 6 месяцев — до выздоровления.

Конечно, перед началом этого лечения надо провести очистку печени, желудка, соблюдать вегетарианское или раздельное питание.

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Венерические болезни всегда вызывают страх. Во всяком случае, у большинства. «Это не про меня, это про гомосексуалистов и проституток. Если даже и заразишься (конечно, не СПИДом), вылечишься пара пустяков. При современных-то средствах!» Успехи медицины создают иллюзию, что можно обойтись без врача — надо принимать антибиотики и все пройдет. Заблуждение опасное — не только не пройдет, но может перейти в более тяжелую стадию и проявиться, когда сделать что-нибудь станет очень трудно, а порой и невозможно. Половым путем передаются не только сифилис и гонорея и менее известные венерические заболевания (мягкий шанкр, паховый лимфогранулематоз и донованоз), но и трихомоноз, хламидиоз, молочница и многие другие — всего более двадцати. Вызывают их различные возбудители: бактерии (сифилис, гонорея), вирусы (герпес, СПИД), простейшие (трихомоноз), «грибы» (молочница), паразиты (лобковая вшивость, чесотка). Болезни эти распространены во всем мире и знакомы врачам, но в отношении некоторых из них только недавно установлено, что они передаются путем половых контактов.

Общие симптомы. Первым признаком бывают выделения из половых органов, язвочки и ссадины на их поверхности, но иногда заболевание до поры до времени ничем не проявляется. Бывает, что и вовсе не развивается, но человек носит в себе возбудителя и может заразить своих половых партнеров. Также возможна внутриутробная передача микроба от матери к ребенку.

СИФИЛИС

Заболеваемость: 265 случаев на 1100 тыс. чел. — за последние годы возросла в 40 раз.

Симптомы первичного сифилиса: появление на половом члене, мошонке, коже лобка, слизистой оболочке рта, языке и т.д. твердого шанкра — безболезненной эрозии или поверхностной язвы до 1,5 см в диаметре. Расположенные близко к шанкру лимфатические узлы (например, в паху) увеличены до размеров грецкого ореха, но безболезненны.

Последствия: нелеченный первичный сифилис переходит во вторичный, а тот в третичный с поражением всех органов и систем организма.

Особенности: с момента

Уважаемые сотрудники газеты «Домашний доктор». Я очень люблю эту газету и выписываю каждый год. Хочу подсказать одно: почему в вашей газете ничего не пишете о венерических заболеваниях? Как? Что? Откуда берется? Вот я столкнулась с такой бедой, перелистала все мои подшивки, ничего об этом. Я расскажу суть моего дела. Я уже 22 года замужем, имею двух прекрасных взрослых дочерей. Каждые 3 месяца прохожу медосмотр (связано с работой).

В сентябре этого года прошла медосмотр, и у меня обнаружили трихомоноз. Когда спросила у них, что это такое, они ответили: это болезнь, передающаяся половым путем, разбирайтесь со своим мужем. Так как я считала своего мужа идеалом, это меня подкосило. Действительно ли эту болезнь можно подхватить только половым путем? Расскажите об этой болезни и о других, если можно. Я очень жду ответа. Единственный друг, кому можно все рассказать, — это вы. Любимая газета. Вы настоящий доктор. Спасибо Вам.

Фарина, 40 лет,
г. Черкасск.

заражения до появления шанкра проходит 4-5 недель. Часто появление множественных шанкров и нетипичных шанкров — в виде воспаления головки пениса и крайней плоти.

ГОНОРЕЯ

Заболеваемость: 108,6 случая на 100 тыс. чел. (данные не совсем точны — невозможно учесть всех, кто занимается самолечением).

Симптомы: выделение из мочеиспускательного канала желто-зеленого гноя, оставляющего пятна на белье, частое и болезненное мочеиспускание с жжением и резью. Однако у каждого четвертого больного гонореей эти симптомы минимальны.

Последствия: бесплодие.

Особенности: гонорея передается также во время орального и анального секса.

Сочетание гонореи с трихомонадами, микоплазмами и вирусами усложняет лечение.

ХЛАМИДИОЗ

Заболеваемость: 90,2 случая на 100 тыс. чел.

Симптомы: белые или желтые выделения из уретры, болезненное мочеиспускание, зуд в области отверстия мочеиспускательного канала, периодические боли в промежности, яичках. Однако в 50% случаев хламидиоз бессимптомен и проявляется лишь выделением из уретры после сна небольшого количества мутноватой слизи.

Последствия: нарушения потенции, бесплодие.

Особенности: мужчины подвержены этой болезни в той же степени, что и женщины. Часто хламидиоз пута-

ют с гонореей, и это приводит к неправильному лечению.

ТРИХОМОНОЗ

Заболеваемость: 343,9 случая на 100 тыс. чел. Среди вензаболеваний занимает первое место в мире по распространенности.

Симптомы: в 70% случаев отсутствуют, но иногда проявляются жжением при мочеиспускании, раздражением кожи головки пениса и скудными выделениями из уретры.

Последствия: воспаление простаты, яичек, бесплодие.

Особенности: мужчины болеют реже женщин. В 5-10% случаев трихомоноз может пройти сам по себе, но уповать на это не стоит.

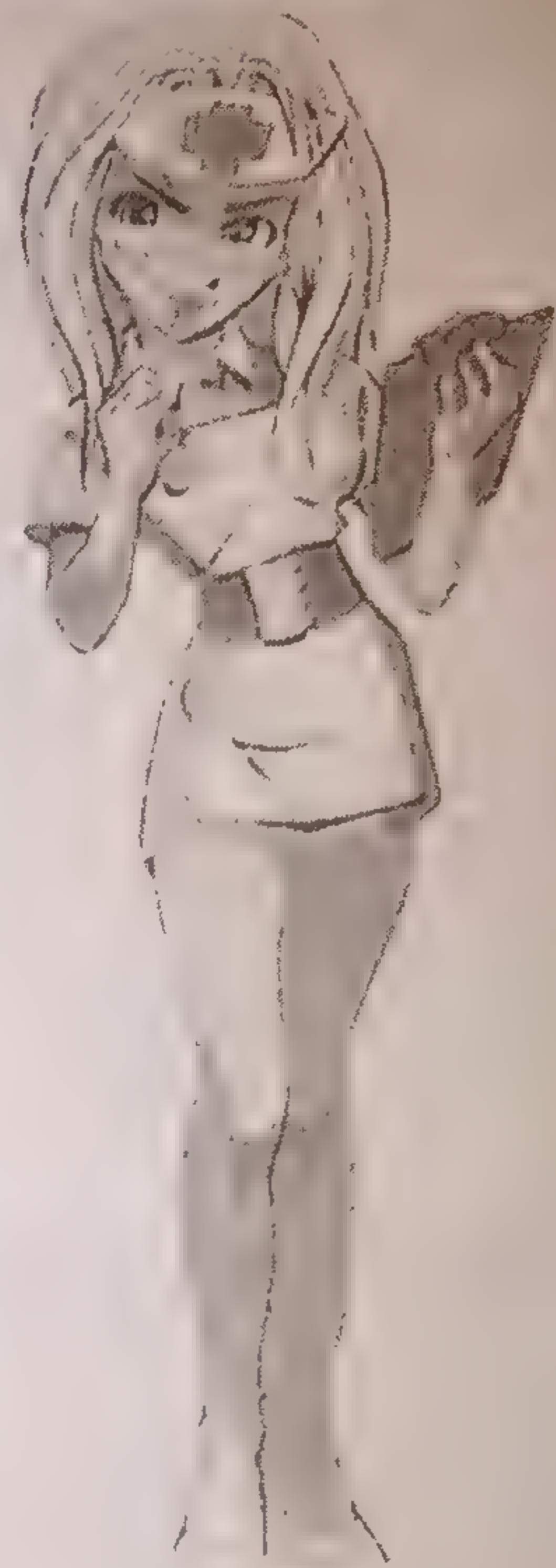
ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Заболеваемость: высокая. 90% жителей земли инфицированы вирусом герпеса, который активизируется у 10-20% людей при ослаблении организма, простудах, стрессе.

Симптомы: зудящие, покрытые корочкой пузырьки превращаются в небольшие язвы на головке полового члена, венечной борозде, крайней плоти. Установить диагноз генитального герпеса при отсутствии симптомов довольно сложно. Около 70% больных заражаются герпесом от партнеров, которые сами не подозревают о своей болезни.

Последствия: заболевание рецидивирующее. Больной герпесом имеет больше шансов заразиться СПИДом во время полового контакта.

Особенности: излечить герпес невозможно, но противовирусные препараты



ослабляют проявление болезни.

ГЕПАТИТ В

Заболеваемость: 36,28 случая на 100 тыс. чел. — постоянно растет в связи с заражением при половых контактах.

Симптомы: слабость, тошнота, мышечные боли, лихорадка, боли в правом подреберье, потемнение мочи. В некоторых случаях — желтуха, но часто симптомы болезни нерезкие.

Последствия: в 6% случаев гепатит В может перейти в хроническую форму и привести к циррозу печени. 1% случаев — молниеносная форма гепатита В — заканчивается смертью.

Особенности: гепатит В является примерно в 100 раз более заразным, чем СПИД.

Медикаментозной терапии, направленной на возбудителя, не разработано, поэтому лучше сделать прививку.

Использованы данные журнала «Медицинский курьер»

ХОЧУ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ

КУПИЛА первый раз газету, и она мне очень понравилась. Я постоянно покупаю газету «Айболит» и через нее лечу многих людей. Мне хотелось бы и через вашу газету помогать людям.

- 1) Улучшает зрение, омолаживает весь организм. Взять по одной пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Перемолоть и закрыть крышкой. Вечером взять 1 ст. л смеси, залить кипятком (0,5 л) на 20 мин., процедить через ткань (но не через марлю) и выжать. Налить стакан этой жидкости, растворить 1 ч/л меда, после этого не есть, не пить, делать перед сном. Утром подогреть оставшуюся жидкость на пару, растворить в ней 1 ч/л меда, выпить за 15-20 мин. до завтрака. Делать ежедневно, пока не кончится смесь. Курс лечения повторить через 5 лет.
 - 2) Пяточная шпора. Прикладывать к пятке ореховый лист на ночь 10 дней. Можно в первый день использовать ореховый лист 3 раза и днем.
 - 3) Трещины на пятках. Взять в равных пропорциях пчелиный воск, гусиный жир и подсолнечное масло, все вместе прокипятить 10 мин. Ноги на ночь напарить, намазать мазью и завязать. Хранить мазь в холодильнике.
 - 4) Радикулит. Молодыми свежими листьями белой березы обкладывать спину и распухшие колени.
- Если кто-нибудь захочет мне написать, я всем отвечу, только вложите в письмо 2 конверта.

Инна



ЧИСТОЙ ВАМ ВОДЫ!

НАТУРОПАТЫ от Поля Брэгга, Нормана Уокера до Геннадия Малахова и Надежды Семеновой сходятся в одном: почти все болезни есть следствие загрязненного организма.

Трудно с ними не согласиться. И действительно, начинать борьбу с неполадками в наших органах надо с очистки их от всякой грязи. Но, допустим, вы послушали совета мудрейших и почистили кишечник, печень, почки и т.д. Что дальше? А дальше многие из нас продолжают пить воду, которая через месяц-другой делает выше-названные органы такими же грязными, каковыми они были до чистки.

Я не буду касаться многих причин загрязнения организма. Остановлюсь на одной, с моей точки зрения, наиболее существенной причине — употреблении нечистой воды. Более того, не в моей компетенции рассматривать механизм влияния грязной воды на орга-

низм человека. Откройте кран. Вы видите светлую струю воды. Не обольщайтесь. Почти наверняка вы пьете грязную воду. И в этом вы можете убедиться сами, как года два назад убедился я. Для этого я соорудил немудреный прибор, который может за пять минут сделать себе каждый. Не знаю, может быть, я изобрел велосипед, о котором уже многие знают, но тем не менее...

Берете 3-х литровую банку и 1,5 литровую бутылку из-под минеральной воды. Это все, что вам потребуется. Отрезаете дно бутылки. В пробке делаете два отверстия диаметром до 3 мм. Бутылку переворачиваете вверх дном. Бросаете в нее кусочек ваты и утрямбовываете ее в горлышке посуды.

Горлышком ставите бутылку на банку и наливаете воду. Вода будет медленно через вату просачиваться и капать в банку. Если вы таким образом очистите литра 3-4 воды и после этого вытащите вату, то вы увидите коричневый налет. Вот вам и содержимое, которое будет в скором времени в вашей печени. Ну вот. А теперь, я думаю, вас не нужно убеждать, что чистить воду необходимо. Вам мое сооружение пригодится для очистки воды.

Ведь если вы, прежде чем очистить воду при помощи прибора, приобретенного в магазине, прогоните ее через вату, то ваш очиститель будет действовать гораздо

дольше.

Чистой вам воды!

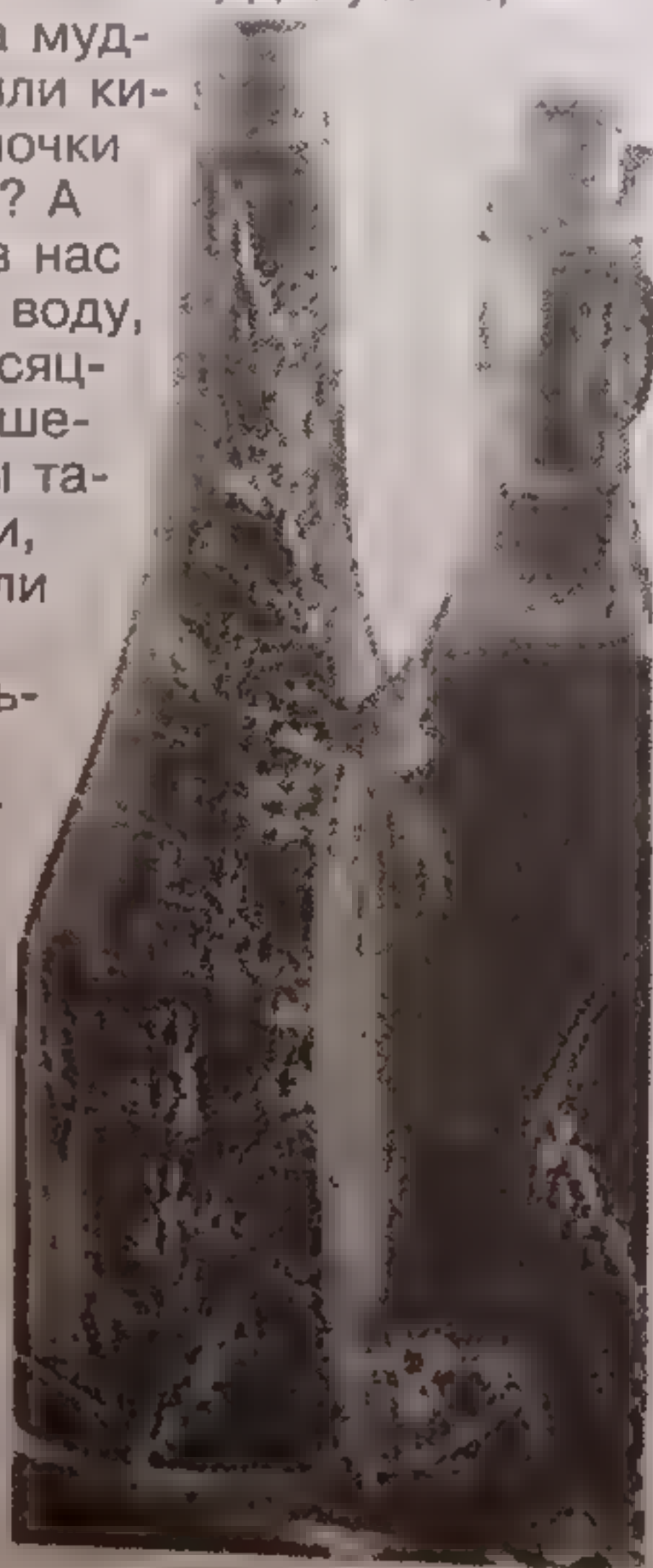
ЛЕЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

УВАЖАЕМАЯ Евгения Генриховна! Читала Вашу просьбу сообщить о лечении щитовидной железы. У моей подруги была III степень и два узла. Была предложена операция: Через год узлы исчезли, щитовидная железа стала I степени.

Способ лечения: 3-4 кг чистотела пропустить через мясорубку и отжать, должно получиться 200 гр., затем 10 дней пусть бродит, помутнеет. Через 10 дней на кончиках пальцев смазать место щитовидной железы. И так каждый день на ночь. Этот способ описан у Шевченко «Рак излечим».

Желаю Вам удачи. При удачном лечении прошу Вас меня известить.

Елена Валентиновна
г. Брянск,
ул. Орловская, д.6,
кв. 54. Гриневской Е.В.



ПРО НОВОГОДНЮЮ КРАСАВИЦУ

ВАША газета мне очень нравится (пока покупаю в киосках, с нового года подпишусь). В ней можно найти очень много интересного и полезного как с точки зрения традиционной медицины, так и нетрадиционной. Спасибо вам за такую газету!

Может быть, стоит подумать прежде чем выбросить новогоднюю красавицу?

В Новый год наверняка у каждого в доме появилось хвойное дерево, которое будет украшено новогодними игрушками. Ведь это дерево незаменимо в новогодние праздники. Оно дарит людям красоту, радость и праздничное настроение. Оно наполняет сердца многих людей радостью, а дом — необыкновенным ароматом.

Эти вечнозеленые хвойные деревья обладают уникальными свойствами оздоровления организма.

Наш дедушка не раз вспоминал об этом дереве, которое спасало людей от голода, холода и многих болезней в военные годы.

Вот такие рецепты из опыта моего дедушки:

1. Мелко измельчить 40-50 г иголок хвои (ели, сосны, пихты или можжевельника), предварительно промыв хвою. Измельчать хвою лучше пестиком из нержавеющей стали, потому что контакт с железом разрушает витамин С. Далее измельченную хвою заливают кипятком (1 л воды) и настаивают в эмалированной посуде 15-20 минут, а менее измельченную — 2-3 часа. Затем добавляют охлажденную кипяченую воду (0,5 л). Фильтруют и отстаивают 5-6 часов на холоде. Осторожно сливают, оставляя осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и витамин С сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (одна чайная ложка на литр воды). В готовый экстракт можно добавить сахар из расчета 30 граммов на литр воды. Пить по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

Хвоя выводит из организма радионуклиды, химические и другие инородные включения, а также снабжает организм огромным количеством витамина С.

2. К водным экстрактам хвои можно добавить морс, квас или капустный рассол. Получится замечательный напиток.

3. Из хвойных настоев можно приготовить кисель, добавив одну столовую лож-

ку картофельной муки и столько же сахара на литр настоя. Употреблять такой напиток можно по стакану в день.

4. Горсть хвои (примерно 40-50 г) сосны заливается двумя литрами воды в эмалированной посуде. Туда добавляется столовая ложка размельченной луковой шелухи и чайная ложка нарезанного солодкового корня или порошка. Все это кипятится на слабом огне 20 минут. Затем добавляют две столовые ложки размятых плодов шиповника и все кипятится еще полминуты.

После ставится под «одеяло» или выливается в термос на 10-12 часов. Далее процеживается, доводится до кипения, охлаждается и хранится в холодильнике. В течение суток можно выпить от одного до двух литров. Средство дает сильный эффект витаминизации, выводит из организма шлаки, предупреждает многие болезни, укрепляет иммунитет.

Мне удалось вылечить от воспаления придатков матки. Однажды я сильно простыла, боли в нижней части живота были невыносимые, и тогда я решила обратиться к сосне:

заварить кипятком (5 л воды) иголки, веточки, шишки сосны, поддержать на малом огне 30 минут и настоять 12 часов. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Влить экстракт хвои в ванну. Температура воды 38°C, продолжительность приема ванны 20-40 минут, курс — 10 дней. Для полной ванны требуется 1,5 кг этого экстракта, для половинной — 3/4 кг и для сидячей и ножной — по 1/4 кг.

После одного приема ванны перед сном на следующее утро я встала без болей, но все равно продолжала лечение — 10 дней.

Такие ванны производят необыкновенный эффект на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы.

Хвоя содержит витамины С, К, В₁, В₂, Р, каротин, дубильные вещества, органические кислоты, крахмал, до 1,3% эфирного масла, смолы.

Почки содержат до 0,4 % эфирного масла, основными компонентами которого являются пинен и лимонен, кроме того, смолы, дубильные вещества, горькие гликозиды, пинипикрин.

Живица (смола) в своем составе содержит до 35% эфирного масла и смоляные кислоты: декотротемаровая (до 18%), левопимаровая (до 30%), палюстровая и абиетиновая.

Заготавливают хвою, почки зимой и ранней весной (март), до начала интенсивного роста. Сушат на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем. Выход сухого сырья составляет 28-40% от массы свежесобранного.

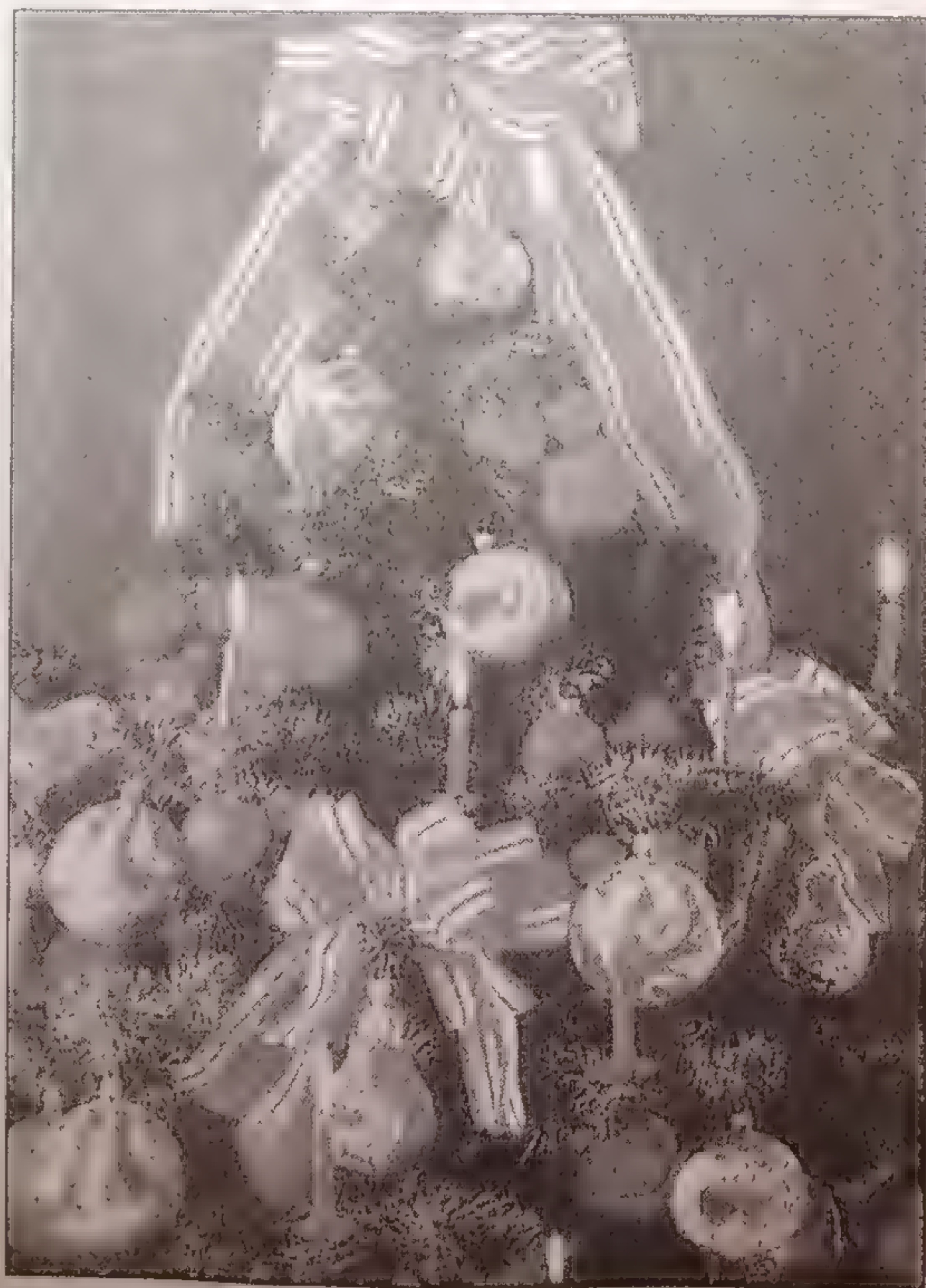
Примечание: если хвоя стоит в воде, то со временем она начинает терять свои целебные качества. Противопоказания — при поражении паренхимы печени и почек, при беременности, при гломерулонефрите и гепатите.

Наша новогодняя красавица справляется со многими недугами: алкоголизм, нарывы, ушибы, переломы, раны, аденома простаты, импотенция, помогает при замерзших половых членах, женские заболевания, кисты, лейкоз, онкологические заболевания, язва желудка, болезни глаз, пародонтоз, тонзиллит, бронхиты, бронхиальная астма, кашель, грипп, воспаление легких, плеврит, туберкулез легких, гнилостные бронхиты, бронхоэктония, коклюш, ангина, пневмония, экссудативный плеврит, хронический пиелонефрит, хронический цистит, катар дыхательных путей, мышечная атрофия, радикулиты, ревматизм, невралгия, люмбаго, артриты, ревматоидный артрит, паралич, дрожательный паралич (болезнь Паркинсона), опухоли и воспаления суставов, липозит, подагра, чесотка, экзема, золотуха, варикозное расширение вен, язвы на коже, гангрена, атеросклероз, рассеянный склероз, сердечно-сосудистые заболевания, ишиас, катар кишечника, цинга, судорожные состояния, энцефалопатия, облитерирующий эндартериит, воспаление нервов, нервные боли, бессонница, воспаление желчного пузыря, водянка, нарушение обмена веществ и многие другие болезни — все это под силу нашей красавице елке.

Надеюсь, что после новогодних праздников никто не выбросит это дерево на улицу.

Возможно, у читателей возникнут вопросы, постараюсь ответить (только при наличии конверта с обратным адресом).

453854, р. Башкортостан, г. Мелеуз-4, до востребования, Ямщиковой Л.А.



В НАШЕМ ГОРОДЕ ЖИВЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

УВАЖАЕМАЯ редакция!

Я являюсь подписчиком газеты «Домашний доктор» и всегда с интересом и вниманием читаю ее. Во вкладыше — библиотечке «Домашнего доктора» люди просят помощи и предлагают помощь. В нашем городе живет замечательный человек, изумительный целитель Сулимов-Борин Евгений Петрович. О нем писала в прошлом году наша областная газета «Уральский рабочий», неоднократно публиковала отзывы больных в журнале «Свет». Публиковались отзывы больных, лечившихся у Евгения Петровича. Евгений Петрович также публиковал свои заметки, статьи в областной газете, в журнале «Свет». Ксерокопию одной из них, опубликованной в журнале «Свет», я прилагаю.

Три года назад я пострадал в авто-

мобильной аварии. На правом бедре у меня была большая рваная рана. Меня на «Скорой» отвезли в больницу, где я пролежал почти три недели. Спустя две недели обширная шейная рана на бедре начала переходить в гангрену, и меня ожидала ампутация ноги.

Тогда моя жена Валентина обратилась к Евгению Петровичу. Евгений Петрович приходил ко мне в больницу, где и проводил сеансы лечения. Понадобилось всего пять сеансов, и меня выписали из больницы, так как воспалительный процесс на ноге прекратился, рана очистилась и полностью затянулась.

Все это я пишу с просьбой опубликовать мое письмо, так как ваша газета пользуется огромной популярностью и многие больные могут изба-

виться от своих страданий. Евгений Петрович успешно лечит эпилепсию, онкологические заболевания, кроме рака внутренних органов 3-4-й стадии, когда уже есть множественные метастазы в другие органы. Но и в данных случаях, если врачи-онкологи «отводят» больному срок жизни в 3-4 недели, после лечения у Евгения Петровича даже такой больной живет 1,5-2 года, причем у него исчезают полностью какие бы то ни было боли. Успешно лечит Евгений Петрович гинекологические болезни, «мужские» заболевания, болезни почек, желудка, печени, кишечника, сердца, легких.

Лечит и публикуется в газетах Евгений Петрович не под двойной фамилией, а под фамилией Борин, хотя в «Уральском рабочем» его опубликовали под фамилией Сулимов. Если можно, опубликуйте его адрес:

623530, Свердловская обл.,
г. Богданович, ул. Партизанская,
16-52. Борину Е.П.

С искренним уважением Валерий
ДЕМИН

НЕТ СИЛЫ НЕ ОТ БОГА

НЕДАВНО в журнале была опубликована беседа журналиста с доктором медицинских наук, профессором Анатолием Ивановичем Берестовым, бывшим директором Всероссийского реабилитационного центра больных детским церебральным параличом (ДЦП). А ныне священнослужителем отцом Анатолием. Отец Анатолий яростно обрушивается на экстрасенсов и целителей-магнетизеров, огульно обвиняя их в связи с дьяволом. Он заявляет, что у людей, лечившихся у экстрасенсов, развиваются психические нарушения, тяжелые неврозы с навязчивыми страхами, быстро развиваются опухоли, иммунные нарушения, возникает катаракта и другие отрицательные проявления.

В моей практике происходило как раз наоборот: опухоли если не рассасывались полностью, то болезнь протекала со значительно меньшими для больного страданиями, эпилептические приступы если не прекращались совсем, то становились реже, да и сами приступы были слабее и мягче, различные неврозы, неврастения полностью излечивались, аллергические экземы, дерматиты, астма больше не возникали. Одних я излечил полностью, у других наступало значительное улучшение состояния здоровья.

Бывали, правда, случаи, когда я ничем не мог помочь

больному. Но, повторяю, никогда не было ухудшения состояния больного, каких-либо осложнений. Поэтому я убежден, что магнетическое воздействие дает во всех случаях только положительный эффект. И если у больных, лечившихся у экстрасенсов, наблюдалось ухудшение состояния здоровья, значит, на человека производилось не магнетическое, а какое-то другое экстрасенсорное воздействие.

Вот почему нападки отца Анатолия огульно на всех целителей, обвинение их в связях с дьяволом считаю необоснованными.

Е.П. Блаватская, выражаясь современным языком, была сильнейшим экстрасенсом. Однако преосвященный Исидор, митрополит Санкт-Петербургский, встречавшийся с Блаватской и наблюдавший все чудеса, какие она показывала, сказал ей: «Нет силы не от Бога. Смущаться ею вам нечего, если вы не злоупотребляете особым даром, данным вам. Мало ли неизведанных сил в природе? Всех их не надо знать человеку, но узнавать их ему не воспрещено, как и не воспрещено и пользоваться ими. Он преодолет и со временем может употребить их на пользу всего человечества. Бог да благословит вас на все хорошее и доброе».

Е. БОРИН

КУДЕСНИК УРАЛЬСКИХ ЗЕМЕЛЬ

СУДЬБА у него складывалась, как у многих детишек военной поры. Родителей-учителей не помнит. Мать умерла, когда ему было семь месяцев, отец погиб на фронте.

Военное лихолетье вызвало к жизни народное целительство. В ход пошли корешки, травушка-муравушка. Мы, пионеры-малолетки, заготавливали их килограммами, центнерами.

— Вот-вот, — подхватывает Борин, — и мы с бабушкой тоже этим богатством пользовались.

Все же мудрая была у него «мать-наставница», высмотрела что-то такое, что определило его жизненный путь. Настояла, чтоб не в ремесленное училище, а в медицинское пошел он учиться после 8 класса.

Не надо думать, что божий дар прорезался у него сам по себе. Процесс познания, набора навыков для лечения людей шел долго и мучительно. Помогло, конечно же, то, что Евгений Петрович растил себя не на пустом месте. Двадцатилетняя практика — это вам не фунт изюму. Ему необходимо было лишь выстраивать гамму ощущений в своих ладонях в соответствии со знаниями о болезнях людей. Результаты оказались ошеломляющими. Если у других целителей (знал из литературы о том же Сафонове, например) люди шли на поправку после десятка сеансов, у него — после первого, второго. Заметил еще — при его сеансах люди сразу или чуть позднее впадали в целительный сон. Это натолкнуло его на мысль о возможности исцелять и другие болячки. Иногда пациенты жаловались на покалывания, сильное жжение в болевых точках, тянущие боли. Встревожился, испугался даже, как бы не навредить. Но снова выручил практический опыт, вспомнил о кризисных симптомах — помните, как ломает ваш организм перед тем, как ему начать выздоравливать. Просто его ладони, видимо, настолько энергетически подпитывались, что процесс выздоровления ускорялся, сигнализируя о том болями.

После этого оставался один шаг до начала борьбы с самыми сложными заболеваниями — нервной системы, половыми расстройствами и чумой века — раком.

Юрий КОНЬШИН
«Уральский рабочий»

ХОДИТЕ, БЕГАЙТЕ И... ЖИВИТЕ

МНОЖЕСТВО медико-статистических исследований подтверждает тривиальную истину: даже небольшая физическая активность, например ходьба, благоприятно влияет на здоровье. Самым красноречивым подтверждением этого факта может послужить 123-летнее исследование, показавшее, что ежедневные прогулки на расстояние 3 км снижают смертность людей в возрасте от 60 до 80 лет почти вдвое. Ходьба и другие виды физических упражнений защищают

не только кровеносные сосуды от атеросклероза, но могут частично предотвращать и раковые образования, стимулируя иммунную систему.

Однако не стоит и переусердствовать. Бегайте и ходите себе в удовольствие, но отнюдь не через силу, надеясь, что во время пробежки чувство недомогания отступит. Иначе вы можете прибегать прямо к инфаркту, как это уже случилось с некоторыми чересчур усердными энтузиастами бега трусцой.

«Призыв»

ЗДОРОВЬЕ — КАК ПО МАСЛУ!

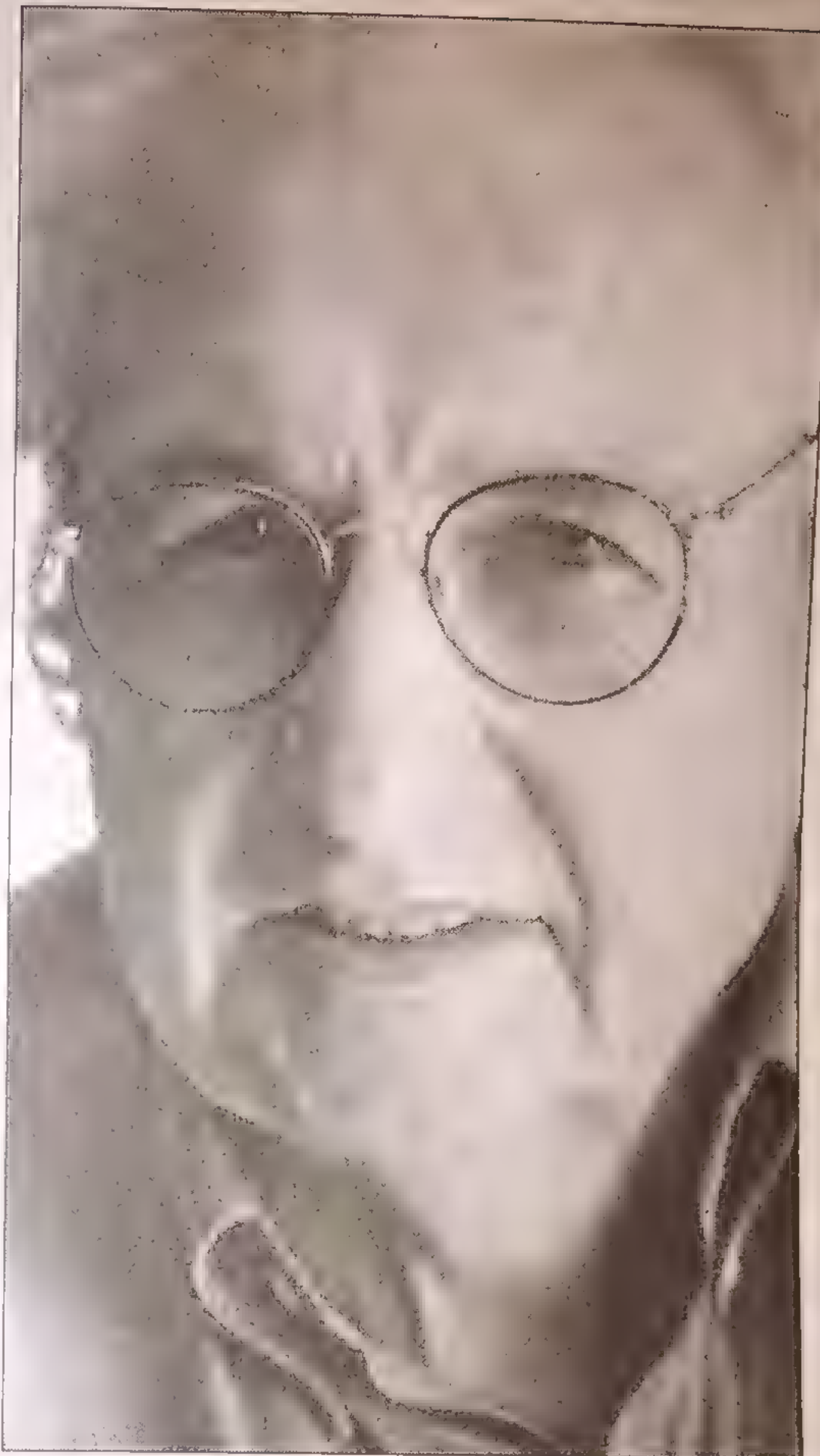
«**С** ГОДАМИ здоровье стало уже не то... недавно услышала, что можно проводить очищение организма оливковым маслом. Как это делается?» — Н.А. Никитина, Калининград.

Да, действительно, существуют «оливковые» методики очищения организма. Они помогают вывести из организма шлаки, эффективны при лечении желчекаменной болезни и расстройств желудочно-кишечного тракта. Вот одна из них: нерафинированное оливковое масло пьют ежедневно в течение 3 недель, начиная с 1/2 чайной ложки, доводя до 1/2 стакана, за 30 минут до еды 1-3 раза в день.

Но, как утверждают специалисты, любое очищение — это скорее экстренная мера. Очищение организма, даже с помощью природных средств, необходимо проводить только по рекомендации и под наблюдением врача. А вот профилактикой болезней с помощью «оливкового чуда» можно заниматься самостоятельно, используя, например, оливки и оливковое масло в ежедневном рационе. Это масло не только очень вкусное, но и содержит целый набор полезных для здоровья веществ, одно перечисление которых заняло бы всю эту страницу. Масляная кислота уменьшает уровень злокачественного холестерина и снижает вероятность образования тромбов в сосудах. Витамин Е защищает от атеросклероза. Ненасыщенные жиры хорошо усваиваются организмом и не переходят в «подкожные отложения». Есть у оливкового масла и уникальные свойства — например, только оно способствует поддержанию твердости костной ткани у пожилых женщин.

Андрей БЕЛЯЕВ

«Калининградская правда»



ДИЕТА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

ОСНОВНОЙ причиной развития остеохондроза служат нарушения обмена веществ, связанные с дефицитом кальция. У людей, страдающих аллергическими и хроническими инфекционными заболеваниями, риск заболеть остеохондрозом также высок. Поэтому для профилактики этого недуга норвежские медики советуют включать в меню полноценные животные белки, особенно рыбу и вязигу осетровых, студень из телятины или нежирной говядины, цветную капусту, зелень, богатую витаминами.

ОБЕРТКА ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ

Для лечения остеохондроза в Финляндии применяют теплые ванны с температурой 40-42°C, в которые добавляют морскую соль и отвар можжевельника. После ванны нужно завернуться в сухую простыню и лечь на полчаса под одеяло. Очень эффективны и сухие ванны из свежих молодых березовых листьев. Листья укладывают плотным слоем в простыню и укутываются ею на

час. Процедуру повторяют в течение 2-3 недель ежедневно. Хорошо сочетать ее с обильным питьем липового чая, настоя зверобоя и с полноценным питанием, обогащенным животными белками и витаминами.

ГОРЧИЧНИКИ НА ПОЯСНИЦУ

При остеохондрозе, который сопровождается постоянными болями в позвоночнике, российские специалисты рекомендуют горчичники, пропитанные раствором фурацилина с медом. Для этого одну таблетку фурацилина растворяют в 1/4 стакана теплой воды и добавляют одну чайную ложку меда. После того как мед растворится, смачивают в этом растворе горчичники и помещают их на болезненные области на 5-7 минут. Затем горчичники снимают, закрывают места аппликации полиэтиленовой пленкой или пакетом и тепло укрывают, оставляя такую повязку на ночь.

ЦЕЛЕБНЫЕ ОДУВАНЧИКИ

Прекрасное лечебно-профилактическое средство, помогающее при ревмати-

ческих болях и остеохондрозе, разработали болгарские фитотерапевты. Это настойка из цветков одуванчика. Настойку можно приготовить и самим в начале лета и хранить в течение всего года. Для этого соцветия одуванчиков помещают в стеклянную банку, слегка приминая, и настаивают 2-3 недели в спирте или в водке. Затем настой фильтруют и полученную жидкость хранят в темном прохладном месте, используя для растираний, компрессов и примочек в области больных суставов и позвоночника.

СОН БЕЗ БОЛИ

Для профилактики болей в позвоночнике в Китае перед сном делают массаж стоп. Хорошо также выпить полстакана зеленого чая с чайной ложкой меда и соком из ломтика лимона. Если к этому добавить согревающие ванны с хвойным экстрактом и морской солью, то крепкий и безболезненный сон вам обеспечен. Все эти процедуры позволяют укрепить связки и уменьшить раздражение нервных окончаний между межпозвоночными дисками.

«Труд-7»

У моей 5-летней дочери обнаружили экзостозную болезнь — наросты на костях. Мы уже сделали одну операцию, скоро будет вторая, и врачи сказали, что так будет до тех пор, пока она растет, то есть до 18 лет. Что делать? Неужели без конца делать операции? Может быть, есть какие-то другие методы? Помогите советом, пожалуйста!

Эльвира Тарасова. Саратов

От редакции.

К сожалению, врачи до сих пор не могут определить причину этого заболевания, поэтому и путь предлагают только один — операцию. Но думается, руки опускать нельзя, надо искать, консультироваться с другими врачами. Может быть, удастся если не решить проблему кардинально, то хотя бы облегчить положение ребенка, стабилизировать болезнь. Возможно, вам есть смысл обратиться в российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» им. академика Г. А. Илизарова? Его адрес: Россия, 640065 г. Курган, ул. М. Ульяновой, 6. Генеральный директор РНЦ «ВТО» — профессор В.И. Шевцов. Попробуйте лечить экзостозную болезнь в лечебно-оздоровительном центре «ПАНАЦЕЯ». Его адрес: 49100, Украина, г. Днепропетровск, проспект Героев, 12, подъезд 21. Руководитель Центра — Наталья Алексеевна Бондарен-

ко. Попробуйте им написать, посоветуйтесь, возможно, они смогут вам помочь. Если же сами не сможете, спросите, куда они посоветовали бы обратиться. Можно позвонить и в Медицинский центр вертебрологии и ортопедии, его телефон 250-00-97, 250-06-71. Либо написать его главному врачу профессору Голубеву Валерию Григорьевичу по адресу: 125047 Москва, ул. Фадеева, 5, стр. 1в.

Хотелось бы узнать, есть ли в Москве медицинские центры, которые лечат остеомиелит. Сыну 16 лет, прошел не один курс лечения, лучше не стало. Посоветуйте, куда обратиться.

Наталья Илюшина. Калуга.

От редакции.

Попробуйте обратиться в Медицинский центр вертебрологии и ортопедии, его телефон 250-00-97, 250-06-71. Адрес: 125047 Москва, ул. Фадеева, 5, стр. 1в.

При родах мне сделали кесарево сечение (рубец давно зажил). Можно ли мне и имеет ли вообще смысл (ведь мышцы рассечены) делать упражнения на укрепление пресса? И можно ли делать такие упражнения во время менструации?

Наталья Логвиненко. Краснодар.

Отвечает врач А.С. Бальян.

Упражнения для пресса делать можно, постепенно наращивая нагрузки, если

не было после операции каких-либо расхождений мышц, грыж и т.п. Во время месячных давать интенсивные нагрузки на пресс не следует.

У моей дочери второй месяц не проходит кашель. Он появился внезапно, без всякой предшествующей простуды или гриппа. Ей 16 лет. Проба Манту отрицательная, в легких и бронхах ничего не прослушивается, кашель сухой, без мокроты, коклюш врачи не выявляют, хотя она им не болела. По ночам начали случаться приступы. Подскажите, пожалуйста, как это лечить и куда обратиться?

Андрей Ростов. Иркутск.

Отвечает врач-инфекционист А.А. Еровиченков.

При таких симптомах нельзя исключить аллергический обструктивный бронхит, начальные проявления бронхиальной астмы. Вашей дочери необходима консультация и обследование у врача-аллерголога-иммунолога.

Мне 18 лет. Недавно делал ЭКГ, и моя частота сердечных сокращений оказалась 96. Но чувствую себя хорошо. Скажите, пожалуйста, какая должна быть норма сердечных сокращений для меня?

Игорь Кораблев. Иркутск.

Отвечает врач-кардиолог Д.А. Попов

Частота сердечных сокращений — непостоянная величина, зависящая от многих причин — физической нагрузки, эмоционального состояния, окружающей температуры и др. Нормой считается ЧСС от 60 до 90 ударов в минуту. При посещении врача иногда проявляется так называемый «синдром белого халата» — волнение, сопровождающееся сердцебиением и повышением артериального давления. Все проходит бесследно после того, как человек покидает кабинет. Я считаю, что в вашем случае все в порядке.

Мне 25 лет, ребенку годик. Частые головокружения, особенно в метро, падала в обморок, что до беременности, что после. Давление 100/60

плюс-минус 5 мм.рт.ст. Подскажите, что делать?

Анна Сомова. Москва

Отвечает кардиолог Д.А. Попов

При артериальной гипотензии обычно рекомендуются тонизирующие препараты — настойка элеутерококка, женьшеня, левзеи. Помимо этого, полезно употребление крепкого чая и кофе, можно попробовать «позлоупотреблять» соленым (например, сельдью). Обязательно сделайте ЭКГ и сдайте общий анализ крови.

У мальчика 3 лет появились полипы (типа бородавок) — 3 штуки (на спине, животе и бедре) размером со спичечную головку. Сначала были телесного цвета, затем стали краснеть. Детский хирург поставил диагноз — контагиозный моллюск. Мы записались на удаление в Филатовскую больницу. Ответьте, пожалуйста, каким способом лучше их удалять? Каким образом эта инфекция передается? Как ее избежать? Нужно ли провести осмотр детей в детском саду, который наш ребенок посещает?

Мария Сергеева. Москва

Отвечает врач-дерматолог С.Б. Пшеничникова

Учитывая вирусную природу заболевания, все видимые элементы контагиозного моллюска необходимо удалить в обязательном порядке, т.к. ребенок заразен для окружающих. Заболевание может передаваться непосредственно при контакте, при посещении бассейна, через игрушки, предметы обихода (детские горшки). Удаляют высыпания пинцетом, методом криодеструкции (жидким азотом), с помощью высокочастотного лазера. По степени болезненности, эффективности, наличию побочных эффектов методы сравнимы. Перед проведением процедуры удаления и после удаления необходимо обрабатывать места высыпаний препаратом «Эпиген» 2-3 раза в день. В настоящее время препарат «Эпиген» является единственным активным лекарственным средством в отношении вируса, являющегося причиной контагиозного моллюска. Его применение обеспечивает отсутствие обсе-





нения вирусом окружающих участков здоровой кожи и будет являться профилактикой рецидива (повторного развития) заболевания. В некоторых случаях при свежих высыпаниях монотерапия «Эпигеном» может привести к подсыханию элементов с последующим отторжением. Помимо этого необходимо дезинфицировать вещи ребенка (постирать и прогладить с обеих сторон горячим утюгом), игрушки, обработать кафельные поверхности ванны и унитаза, горшок, произвести осмотр детей в детском саду.

Примерно год принимала таблетки (блокаторного типа). Сейчас похудела с 74 до 60 кг и давление стабилизировалось до 120/70. Полгода не принимаю лекарства. Не вредно ли сидеть на таблетках и велика ли вероятность возвращения высокого давления?

Галина Фомина. Екатеринбург

Отвечает кардиолог В.В. Василенко

По-видимому, повышение кровяного давления имеет у вас причиной не гипертоническую болезнь, а связано с обменно-эндокринными и другими нарушениями. Коррекция этих нарушений, стабилизация веса тела на нормальном уровне и резкое ограничение потребления соли позволит избежать приема специальных лекарств от давления.

Как и многим, мне совершенно некогда идти к

врачу, да и стеснительно как-то. Мне 29 лет, вес в норме. Моя проблема такова: постоянный метеоризм. Я попила бактисубтил, линекс, энзистал, ничего не помогло. Сейчас пью бифидумбактерин, честно говоря, очень слабо помогает. Что вы могли бы посоветовать?

М.К. Москва

Отвечает гастроэнтеролог В.В. Василенко

Лечение заключается прежде всего в исключении пищевой перегрузки. Обычно рекомендуют исключить или ограничить продукты, вызывающие обильное газообразование: цельное молоко (в ряде случаев и молочнокислые продукты), капусту, бобовые, фасоль, горох, виноград, арбузы, мучные изделия, мед, свежий хлеб, особенно ржаной, фрукты и сладости, жирные сорта мяса и колбасы, а также грубую растительную клетчатку. Благоприятное влияние оказывают уменьшающие метеоризм настои из лекарственных трав — ромашки, мяты, плодов укропа, тмина и фенхеля, корня валерианы, семян петрушки. Настои готовят стандартно, принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день. При выраженном метеоризме, связанном с поносом, можно рекомендовать следующие средства: настой травы зверобоя (20 г травы на 200 мл воды, по 1/2 стакана 3 раза в день), ольховых шишек (4:200, по 1/3 стакана 3 раза в день), цветков пижмы (15:200, по 1 столовой ложке 3-4 раза

в день), корня алтея (15:200, по 1/3 стакана 3 раза в день), листьев шалфея (10:200, по 2 столовые ложки 3 раза в день), подорожник большой в виде отвара (10:200, по 1 столовой ложке 3-4 раза в день), траву горца птичьего в виде отвара или настоя (20:200, по 1/3 стакана 3-4 раза в день), плоды черной смородины, черемухи, черники в виде отваров (20:200, по 1/2 стакана 3 раза в день). При запоре же следует принимать настои лекарственных трав во избежание привыкания в различных сочетаниях. К ветрогонным средствам относится также фенхелевое масло, которое пьют по 5-10 капель на прием. Многим людям помогает прием активированного угля, однако этим нельзя злоупотреблять. При усиленном газообразовании хороши лечебная физкультура, массаж, самомассаж, тепловые процедуры.

У меня атрофический фарингит. Постоянно болит горло. Уже месяц как увеличился один подчелюстной лимфатический узел. Может ли атрофический фарингит перейти в рак? Можно ли восстановить слизистую глотки и как?

Ольга Коршунова. Москва

Отвечает отоларинголог В.И. Коченов

Восстановить слизистую сложно, лечение носит поддерживающий характер. Атрофия не исключает присоединения всех видов воспалений, тонзиллита. Необходим регулярный, раз в полгода осмотр. Постоянно масла через рот и через нос — масло шипов-

ника, каратолин, абрикосовое, ингаляции паром, полоскания с травами. Для полоскания можно взять ромашку, эвкалипт, календулу, шалфей.

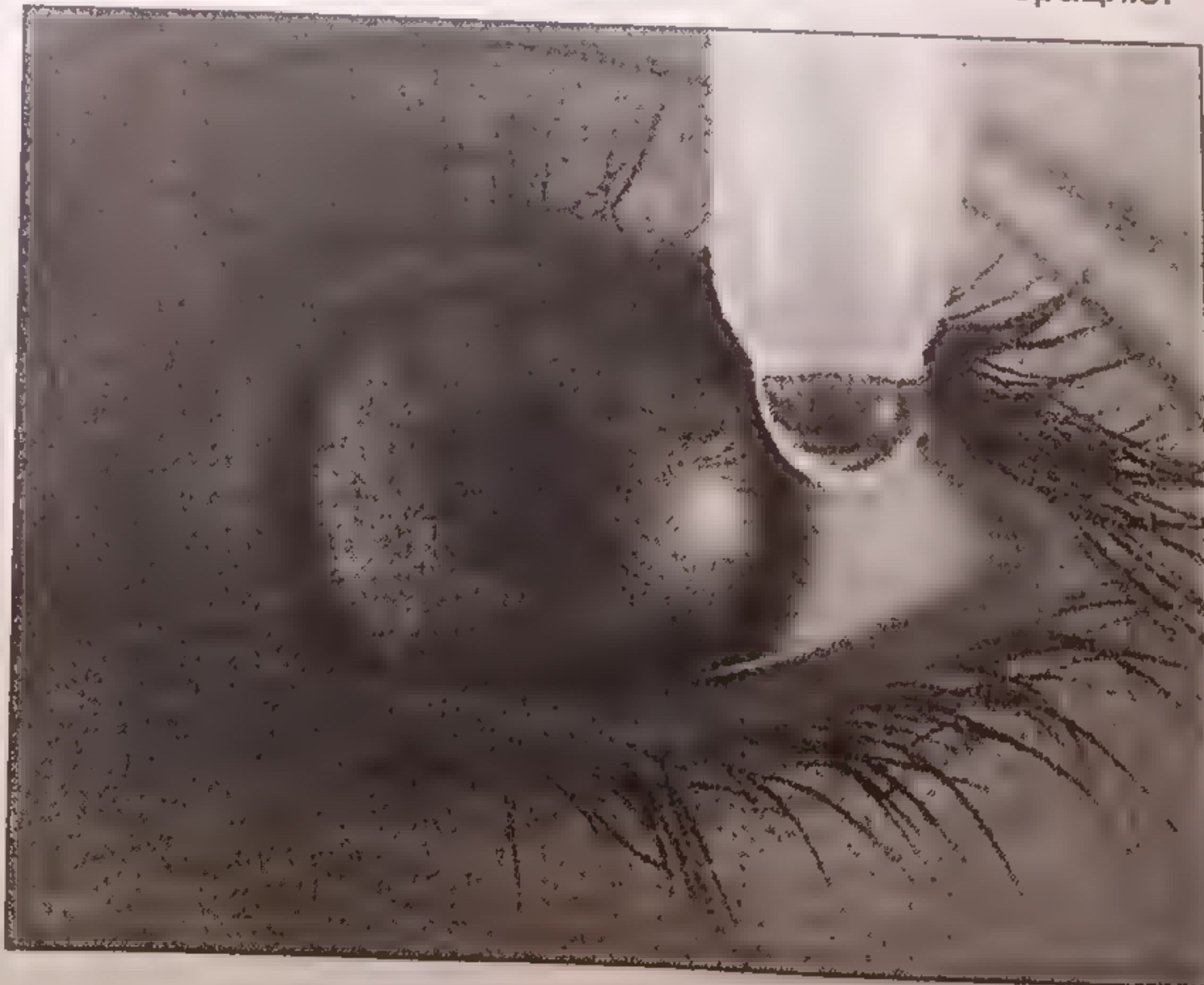
Полупроводниковый инфракрасный импульсный лазер типа Узор на подчелюстную зону. Гимнастика для шеи, массаж воротничковой зоны. Криотерапия глотки. Хороша щелочная минеральная вода, но глотать ее надо при ощущении сухости. Не откашливаться, а проглотить водички.

После операции по отслойке сетчатки назначен 2-месячный курс препарата «Макситрол» (в сочетании с тетрациклиновой мазью); в аннотации же к этому препарату указано, что длительное применение (более 10 дней) вызывает очень серьезные последствия: изъязвление роговицы, повышение глазного давления, повреждение зрительного нерва, образование катаракты, глаукомы, снижение остроты зрения. Уже на 3 день применения у меня на щеке появилось что-то похожее на псориаз. Как мне быть?

Ирина Карасева. Ярославль

Отвечает врач-офтальмолог О.Ю. Сачкова

Применять препарат длительно можно, осложнения на него крайне редки (постоянно применяя эти капли, ни разу не видела), но желательно под наблюдением врача, хотя бы раз в неделю. Я бы тетрациклиновую мазь отменила, на нее аллергия вероятнее. В любом случае необходимо наблюдаться в той клинике, где вам делали операцию.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

Лимонник китайский в таком виде встречается на Дальнем Востоке в смешанных лесах, по берегам рек и ручьев, склонам сопки. В последние годы получил распространение как садовая культура. Плоды собирают по мере созревания. Используют в свежем и сухом виде. Препараты лимонника применяются как тонизирующее и стимулирующее средство.

Липа сердцевидная (мелколистная) растет повсеместно. Собирают цельные соцветия с прилистниками. Применяют в виде горячего напитка (чай) как потогонное средство при переохлаждении и для полоскания рта и горла как бактерицидное средство.

Лук репчатый. С лечебной целью используется луковица растения, которая содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, органические кислоты, каротин, витамины B₁, B₂, B₃, фитонциды, соли кальция, фосфора и др. вещества. Свежий сок употребляется при ангинах по одной чайной ложке 3-4 раза в день.

Мак снотворный. По преданиям и легендам древних римлян и греков считалось, что мак снотворный был посвящен богине земного плодородия и созревания хлебов Деметре и служил ей в качестве утешения, так как давал забвение и тем самым облегчал страшные страдания, вызванные похищением ее дочери Персефоны богом подземного царства Аидом. По преданию, мак был создан богом сна Морфеем и считался цветком сна и забвения. Именно поэтому главный алкалоид, содержащийся в млечном соке мака, называется морфином. У греков маковая головка была символом плодородия и часто изображалась вместе с колосом в руках Деметры. У древних римлян богиня земледелия и хлебных злаков Церера изображалась с венком из колосьев и цветов мака. Мак снотворный как усыпляющее средство известен давно. В римской литературе впервые о культуре мака сообщает Вергилий.

Мать-и-мачеха обыкновенная встречается повсеместно в лесной и лесостепной зонах. Мать-и-ма-

чеха — многолетнее травянистое растение с длинным горизонтальным корневищем. В качестве лекарственного сырья заготавливают листья. Их собирают в первой половине лета. Листья мать-и-мачехи содержат полисахариды, горькие гликозиды, сапонины, витамин С, каротиноиды, стерин, яблочную и винную кислоты, дубильные вещества, флавоноиды. Собирают выросшие после цветения листья. Входит в состав грузных сборов. Листья издавна использовались в народной медицине. Отвары принимали внутрь как потогонное, обволакивающее и отхаркивающее средство при кашле, бронхите, при катарах желудка, кишок, мочевого пузыря, болезни почек, золотухе. Наружно — как ранозаживляющее средство при нарывах, абсцессах, при выпадении волос и обильной перхоти. В настоящее время используют благодаря выраженному мягчительному и обволакивающему действию, обусловленному полисахаридами. Дубильные вещества, каротиноиды и стерин оказывают противовоспалительное действие. Сумма флавоноидов, содержащихся в сырье, обладает спазмолитическим действием. Препараты мать-и-мачехи назначают внутрь в качестве отхаркивающего средства при катарах верхних дыхательных путей, хронических бронхитах, бронхиальной астме.

Можжевельник обыкновенный. Вечнозеленый хвойный кустарник или небольшое деревце до 8 м высотой. Распространен почти по всей лесной зоне России. В качестве лекарственного средства используют высушенные зрелые плоды можжевельника. Их заготавливают осенью (с конца августа до конца октября), в период их полного созревания, когда они становятся черно-синими. Плоды можжевельника содержат до 2% эфирного масла, смолы, органические кислоты, сахар. Они издавна известны как мочегонное, отхаркивающее и улучшающее пищеварение средство. В странах Западной Европы использовались при хронических воспали-

ниях почек и мочевого пузыря, заболеваниях печени, дерматитах и подагре. В настоящее время плоды используются благодаря выраженному мочегонному действию, которое обусловлено эфирным маслом. Оно усиливает также секрецию желудочного сока и желчеобразование. Следует учитывать, что плоды противопоказаны при острых воспалениях почек, т.к. вызывают раздражение паранхимы почек, как правило, они не назначаются на длительный срок.

Морковь. Обычная морковь также считается целебной. В средневековой Италии ее не употребляли в пищу, а использовали лишь как лекарство. В настоящее время этот овощ ценится в народной медицине многих стран. Чтобы за зиму морковь не утратила ценных свойств, ее хранят в ящиках, засыпанных сухим песком. Корнеплоды моркови содержат сахар, белки, каротины, витамины группы В. Морковь — испытанное поливитаминное и общеукрепляющее средство, рекомендуемое при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях желудочно-кишечного тракта, а также при расстройствах зрения. Используют как свежий, так и консервированный морковный сок. По стакану в день натощак его можно употреблять как слабительное. Он применяется также как мочегонное, противовоспалительное и бактерицидное средство при болезнях почек, катарах верхних дыхательных путей, нарушениях солевого обмена, желчно-каменной болезни. Морковным соком полощут горло при ангинах и стоматитах. При ларингитах и бронхитах принимают свежий морковный сок пополам с медом по столовой ложке 4-5 раз в день. В других случаях его употребляют по 0,5-1 стакану. Сок хранят на воздухе не более получаса. Его можно приготовить с помощью соковыжималки. Употреблять лучше сразу. Сок можно разбавить для вкуса любым соком из ягод. Из семян моркови производится препарат даукартин; используемый при хронической коронарной недостаточности.

Отвар семян применяют как глистогонное средство и для выведения камней из желчного пузыря. Для получения отвара столовую ложку семян заливают стаканом воды и парят не менее трех минут в духовке. Его принимают горячим 3 раза в день по 1 стакану.

Корнеплоды моркови содержат до 15% сахара, белки, каротин, витамины группы В. Морковный сок применяют как слабительное, мочегонное, противовоспалительное и бактерицидное средство при болезнях почек, катарах верхних дыхательных путей, желчекаменной болезни и нарушениях солевого обмена. Отвар семян моркови можно применять для растворения камней в желчном пузыре и как глистогонное. Отвар листьев пьют при болезнях печени и почек. Великий русский хирург Н.И. Пирогов рекомендовал натертую морковь для заживления язв. Эфирные масла из семян моркови используют для изготовления лекарств (даукарин, назначаемый при сердечной недостаточности).

Мята перечная — культурное растение, выведенное из нескольких диких видов. Собирают листья мяты в начале цветения. Из них получают эфирное масло и ментол. Оказывает успокаивающее и местное болеутоляющее действие. Ментол входит в состав валидола и каплей Зеленина. Настой и настойки из листьев мяты применяют также как средство против тошноты и для улучшения пищеварения. Кроме того, мята помогает от опьянения. 20 капель настойки мяты нужно добавить в стакан воды и выпить все сразу. Опьянение быстро проходит, снижаются головные боли и тяжесть в голове.

Овес — овсяные хлопья считаются хорошим косметическим средством для очищения кожи. Специалисты рекомендуют очищать жирную кожу отрубями. Для этого овсяные хлопья размалывают до порошкообразного состояния. К стакану размолотых овсяных хлопьев добавляют 1 чайную ложку пищевой соды, хорошо перемешивают, хранят в стеклянной посу-

РАСТЕНИЯ

де. Для очищения 1 столовую ложку разводят горячей водой или кислым молоком до образования кашицы и постепенно наносят на лицо. Тщательно протирают кашицей лоб, подбородок, нос, шею. После того как масса начинает легко скользить по коже, ее смывают теплой водой, затем лицо ополаскивают прохладной или подкисленной водой. Сообщается, что эффект от подобного средства не хуже, чем от дорогих косметических средств.

Огурцы. Кажется, мы знаем об огурце все. А самое главное то, что на 97% огурец состоит из воды. Вода в нем не простая, можно сказать «живая» — это жидкость, дистиллированная самой природой. Поль Брэгг, специалист по продлению жизни, в своих работах писал об исключительном значении дистиллированной воды для современного человека. «...Это прекраснейшее естественное мочегонное средство, — пишет известный американский диетолог Н. Уокер. — Огуречный сок способствует выведению из организма излишков мочевой кислоты, а следовательно, лечит ревматические заболевания, подагру». В смеси с морковным и свекольным соками образует великолепное очищающее средство для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез. Кстати, считается, что сок горьких огурцов обладает более выраженным лечебным действием. Считается, что огуречный сок помогает при заболеваниях суставов, при подагре, поскольку способствует выведению из организма мочевой кислоты. Есть мнение, что огуречный сок помогает также при плохом состоянии зубов и десен, а употребление только что сорванных с грядки огурцов (до 0,5 кг в день) способствует якобы росту волос. Свежий огуречный сок обладает сильным антимикробным действием и применяется для лечения нагноившихся ран и язв. Он помогает также при водянке и отеках сердечного происхождения, используется как болеутоляющее средство при кишечных коликах и т.д. Огуречный сок или

водный раствор кожуры применяют как средство от угрей, веснушек, пигментированных пятен, а также против загара. Для сохранения румянца на щеках, белого цвета и свежести кожи раз в неделю рекомендуют накладывать маску из огурцов с растертым яблоком. Огуречный сок готовят непосредственно перед употреблением, так как он быстро портится. Для получения настоя кожуры 50 г кожуры свежих огурцов заливают стаканом воды комнатной температуры и выдерживают 6 часов. Огуречная клетчатка выводит из организма излишки холестерина, улучшает работу органов пищеварения. Высокое содержание калия, кремния и серы делает огурцы незаменимым профилактическим средством для поддержания в здоровом состоянии кожи, волос, зубов. В этом овоще ученые неожиданно для себя обнаружили йод, причем в легкоусвояемой форме. Народные лекари отваром цветков лечили малярию, а измельченные огурцы прикладывали к опухолям и воспаленным участкам кожи. Содержание витаминов пусть и незначительное, но их набор — С, В, провитамин А и другие — весьма важен для улучшения усвояемости пищи, особенно белков. Огурцы сочетаются со всеми другими продуктами, кроме молока. Еще одно полезное качество огурца — низкая калорийность. Их хорошо использовать для проведения разгрузочных дней. Полезны и перезрелые огурцы — это прекрасное слабительное. А отвар из перезрелых плодов и плетей применяют в народной медицине при заболеваниях печени и желтухе. Исстари использовали огурцы и в косметике как средство, очищающее, освежающее и отбеливающее кожу. Шесть тысяч лет сосуществует рядом с человеком огурец. Его родина — северо-восточная Индия. На российские огороды он попал в XVI веке сразу несколькими путями: из Византии, Западной Европы и Китая.

Одуванчик лекарственный известен всем. В медицине употребляют его корни и даже цветочные бу-

тоны, которые можно мариновать. Пчелы собирают с этого весеннего растения пыльцу. На его желтых цветах кормятся десятки насекомых. Можно заготовить нектар одуванчика. Для этого утром собирают распустившиеся соцветия, выбирая самые крупные и пышные, сразу укладывают слой в банку и засыпают слоем сахара. Заполнив банку такими слоями, ее содержимое утрамбовывают палочкой. Для увлажнения смеси можно добавить немного воды. Цветочная масса уплотняется, из нее выдавливается воздух, выделяются соки. В результате получается вытяжка буроватого цвета. Она приятна на вкус — чуть горчит и напоминает жженный сахар. На дне банки образуется осадок. Это пыльца — также ценный продукт, поэтому отфильтровывать его не следует. Такая заготовка может сохраняться в прохладном месте до года. Одуванчиковый концентрат можно принимать по чайной ложке в чистом виде или добавлять к напиткам. Считается, что он заметно улучшает аппетит, снижает утомляемость, повышает активность и жизнедеятельность.

Облепиха крушиновидная растет по берегам водоемов и на заболоченных лугах. Культивируется в садах и на приусадебных участках. Плоды имеют кисло-сладкий вкус. Получаемое из плодов облепиховое масло используют для лечения ран и ожогов. Свежие ягоды, сок и настой ягод используют при гиповитаминозах.

Одуванчик лекарственный растет повсеместно. Корень заготавливают осенью, когда прикорневая розетка начинает увядать. Применяют в виде отвара для возбуждения аппетита и как желчегонное средство. В качестве лекарственного и витаминного средства используют также цветы одуванчика, однако специалисты считают это увлечение неоправданным.

Ольха. Ольха с березой — родня, они из одного семейства. Два вида ольхи дают нам лекарственное сырье, ольха серая чаще кустарник, который растет в подлеске еловых и смешанных лесов или по сырым лугам и берегам рек, а ольха черная — дерево, образует тип леса «черноольшаник», растет на болотистых

почвах. Заготовку ольховых шишек обычно совмещают с лесохозяйственными работами. Высыхают они очень быстро. Применяются как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Сырье может храниться 3 года.

Персик. Плоды его очень красивы и вкусны. Хороши и приготовленные из них варенья, соки, компоты, цукаты, пюре, мармелады, желе, сухофрукты. Химический состав плодов персика, содержащих около 85% воды и 15% сухих веществ, зависит от сорта. Из сахаров преобладает сахароза, в некоторых случаях глюкоза и фруктоза. В плодах имеется около 18 аминокислот. Из органических кислот персики содержат много хинной, яблочной и лимонной. Они повышают аппетит человека и положительно влияют на его пищеварение. Плоды богаты витаминами, в них провитамин А, С, А₁, В₁, В₂, В₉, Е, а также Р-активные вещества и ряд очень полезных для человека минеральных солей. В персиках 0,6-13% составляют пектиновые вещества. Щелочная реакция сока способствует поддержанию щелочно-кислотного равновесия в крови и тканях человека. Килограмм плодов содержит 400-500 ккал.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка) растет на лугах, среди кустарников, на лесных полянах. Собирают распустившиеся соцветия. Применяют в водных настоях как желчегонное и противоглистное средство.

Подорожник большой — широко распространенный сорняк, растущий по дорогам и пустырям. Заготавливаемые листья применяют при кашле в составе грудного чая. Свежий сок листа обладает бактерицидными и кровоостанавливающими свойствами.

Полынь горькая растет в засушливых местах как сорняк по дорогам. Сбор травы проводят в период цветения. Водный настой и другие препараты применяются как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение.

Почечный чай культивируют в Абхазии. Заготавливают листья и верхушки побегов. Применяют в виде свежего настоя как мочегонное средство.

(Продолжение следует)

ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА

НЕ ТОЛЬКО сторонники здорового образа жизни, но и «нормальные» люди все чаще употребляют сейчас в пищу спраутс — пророщенные зерна. Они очень богаты ферментами, протеинами, а витаминов содержат в триста раз больше, чем выросшие из этих зерен растения. В США (а уж американцы-то следят за своим здоровьем!) спраутс можно заказать почти в любом ресторане, купить во многих магазинах. В нашей стране приобрести их можно пока не всюду. Но гораздо проще сделать их самому. Использовать можно семена практически всех злаковых (пшеницы, ржи, овса), бобовых (гороха, фасоли), овощных культур и т.д.

Сначала семена нужно замочить. Насыпьте их в чистую стеклянную банку и за-

лейте прохладной (лучше кипяченой) водой так, чтобы вода покрывала семена на несколько сантиметров. Банку сверху затяните марлей. Она должна быть защищена от света, но иметь достаточно воздуха.

Через 12 часов воду слейте, а семена промывайте до тех пор, пока вода не станет светлой. Не забудьте ополоснуть банку: если там останется старая вода, семена могут загнить. Эту процедуру повторяйте в течение трех-пяти дней. После этого поставьте банку на окно, чтобы ростки слегка зазеленели — но не больше, чем на два-три дня, иначе они начнут горчить. И все. Можно есть спраутс просто так, можно делать салат, добавлять в другие салаты. Варить их не имеет смысла, разве только бросить в уже готовый суп, выключив плиту

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ЧАЙ

Для чая можно использовать листья, собранные в конце августа — начале сентября.

Завяливание: листья рассыпают слоем не более 5 см в тени на одни сутки, пока они не сделаются вялыми.

Листья скручивают между ладонями, пока из них не выступит сок.

Ферментация: скрученные листья укладывают на противень, накрывают мокрой тканью и держат при температуре 26°C в течение 6-10 часов.

Сушка: ферментированные листья сушат в течение 40 мин. при температуре 180°C. Для приготовления земляничного чая берут 20 г измельченных листьев, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают. Заливать кипящую воду сле-

дует сначала на 1/3 объема заварника, после 5 мин. настаивания долить до нужного уровня. Нельзя допускать вскипания. Земляничный чай очень полезен при простудных заболева-

ниях и эффективен как мочегонное.

Распаренные листья земляники, приложенные к язвам и ранам, способствуют их очищению и ускоряют заживление.



В САДУ ГОРИТ КОСТЕР РЯБИНЫ... ЧЕРНОЙ

ЧЕРНОПЛОДНАЯ рябина, она же арония, довольно популярна у владельцев дач. Но не каждый знает, что ее ягоды можно использовать для нормализации артериального давления на ранних стадиях гипертонии. Причем не только свежие, но и заготовленные на зиму.

Плоды черноплодки, их сок и даже прошедшее тепловую обработку варенье отличаются необычайно высоким содержанием витамина Р и именно по этой причине являются эффективным средством для предупреждения и лечения гипертонической болезни.

Суточная профилактическая доза витамина «помещается» примерно в горсти свежих ягод, в пяти граммах сухих или в ложке варенья. Кстати, можно заготавливать ее и по-другому, измельчив ягоды при помощи мясорубки и смешав с сахаром наподобие черной смородины.

В лечебных целях порции следует увеличить. Свежие плоды рекомендуется принимать по полстакана три раза в день. Сок пить по две-три столовые ложки трижды в день, за полчаса до еды в течение десяти дней.

Но есть аронию без меры не стоит. Черноватая окраска ягод обусловлена высоким содержанием в них антоциана, и принимать их следует осмотрительно, а при высоком уровне протромбина в крови лучше поискать среди растений другое лекарство.

УКРОП ПАХУЧИЙ

Однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Используется все растение. Укроп содержит эфирное масло, флавоноиды, каротин, витамин С, фитонциды.

УКРОП — старое народное средство, обладающее спазмолитическим, ветрогонным действием и свойством повышать тонус желудка. Укроп снимает боли в желудке и кишечнике, помогает при воспалении мочевого пузыря, болезнях печени, головных болях, бессоннице, при гипертонической болезни, при отсутствии молока у кормящих матерей.

Во всех указанных случаях, кроме настоя или отвара, можно принимать 3 раза в день по 1 г измельченных плодов с небольшим количеством воды или по 10-15 капель эфирного укропного масла на кусочке сахара также 3 раза в день.

Одну столовую ложку истолченных плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана натощак или перед едой 3 раза в день (при метеоризме) или по 1 столовой ложке 4-5 раз в день (при заболеваниях дыхательных путей).

ЛЮБИМЦЫ ДИЕТИЧЕСКОЙ КУХНИ

ПЛОДЫ кабачков и патиссонов богаты углеводами, витаминами, минеральными солями. Блюда из них хорошо усваиваются и считаются истинно диетическими. К основным достоинствам этих овощей можно отнести высокое содержание в них калия и воды, малое количество пищевых волокон и низкую калорийность — около 30 ккал в 100 г. Поэтому блюда из кабач-

ков и патиссонов особенно полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени, желудка, почек, сахарном диабете, ожирении. Кабачки и патиссоны обладают выраженным дегидратирующим действием, что особенно ценно при задержке жидкости в организме. Они способствуют опорожнению желчного пузыря и улучшают кишечную перистальтику.

ПРОБЛЕМЫ СО СТУЛОМ?

В НАРОДНОЙ медицине существует богатый арсенал простых и эффективных способов борьбы с запорами. Вот лишь некоторые из этих средств: экстракт алоэ или сок этого растения — 3 раза в день перед едой; отвар корней и листьев одуванчика — по 1/4 ст. 3-4 раза в день до еды; бузина черная (сок или сироп) — по 1/2 ст. на прием.

Хорошими слабительными свойствами обладают свекла (особенно сырая) или ее сок, морковь (сок или мякоть), мякоть тыквы, чернослив, ревень, крушина (кора). Очень эффективно расслабляет капустный рассол или молочная сыворотка, принимаемая на ночь. Прекрасно регулируют стул маринованные грибы и ягоды брусники. Одним словом, всегда можно найти подручные средства, которые выручат вас из беды.

7 УПРАЖНЕНИЙ ОТ ВАРИКОЗА

Около 30 процентов женщин страдает варикозом. Если вам поставлен такой диагноз, то эти несложные упражнения помогут улучшить венозное кровообращение. Их советует выполнять кандидат медицинских наук, врач первой категории, старший преподаватель кафедры спортивной медицины Московской государственной академии физической культуры Ирина Анатольевна Котешева.

ЛЕЧЕБНЫЕ упражнения выполняются лежа, при возвышенном положении ног, в медленном темпе, без задержки дыхания.

1. Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища, прямые ноги положите на стул. Поочередно сгибайте и разгибайте правую и левую ступню — по 5 раз каждую. Повторите упражнения одновременно обеими ступнями 5 раз.

2. Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Поднимите вверх и разведите ноги, оттянув носки, выполни-

те вращения в голеностопных суставах вправо и влево. Повторите по 5-7 раз в каждую сторону.

3. Исходное положение то же. Согните ноги в коленях и выполняйте круговые

НАСТОИ ОТ ГИПЕРТОНИИ

● 15 г сушеницы (около трех столовых ложек) залить 1 стаканом кипятка, по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

● 1 столовую ложку сухой герани залить 1 стаканом кипятка, принимать по одной столовой ложке 4-5 раз в день.

● Настойка боярышника (аптечная): по 20-30 капель 3 раза в день до еды. Отвар: 20 г сухих плодов на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин., принимать по одной столовой ложке 3 раза в день.

Свежие плоды употреблять в любом виде.

● Зрелые сухие плоды укропа по 1 чайной ложке перед едой; запивать 1/4 стакана теплой воды. Сухая и свежая трава употребляется в любом виде.

● Настойка пустырника (аптечная): по 20-30 капель 2 раза в день во второй половине дня.

движения в коленных суставах вправо и влево, по 5-8 раз в каждую сторону.

4. Сделайте стойку на лопатках («березка»). Разведите ноги. Махами меняйте положение ног («ножницы»). Повторите 4-7 раз.

5. Исходное положение то же. Ноги согните в коленных суставах и «крутите педали».

Повторите упражнение 5-7 раз.

6. Лежа на спине, руки вытяните вдоль тела. Согнутые в коленях ноги поставьте ступнями на стену. «Шагайте» вверх, а затем вниз по стене по 5 раз.

7. Лежа на спине, поднимите прямые ноги и поставьте ступни на стену или положите ноги на высокую подставку. Полежите так 5-10 минут.

Вы должны ориентироваться на свои ощущения и уровень физической подготовленности. Помните, что на-

грузки следует увеличивать постепенно. Комплекс

можно выполнять в любое удобное для вас время, но регулярно. Упражнения 1 и 7 старайтесь делать два-три раза в день. При появлении каких-либо неприятных ощущений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.



КЛЕЙ, КОТОРЫЙ ПАХНЕТ МЕДОМ

ПРОПОЛИС, или пчелиный клей, пчелы готовят для своих нужд — как, впрочем, и все остальные «дары», с успехом используемые человеком.

В народной медицине он применяется издавна — в качестве средства для лечения ран, мозолей, новообразований. Некоторые используют его для борьбы с грибковыми заболеваниями кожи, ногтей.

Первые исследования противомикробных свойств прополиса официальной медициной были проведены вскоре после войны, и весьма успешно. Даже водный его экстракт, хотя в воде пчелиный клей растворяется незначительно, обладает способностью угнетать некоторые стрептококки, стафилококки, возбудителей паратифа и сибирской язвы. В литературе встречаются сведения о том, что прополисная мазь находит применение при терапии туберкулеза кожи, хронической экземы и невродермитов. Удалось установить и обезболивающее действие пчелиного клея. Например, его спиртовой раствор (2-4-процентный) кое-где применяют в стоматологической практике как анестезирующее

средство, успокаивающее боли при язвочках, эрозиях и других поражениях полости рта. Более концентрированный раствор обладает противогриппозным действием. А при бронхите и других заболеваниях дыхательных путей прополис можно использовать в виде ингаляций: 60 граммов прополиса и 40 граммов воска кладут в посудину, которую размещают в водяной бане, и когда «конструкция» снята с огня, дышат их парами. Ингаляцию делают утром и вечером по 10 минут.

Моя мама лучшим средством от насморка, боли в горле считала прополисное масло. Его наружное применение считается довольно эффективным при некоторых гинекологических заболеваниях.

Сегодня мы предложим вниманию читателей способы приготовления двух лекарственных форм, которые можно сделать самим и применять, для верности посоветовавшись с лечащим врачом.

ПРОПОЛИСОВОЕ МАСЛО. Перетопите 1 килограмм сливочного масла в эмалированной посуде, охладите его градусов до 80 и прибавьте 150 граммов про-

полиса, предварительно очищенного от механических смесей и измельченного (его можно, например, раздробить или растереть в ступке). Смесь размешивают металлической ложечкой до получения однородной массы (обычно на это уходит минут 20). Потом ее снова нагревают примерно до 80 градусов и тщательно перемешивают. Пока масло теплое, его фильтруют через металлическое сито или через слой марли (последнее предпочтительней, замазывает сито отмыкать), переливают в стеклянную банку, плотно ее закрывают и хранят масло в темном холодном сухом месте.

СПИРТОВОЙ РАСТВОР ПРОПОЛИСА. 100 граммов измельченного прополиса насыпают в бутылку и постепенно прибавляют к нему 500 миллилитров 96-градусного спирта. Взбалтывают в течение получаса. На дне образуется осадок. Через несколько дней смесь фильтруют через слой марли. Хранят в темном месте, время от времени взбалтывая. Приготовленный таким образом раствор может не портиться годами.

СОВЕТЫ ИЗ ИНТЕРНЕТА

«Сын рос беспокойным ребенком. Нам помогали травы. Столовую ложку валерианового корня или пустырника я насыпала в подушку, на которой он спал. А отвары этих же трав добавляла в ванночки во время купания. Этим рецептом советую воспользоваться мамам, дети которых страдают повышенной возбудимостью. Признаюсь, что кроме этого нам не понадобились никакие таблетки

Ксения П.»

«С сухим кашлем у детей всегда справлялась сама. Для этого я запекала в духовке репу. Потом натирала ее на терке и отжимала сок, который смешивала пополам с сахаром и медом. Поила им по 1 чайной ложке 3-4 раза в день. Такой сок разжижает мокроту и помогает ей отойти.

Ольга П.»

«Дочка Катя после годовалого возраста подолгу и часто болела. От недугов мы избавились закаливанием паром. Для этого брала большое полотенце, один край которого смачивала горячей водой (не обжигающей тело), другой оставался сухим. Отжимала и промокательными движениями обтирала ребенка. Процесс этот постепен-

ный. Недели две протирала лицо, следующие две недели — еще и шею, и уже потом протирала грудь. Ежедневно делала 3-4 обтирания за один раз в любое время и при любом состоянии. Только нужно следить, чтобы не было сквозняков. Эти процедуры очень понравились дочке, в отличие от закаливания прохладной водой. Пар помог «испариться» нашей болезни.

Валентина Т.»

«При кашле, чтобы отходила мокрота, я делала сыну

следующий компресс. На терке терла редьку. Заворачивала эту кашицу в несколько слоев марли и накладывала ее на бронхи. Оставляла на всю ночь, хорошенько укутав ребенка. Утром место накладывания компресса смазывала вазелином. Случалось, что было достаточно одного компресса, чтобы мальчик откашлялся. Только нужно учесть, что такая процедура не проводится при повышенной температуре.

Лидия К.»



ЛОПУХ

И СОРНЯК, ДА ЛЕЧИТ

Как-то, во время беременности первенцем, оставила я на ночь приоткрытой форточку. Под дверь потянулась тоненькая струйка сквозняка. «Ничего, — решила, — пусть немного проветрится». Так и уснула. А утром не смогла поднять руку, что не накрыла одеялом. Пришла жаловаться к маме: «Ведь у меня рука отнялась!..» Она всполошилась: «Ой, дочка, лекарства-то тебе нельзя пить. Давай-ка в баню!» В бане растерла меня медом, потом попарила. А дома всю руку обложила сухими листьями лопуха, тепло закутала. Немного погодя я почувствовала в руке приятное покалывание. А к вечеру уже стала ее поднимать.

А это было уже позже. Собралась сестра куда-то поехать, а четырехлетнюю дочку мне послала. Они жили ниже по улице. Поторопилась Олечка, бегом в гору до нашего дома добежала. И задохнулась. Стоит, на меня смотрит, в глазах слезы, и шепотом: «Вздохнуть больно» — показывает на грудь. Я перепугалась: знала, что у племянницы хронический бронхит. Что же, думаю, мне с тобой делать? Да вовремя вспомнила, как меня мать лопухами прогревала. Во дворе набрала листьев и тыльной, «тепленькой» стороной, как мама учила, обложила девочке грудь и спину. А потом пуховым платком обернула. Часа че-

рез четыре подходит ко мне Оля: «Все. Теперь хорошо дышать».

УБЕДИЛ НЕ РАЗ, ЧТО ЛЕКАРЬ

А вот случай с Антониной Ивановой. Приехала она ко мне из деревни, плачет: «Фиброма у меня. И большая...» «Попробуйте попить этот сок. Вдруг и фиброма ваша рассосется?»

Около месяца она пила репейниковый сок. Даже медом не заедала. Поехала в областную больницу — на операцию. А ей и говорят там: фиброма намного уменьшилась, хирургического вмешательства не требуется. Вот ведь как лопух помогает!

Этой зимой случилось у меня боли в низу живота. Пошла в больницу: так и есть — воспаление яичников! В таких случаях я тысячулистником лечусь, но он у меня кончился. И решила позаваривать как чай сухие листья лопуха. Пила три раза по полстакана до еды. Обычно любую траву по 10 дней принимаю, потом перерыв делаю на столько же дней, затем снова пью. Так вот, к концу 10-дневки с удивлением обнаружила, что у меня молочница, которой я постоянно мажусь, почти исчезла, да и боли уменьшились. Значит, и тут лопушок помог!

Антонина Токарева, Оренбургская обл., г. Кувандык.

ПИВНОЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ НАСМОРКА

При появлении насморка я пью такой «коктейль»: подогреваю на огне 1 стакан пива, добавляю 1 ст. ложку меда, размешиваю и быстро выпиваю. Кроме того, 2-3 минуты делаю маятниковые движения глазами: смотрю вверх на свои брови, то на одну, то на другую. Сразу чувствую улучшение, дышать становится намного легче. Аптечные капли от насморка не признаю вообще, готовлю их сама и считаю самыми лучшими. Щепотку пищевой соды или 6-7 капель йодной настойки растворяю в 2 ч. ложках теплой кипяченой воды и закапываю в обе ноздри.

Т. Климович, Тарский район

РЮМКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Испокон веку считалось, что в небольших дозах алкоголь не вреден, а даже полезен. Теперь получено еще одно подтверждение этой истины. В Стэнфордском университете провели исследования, которые доказывают, что алкоголь в умеренном количестве защищает здоровье.

Оказывается, в среднем возрасте (после 33 лет) основные причины плохого самочувствия — слабое физическое состояние, плохая наследственность и последствия хронических заболеваний. Воздействию этих факторов особенно подвержены те, кто злоупотребляет алкоголем и... те, кто, как говорится, ни капли в рот не берет! А вот лица, регулярно употребляющие немного спиртного, чувствуют себя гораздо лучше. Так, ежедневное небольшое потребление спиртного практически полностью защищает человека средних лет от простуды.

ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

На ночь накладывать на пятки «серебряную» бумажку от шоколада, сверху надевать хлопчатобумажные носки. Трещины быстро заживают.

ОТ ИКОТЫ

Вставить подбородок в стакан с водой и выпить воду, наклонив стакан от себя. Мне этот способ помогает всегда.

Н. Федорюк, г. Омск

ЕСТЬ ЛИ ПОД ПЬЯНСТВОМ МИСТИЧЕСКАЯ ПОДОПЛЕКА

СОВРЕМЕННЫЕ психологи раскрыли тайну таких вещей, как сглаз и порча, и доказали, что за всем этим кроется не нечто сверхъестественное, а вполне реальное и психологически объяснимое. На мой взгляд, настала пора снять покров таинственности с понятия «одержимости алкогольным бесом» и попытаться дать этому явлению научное объяснение. В религии и оккультно-мистических учениях считается, что случаи беспробудного пьянства (когда человек становится уж совсем невменяемым и на него не действует совсем ничего) — это есть не что иное, как «вселение» в человека одного из низших астральных бестелесных существ (в православии их называют «бесами»). Это существо, вселившись в человека, полностью (или почти полностью) овладевает им, и вот этим-то и объясняется безудержная тяга к алкоголю, невменяемость, нечувствительность к различным методам лечения, бесчувственность по отношению к родным и близким и т.д. Это

состояние называется «одержимостью». Явление «одержимости алкогольным бесом» обычно встречается у добрых безотказных людей. Про них обычно говорят, что когда он трезв, то он «золотой» человек, но когда он выпьет, то его словно подменили. Становится злым, раздражительным, агрессивным. Эти «золотые люди» являются алкоголиками по причине слабости. «Золотые люди» — это безотказные люди, которые всегда готовы бескорыстно помочь. Но эта их черта на самом деле является слабостью и бесхребетностью, которые маскируются под доброту. Доброта — это не быть безотказным «золотым» человеком. Такой человек является не добрым, а просто слабым. Это не доброта, это бегство (бегство от работы по изменению себя), это потакание своей слабости. Доброта сильного — это делать другим добро и, если потребуется, требовать при этом за свой труд достойную оплату, не позволять никому садиться себе на шею и ни в коем случае

не зависеть от своего имиджа «золотого человека». Периодически такие «золотые» люди срываются в запой. Во время запоя эти люди преобразуются полностью — они становятся злыми и агрессивными. Родные и близкие при этом поражаются тому, что человек во время пьянки превращается в свою противоположность. Родные и близкие могут подозревать, что здесь имеет место «одержимое», но на самом деле все гораздо проще. Просто эти добрые, безотказные и золотые люди иногда не выдерживают такой нагрузки. Как уже было сказано, их доброта и безотказность далеко не всегда являются добротой. Зачастую это не доброта, а слабость, бесхребетность. Эти люди это подсознательно понимают, но у них нет силы навести в своей жизни порядок. Но подсознательное раздражение копится, и периодически оно вырывается наружу. Пьянство (запой) — это единственная возможность позволить себе «выпустить пар». Во время запоя этот человек полностью «от-

пускает» себя, и все накопленное и подавленное раздражение и злость выплескиваются наружу. А со стороны все это выглядит так, будто человеком овладело постороннее потустороннее существо. Таким образом, мы видим, что та вещь, которая казалась «одержимым», на самом деле имеет под собой чисто психологическую подоплеку. И здесь нужна помощь не экстрасенса, а психолога и травника. Психолог поможет этому человеку стать **хозяином** себя и своей жизни, а травник поможет преодолеть физиологическую алкогольную зависимость.

Психолога сейчас можно найти практически в любом городе. А если вам нужны **травы** для лечения пьянства, то эти травы могу выслать вам я. Мой адрес: 352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5, Головкову Александру Владимировичу. В свое письмо вкладывайте для ответа конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.

А.В. ГОЛОВКОВ; травник

ЛЕСНОЙ КНЯЗЬ

КНЯЖИК сибирский, дикий хмель — (*Atragene sibirica*). Семейство лютиковых (не путать с обычным хмелем!) — полукустарник с лежачим или чаще цепляющимся стеблем до 3 метров в высоту. Листья у него дважды тройчатые на длинных черешках. Цветы крупные желтовато-белые, расположены поодиночке в пазухах листьев. Плоды — ширококлиновидные семянки с длинными пушистыми осями-парашютиками. Растет он в таежных и подтаежных лесах, в горно-лесном поясе Западной, Средней и Восточной Сибири. Особо любит кедрово-пихтовые леса. Обвивает листовыми черешками стволы могучих деревьев, поднимается вверх, как будто следит за порядком в лесу. Цветы очень приятно пахнут, выглядят как колокольчики, имеют 4 лепестка. Обладают долей ядовитости — поэтому силен в лечении тяжких недугов, да и защищает себя. Известен с давних пор далеко за пределами своего произрастания. Так, тибетская медицина считает его самым эффективным средством для стимуляции обмена веществ! Как в Тибете, так и в Монголии считается, что княжик — лучшее средство для лечения раковых опухолей различных органов. При этом

рак излечивается полностью и уже никогда не возвращается.

Лекарственным сырьем являются стебли, листья и цветки. Они содержат сапонины, протоанемонин, флавоноиды, аскорбиновую кислоту и другие вещества.

Княжик возбуждающе действует на сердечную деятельность, подобен кофеину, поэтому применяется при сердечной слабости, также при головной боли, головокружении, туберкулезе легких, водянке, отеках, болезни печени, гриппе, простуде, бронхите, поносах, дисбактериозе, при женских болезнях, при нарушении обмена веществ, как общеукрепляющее и улучшающее зрение средство. Особо эффективен от раковых опухолей (хорошо совмещается с болиголовом и аконитом при лечении рака).

Наружно его применяют при параличах и суставных болях, ревматизме. Богат княжик и микроэлементами, медью, цинком, кобальтом, железом, алюминием, марганцем, натрием, хромом, никелем, титаном, кремнием, ванадием, молибденом, серебром, цирконием.

Есть сведения, что он помогает и при эпилепсии и малярии, при асците. А сухие листья этого растения губительно

действуют на клопов, вшей, муравьев.

Как же готовить настойку жизни?

Третью бутылку из темного стекла заполняется рыхлой сухой травой княжика и доверху заливается водкой. Настаивается 15 дней в темном месте. Пить по 30-40 капель с водой 3 раза в день. Курс лечения — не менее месяца. При тяжелых болезнях — до излечения.

Или:

Одну чайную ложку сухой измельченной травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 1 час. Пьют по столовой ложке 3 раза в день. Хранят в холодильнике.

К сожалению, многие сведения о княжике утеряны, так как раньше медицина была против применения средств знахарей, особенно против сильнодействующих растений, не испытанных в лабораториях. Однако растения проходили вековые испытания на человеческих жизнях, спасая часто безнадежных. Эти рецепты передавались из поколения в поколение.

Один из учеников Ломоносова И.И. Лепехин сказал: «Лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолудинов открыты были!»

КЛИМОВА Ольга Викторовна
353440 г. Анапа, почта, до востребования. При обращении вкладывайте чистый конверт с обратным адресом.

ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ

УВАЖАЕМЫЕ читатели!

Помогите, пожалуйста, кто страдает хроническим колитом или вылечился уже. Чем только не лечилась, у меня на лекарства аллергия, т.к. перенесла 2 полостные операции по гинекологии и стояла на учете по болезни кисты яичников и фибромы, теперь колит.

Поднимаюсь ежедневно от страшного зуда в анусе в 2-3 часа ночи, еще сплю и рукой раздираю кожу сонная. Поднимаюсь и начинаю промывать кишечник клизмами с уриной и просто водой от слизи. Вся прямая кишка заполнена слизью, светлая, как сопли, делаю несколько клизм, где-то 1/2-1 час, ложусь вновь досыпать, в 5-6 часов снова слизь выползает из ануса, зуд. Происходит дефекация, сначала «ове-

чий кал», затем нормальная, но многократная в течение 1 часа, боль слева, где спайки от операций. И так ежедневно, тут же геморрой и дерматит от расчесов, все мази вызывают зуд, спасаюсь настойкой водки с мятой перечной, только эта настойка снимает его, любые мази через 5-10 мин. вызывают зуд. Мучаюсь уже 3-й год, пила много всяких лекарств, но результаты плачевные, мне 64 года, хорошо, что есть время поспать в другие часы.

Напишите, пожалуйста, кто с этим сталкивался, в вашей газете. Я их читаю и собираю.

Нежникова Маргарита Федоровна.

Адрес: в редакции.

Как хорошо, что существует ваша газета, спасибо за помощь.

ПОМОГИТЕ МАМЕ

«ДОМАШНИЙ доктор», очень прошу опубликовать мое письмо в вашей газете. Дело в том, что у моей мамы врожденный ревматизм, пониженный гемоглобин. Лежит в больнице 5 месяцев, кололи уколами, пропал иммунитет в организме, и поставили диагноз лейкоз «рак крови». Сейчас продолжают делать уколы, ставят системы, все руки в синяках, живот синий. И сначала одна нога, теперь вторая «тромбофлебит внутренних вен». Не встает с постели.

Умоляю ответить на мое письмо в вашей газете, может быть, кто-нибудь знает, как поставить ее на ноги. И продлить подольше жизнь. Может, какие травы или лекарства хорошие.

До свидания. Жду с нетерпением.

Помогите, пожалуйста, люди добрые.

Т.В. Перова

НЕРВНЫЙ ТИК

ДОРОГАЯ редакция! Очень прошу вас поместить мое письмо в газете «Домашний доктор».

Моя внучка болеет нервным тиком. С каждым годом болезнь обостряется, и тем более сейчас, когда она пошла учиться в школу. Может, кто знает, как помочь избавиться от этой болезни (если, конечно, можно). Или чтобы она не прогрессировала. Как успокоить девочку.

Врачи только рекомендуют «Сопопокс», «Глицин» и еще какой-то препарат.

**Золотарева,
г. Тула.**

НЕ МОГУ ХОДИТЬ

Я ЛЮБЛЮ вашу газету и регулярно читаю ее. Она дает много полезных советов и рецептов, как лечить разные болезни нетрадиционными методами, натуральными средствами. У меня единственная надежда на вашу газету.

Я пенсионер, перенес инсульт. После курса лечения полностью восстановилась память, речь, нормально говорю и пишу, а вот парализация левой ноги и руки не прошла и я до сих пор не могу ходить. У меня к вам огромная просьба. Может быть, есть такие рецепты, которые смогли бы помочь мне. Умоляю, помогите. Не оставьте без внимания мое письмо.

Мой адрес: 300057, г. Тула, ул. Пузакова 15, кв. 94.

Маркелов Владимир Николаевич.

ЕСЛИ АРТРОЗ НАСТУПАЕТ

ВРАЧ сказала, что у меня деформированный артроз тазобедренного сустава справа. Нога болит, в паху тоже болит. Ходить больно. Конечно, хочется все это вылечить. Подскажите народное средство, прошу.

Пенза-40. Мищенко.

ОДНА СО СВОЕЙ БЕДОЙ

В СЕНТЯБРЕ этого года я сдала анализ на гепатит С — он оказался положительным, от него-то и горечь появилась. Также сдала на ВИЧ, RW, стерильность — отрицательно. Но обнаружили хронический токсоплазмоз, цитомегавирус М и Д; но сказали, что гепатит С, токсоплазмоз и цитомегавирус у нас в Туле не лечат. И что у меня еще что-то есть, что и дает температуру, а что — для врача загадка, она так и сказала, что не знает... Я перекопала в библиотеке море медлитературы, но так ничего и не поняла, что со мной. Проверялась по методу Фона — оказалось, что иммунитета вообще нет, расстроены также нервная система, желудочно-кишечный тракт, мочеполовая. Короче, все практически, одно давление в норме 110/70. Врач говорит: может, у меня ВИЧ, но нет в организме антител, точно она не знает, это все предположения, хотя лимфоузлы не увеличены.

Я вас умоляю, помогите разобраться с моей болезнью, я так хочу вернуться к нормальной человеческой жизни, не могу больше находиться в этом состоянии, чувствую постоянный озноб от температуры. Мое состояние меня просто убивает, я словно 80-летняя бабуля, одна на один сижу дома со своей бедой, а ведь мне всего 25 лет! Прошу помогите найти выход! Может, дадите мой адрес в газете, я надеюсь на помощь добрых людей. Я просто не знаю, к кому идти, хороших врачей у нас в Туле нет, а куда обратиться еще — ума не приложу. Что же за инфекция еще во мне и как возможно вылечить вирусный гепатит «С»? Прошу, не оставьте мое письмо без внимания, я так сильно надеюсь на помощь, очень надеюсь. Заранее благодарна.

**Мой адрес: 300045
г. Тула, ул. Кауля, дом 31, кв. 91.
Ливенцева Любовь Михайловна.**

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО

«Пресса-1», 125865, ГСП,

Москва, А-137,

ул. Правды, 24.

ГИДРОЦЕФАЛИЯ

«ДОМАШНИЙ доктор», помогите, пожалуйста!

У меня сильные головные боли, головокружение, сильный шум в ушах, нет устойчивости.

При компьютерной томографии головного мозга ставят диагноз: корковые борозды сглажены, определяется расширение субарахноидальных щелей. Заключение: признаки сочетанной гидроцефалии.

Врачи назначают только мочегонное, говорят, в этом возрасте не излечимо, мне 79 лет. Я инвалид ВОВ, живу одна, детей не было, муж умер.

Пожалуйста, напечатайте мое письмо: может, кто-нибудь вылечился от такой болезни или хотя бы облегчил страдания.

Заранее благодарю.

С уважением

Перевалова Е.П.

670034, Бурятия, ул.

Рылеева, 37-67.

ДОМАШНИЙ

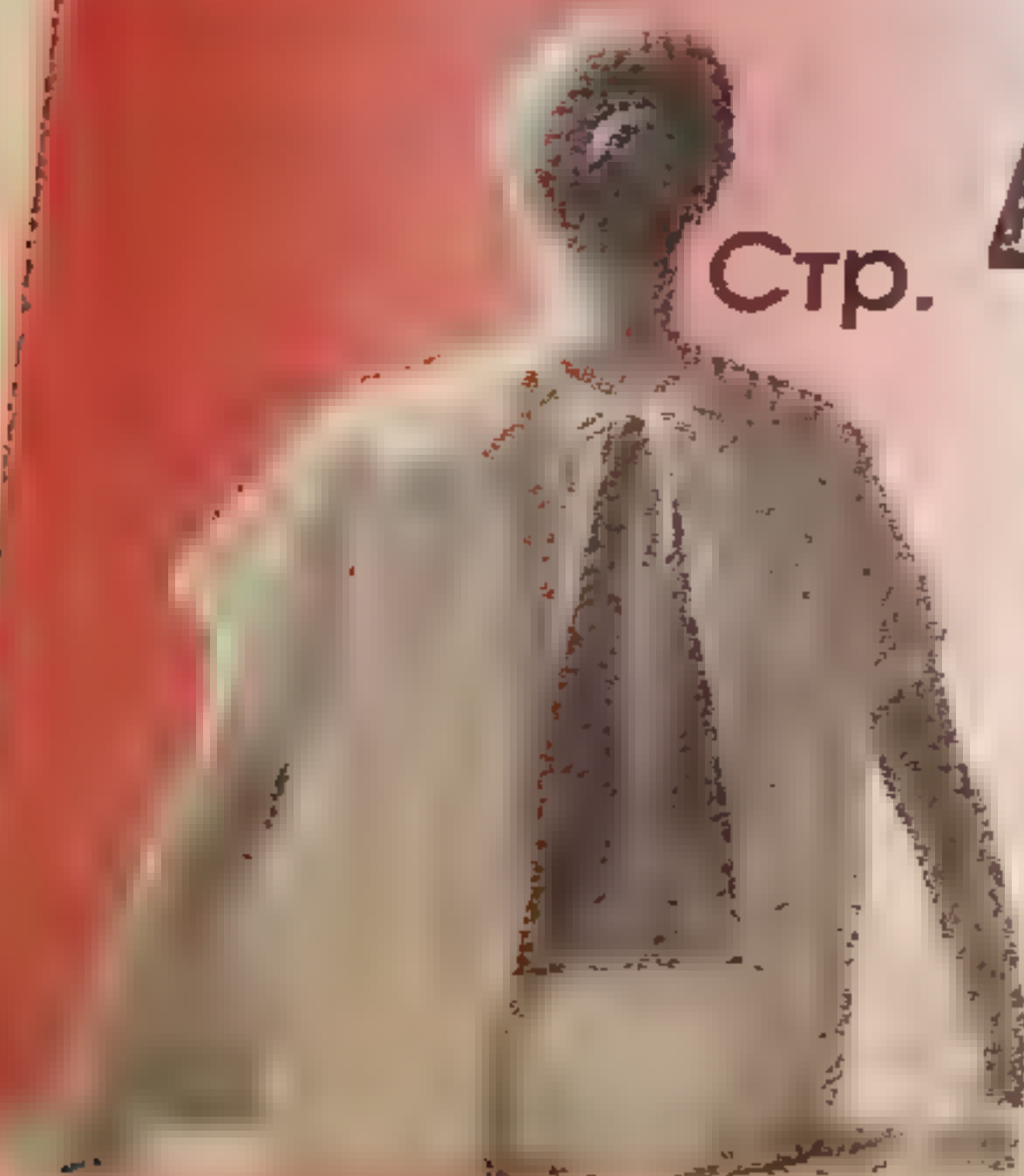
ДОКТОР

**КОГДА КРУГОМ
ИДЕТ ГОЛОВА**

Стр. **3**

**ЗАБОЛЕВАНИЯ
СУСТАВОВ**

Стр. **4**



ИДТИ К РАБОТЕ!

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

2 (104)
2002 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ!

**Вы просили
рассказать:
одышка, лечение
алкоголизма**



**НЕ БОЙТЕСЬ
ЖИТЬ!**



Стр. **6**

**ЗИМНИЕ
ВИТАМИНЫ**

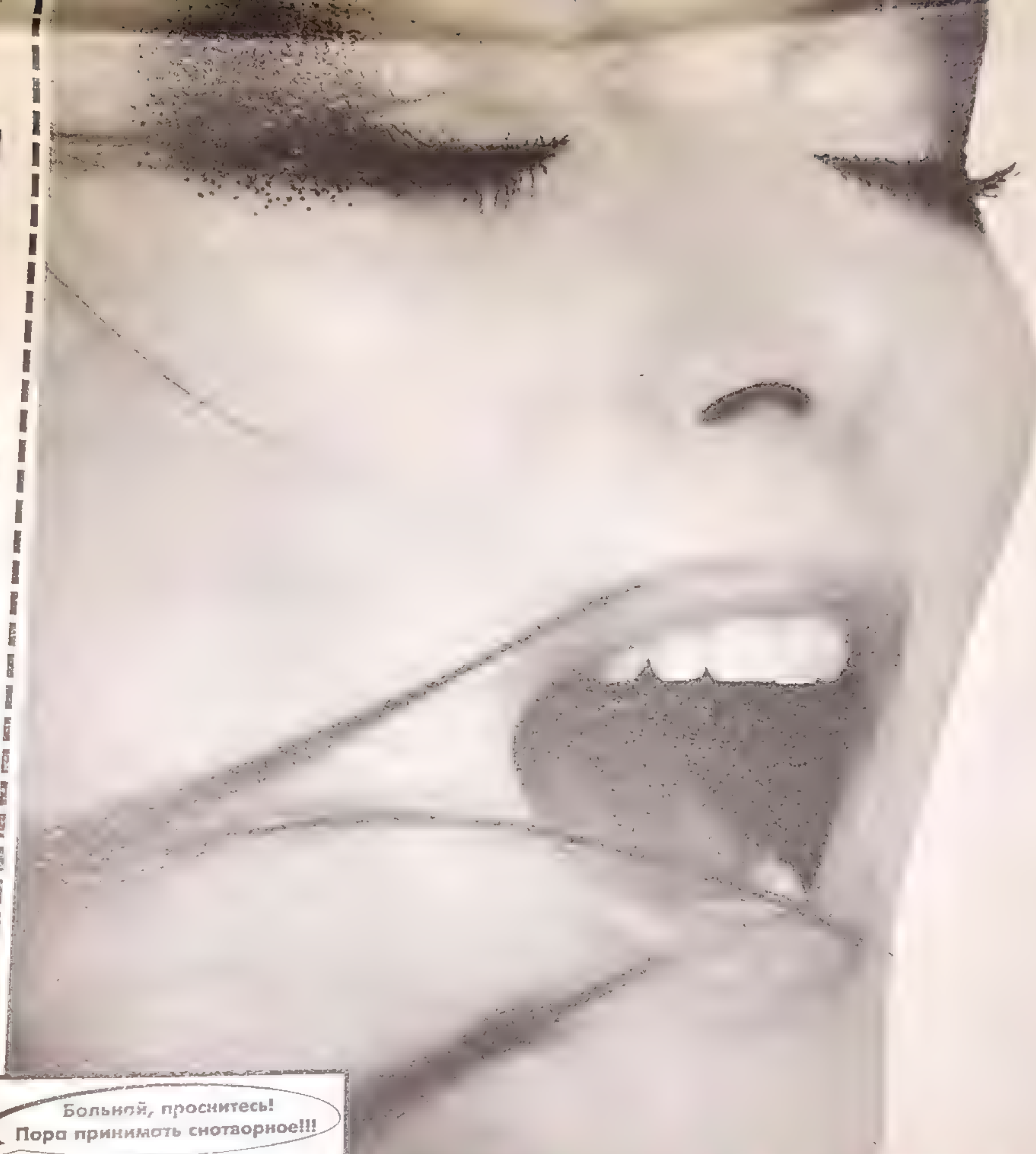
Стр. **8**

**СПИТЕ
НА ЗДОРОВЬЕ**

Стр. **9**

**ИДЕАЛЬНАЯ
МЕГЕРА**

Стр. **11**



ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Вы просили
рассказать:
одышка, лечение
алкоголизма**

**Рецепты
из конверта**

**Мужскую болезнь
можно победить**

**Отвечаем
на ваши вопросы**

Секс на пенсии

Лечебные ванны



**ДА ЗДРАВСТВУЕТ...
МАСЛО ДУШИСТОЕ**

Стр. **13**

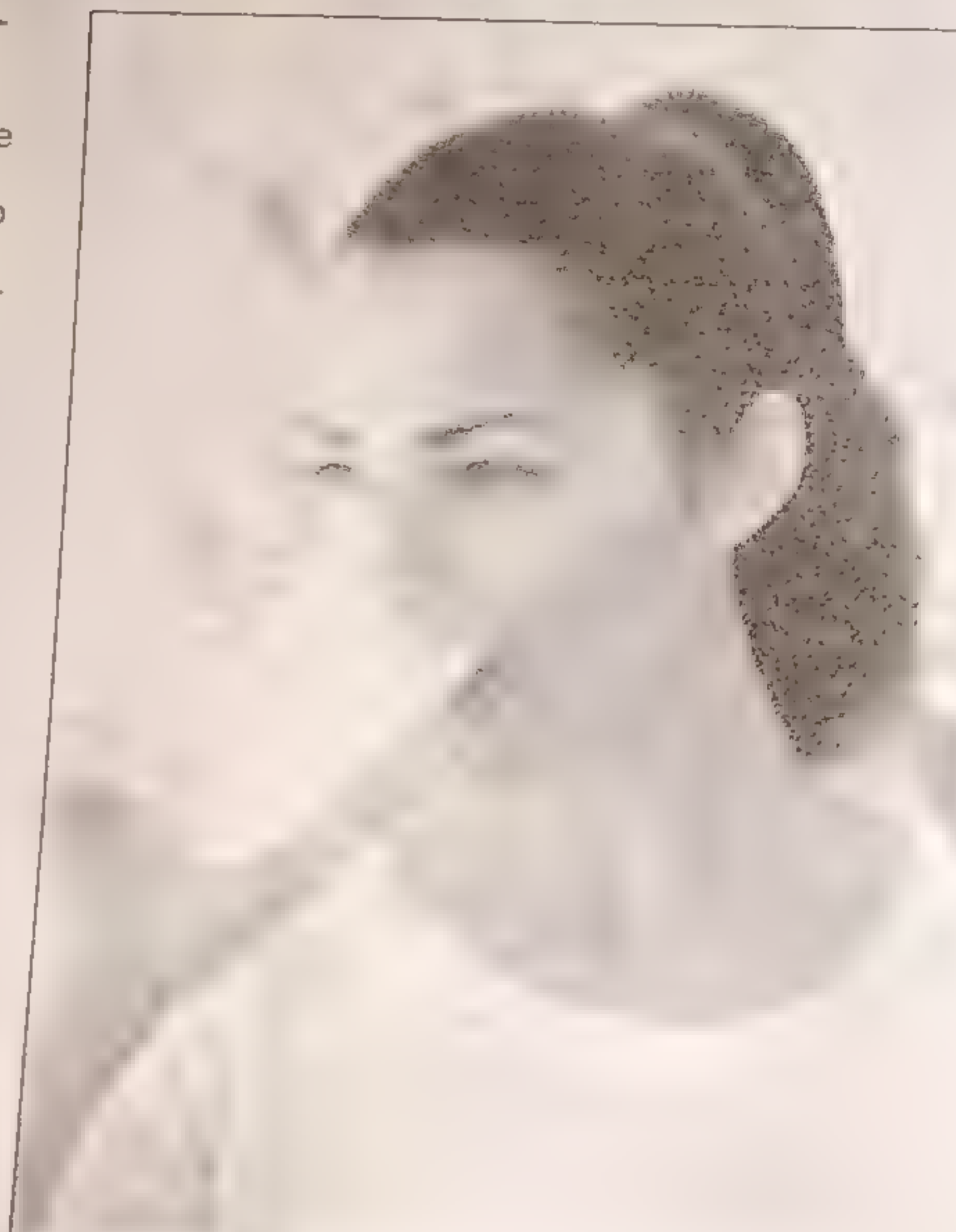
ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВИТАМИНЧИКИ

НАГЛЯДНО пытается убедить нас с телеэкрана пышная блондинка в пользе витамина Е. Предлагая зрителям оценить свою сексапильность, она не знает, что данный витамин способствует также продлению жизни и уменьшает опасность повреждения мышц при физических нагрузках. К такому выводу пришли специалисты из национального Института геронтологии в Вашингтоне и Бостонского университета. Ученые рекомендуют ежедневно принимать концентраты витамина Е в значительных дозах — от 100 до 400 международных единиц.

...А говорили ли вам, что вы выглядите усталым? Или чувствовали ли себя на десять лет старше? В таком случае подумайте о своем питании. По всей вероятности, ваша пища не сбалансирована, бедна витаминами и минеральными веществами. Что же следует делать?

По мнению чешских диетологов, широкие возможности для обретения молодости скрываются в природе, и воспользоваться ими мы можем благодаря питанию. Оно пополняет запас энергии (банан), успокаивает нервы (орех), стимулирует обмен веществ (ананас). Стоит попробовать!

Помидоры полезны для сердца. Этот малокалорийный овощ богат калием, что жизненно важно с точки зрения деятельности сердца и со-



Банан — склад энергии. Ни один фрукт на столь долгое время не заряжает организм энергией (45-60 минут), как банан. Высокое содержание углеводов и низкое содержание жира способствует снижению уровня холестерина, а имеющийся в них калий предохраняет от инфаркта и инсульта.

Морковь — питательное вещество для клеток. Источником молодости для клеток служит витамин А, которым так богата морковь. Он стимулирует клетки и заботится об их обновлении. Защищает кожу от пагубного воздействия окружающей среды, препятствует образованию мор-

МЩЕНИЕ ВО ЗДРАВЬЕ

«ОЩУЩАЕТЕ в себе желание отомстить?»

Представьте себе, как вы это делаете. Просто мысленное сведение счетов с врагом приносит вам облегчение». Таково мнение психоаналитика из Чикаго Юдит Мейеровиц.

Это освобождает вас от негативной энергии, помогает преодолеть сложный момент и не причиняет вам никакого вреда. Скажем, на шоссе вас обгоняет бешено несущаяся автомашина и обдаёт грязью. Вы представляете себе, как автомобиль этот останавливается, так как спустила шина, а домкрата нет.

По мнению доктора Мейеровиц, подобные фантазии намного полезнее гнева, который вы сдерживаете в себе.

Не мщение и не думы о нем ведут к повышению кровяного давления, мигрени, хроническому несварению желудка, болям в сердце, язве, коликам и многому другому, а бездействие, именно оно угнетает.

Предаваясь же фантазиям, как вы будете мстить, вы восстанавливаете в

ПОЛЕЗНЫЙ ГАД

ВОЗМОЖНО, вскоре рак молочной железы будут лечить ядом медно-головой змеи. Так считают американские ученые.

Как правило, укус медноголовки почти всегда смертелен. Однако ее яд, предварительно очищенный, содержит протеин контростатин, который сдерживает распространение раковых клеток, препятствуя их спайке со здоровыми клетками и внедрению в нормальные ткани, окружающие опухоль. Он подавляет развитие новых кровеносных сосудов, которые питают новообразование. И таким образом специалисты смогут предотвратить возникновение метастазов.

В ходе опытов над мышами, которым вживили клетки человека, больного раком молочной железы, специалисты выяснили: этот протеин замедляет темпы роста опухоли на 70 процентов. Кроме того, они зафиксировали 90-процентное сокращение темпов распространения этой опухоли на легкие подопытных животных. При таком заболевании, как рак груди, часто возникают метастазы в костях, легких, печени и мозге. Ученые не исключают, что яд медноголовой змеи имеет подобный эффект и при лечении других онкологических заболеваний, таких как саркома Капоси — частый спутник СПИДа, меланомы, рак мочевого пузыря и яичников.

Что немаловажно — протеины, входящие в состав яда медноголовой змеи, не обладают побочным эффектом лекарств, «убивающих» клетки. Контростатин не уничтожает раковые клетки, а вводит их в состояние, когда они прекращают выполнять свои функции, которое можно поддерживать длительное время.

Опыты по изучению воздействия протеинов медноголовой змеи на людях, больных раком молочной железы, начнутся в течение ближайших двух лет. Лечение будут проводить в комбинации с традиционными методами химиотерапии, чтобы добиться регресса в

ния холестерина, а имеющийся в них калий предохраняет от инфаркта и инсульта.

Морковь — питательное вещество для клеток. Источником молодости для клеток служит витамин А, которым так богата морковь. Он стимулирует клетки и заботится об их обновлении. Защищает кожу от пагубного воздействия окружающей среды, препятствует образованию морщин и делает ее эластичной. Кроме того, морковь поставляет в организм бета-каротин, препятствующий образованию рака кишечника.

Молоко — приносит счастье. Белок молока содержит много тирозина. Эта аминокислота активизирует выработку в головном мозге гормона счастья — серотонина. Витамин В, содержащийся в молоке, подавляет прыщи, укрепляет кожу головы, что благоприятно сказывается на качестве волос.

Попробуйте. Но только на систематической основе!

несварению желудка, болям в сердце, язве, коликам и многому другому, а бездельствие, именно оно угнетает.

Предаваясь же фантазиям, как вы будете мстить, вы восстанавливаете в себе ощущение собственной силы. Вы чувствуете себя так, будто контролируете ситуацию.

когда они прекращают выполнять свои функции, которое можно поддерживать длительное время.

Опыты по изучению воздействия протеинов медноголовой змеи на людей, больных раком молочной железы, начнутся в течение ближайших двух лет. Лечение будут проводить в комбинации с традиционными методами химиотерапии, чтобы добиться регресса в развитии опухоли и в конечном итоге уничтожения всех раковых клеток. Кстати, ежегодно в США диагноз «рак груди» ставится десяткам тысяч человек, четверть из которых умирает.



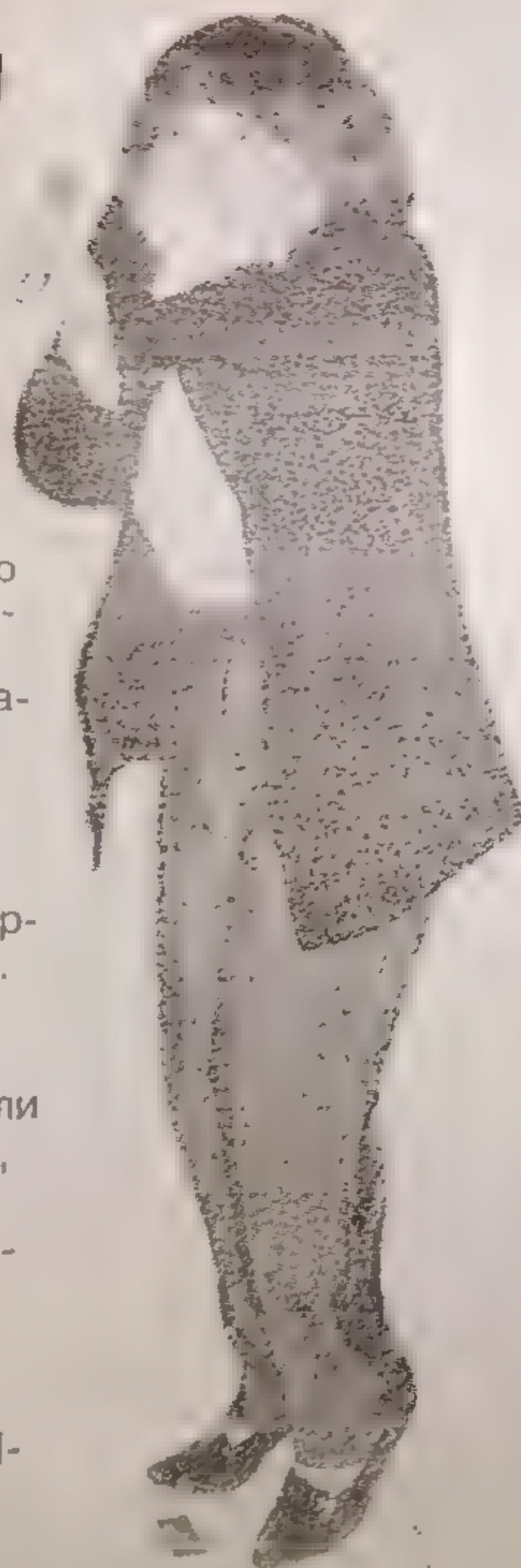
ТАКАЯ ПРОСТАЯ ДИЕТА

Возможно ли снизить избыточный вес, не прибегая ни к каким специальным диетам? Да, считает немецкий диетолог Увэ Шульце, нужно лишь выполнять простейшие рекомендации:

- **ЕШЬТЕ С МАЛЕНЬКОЙ ТАРЕЛКИ.** На них скромные порции кажутся больше.

- **НЕ ПЕРЕКУСЫВАЙТЕ НА ХОДУ.** Если вы садитесь за стол, чтобы поесть нормально, то вы сознательно едите так много вы не можете себе позволить.

- **ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО.** Дайте своему мозгу просигнализировать, что он насытился, прежде чем вы не переели.



ПИЛЮЛЯ ВМЕСТО УКОЛА

СВОЙ способ приема медикаментов разработали специалисты отделения молекулярной фармакологии университета Брауна в американском штате Род-Айленд. Лекарственным препаратом наполняют крохотные капсулы, сделанные из полимерного материала. Микрокапсулы минуют желудок и в кишечнике разлагаются, высвобождая содержимое.

Лекарства защищены от разрушительного воздействия кислот среды желудка и хорошо всасываются в кишечнике. Эта методика позволит больным диабетом отказаться от инъекций и принимать инсулин как обычное средство от головной боли.

ТЯЖЕЛО, НЕ НАДО

АМЕРИКАНСКАЯ Национальная академия наук выступила с рекомендациями, касающимися предупреждения остеопороза — истончения и разрыхления костной ткани организма.

Исследователи подчеркивают первостепенную важность поддержания в организме достаточного уровня кальция и способствующего его усвоению витамина D. Рекомендуемое ежедневное потребление с пищей кальция повышено до 1.000-1.300 миллиграммов, что в три раза выше по сравнению с прежней рекомендацией. Норма потребления витамина D определена в 600 условных международных единиц. (1 стакан молока содержит 300 миллиграммов кальция и 100 условных единиц витамина D).

Однако подобно тому, как калорийная пища в отсутствие физических упражнений не приведет к наращиванию мускульной массы, так и потребление в достаточном количестве кальция и витамина D не улучшит состояния костей без их физической нагрузки.

Для укрепления костной ткани наилучшими признаны два вида физических упражнений: преодоление силы притяжения собственного тела и сопротивление дополнительной тяжести. К первому относятся ходьба, поднятие по лестнице, танцы, теннис. Ко второму — поднятие тяжестей. Наиболее эффективным для укрепления костей считается второй вид. Если регулярные упражнения первого вида повышают плотность костной ткани на 10 процентов по сравнению с теми, кто не прибегает к физическим нагрузкам, то поднятие тяжестей повышает этот показатель до 30 процентов. При этом признана предпочтительность максимальных по весу нагрузок. Поднятие 8-10 раз тяжелой гири дает больший результат, чем длительные упражнения с легкими гантелями.

Рекомендации разбиты по этапам развития организма.

Костная масса достигает своего максимума в возрасте от 20 до 30 лет, и в этот период целесообразны ежедневные интенсив-

ные нагрузки по 30-60 минут. (Предпочтительны бег, волейбол, футбол.)

В возрасте от 30 до 40 лет начинается процесс потери костной массы примерно на 1 процент ее веса в год. В этом возрасте целесообразны 30-минутные нагрузки типа ходьбы и поднятия по лестнице 5 раз в неделю и 30-минутное поднятие тяжестей 2-3 раза в неделю.

В 45-55 лет происходит наибольшая потеря костной массы, достигающая у женщин 20 процентов. Продолжение физических упражнений обоих видов в особых случаях должно сопровождаться медикаментозным лечением.

В возрасте свыше 60 лет утрата костной массы у мужчин и женщин происходит одинаковыми темпами. В этом возрасте предпочтительна ежедневная 30-минутная ходьба и усиленное поднятие тяжестей дважды в неделю. Большое значение приобретает дополнительное принятие кальция и витамина D.

ПЕРЕХОДИТЕ НА АРАХИС

СНЕДАВНИХ пор американцы для поддержания формы и баланса в организме в огромном количестве стали поглощать арахис. Причем употребляют они его в тертом виде. Внешне эта масса очень напоминает сливочное масло, и вся Америка за завтраком намазывает ее на хлеб.

Арахис — это растительный белок, богатый витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Он абсолютно лишен холестерина. Арахисовое масло американцы добавляют в выпечку, овощи, каши.

Изобретен был этот продукт еще в 1870 году американским диетологом, долгое время пытавшимся найти равноценную замену мясу, сыру, яйцам. Один бутерброд с арахисовым маслом и стакан молока для ребенка заменяют дневную норму животного белка. Новейшие исследования показали, что пищевые волокна арахиса помогают предотвратить некоторые формы онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

КОГДА КРУГОМ ИДЕТ ГОЛОВА

ЭТО ИНОГДА начинается внезапно. Наверное, с вами так бывало: ни с того ни с сего на короткий момент вы теряете ориентацию в пространстве. Например, стоя на эскалаторе или поднимаясь-спускаясь по лестнице, вы вынуждены схватиться за поручни от ощущения, что сейчас не удержитесь на ногах. Это длится иногда несколько мгновений, но пугает по-настоящему. Происходит что-то непонятное — то ли мир вокруг вас вращается, то ли вращение происходит внутри вашей головы.

Иногда оно возникает и постепенно. Чаще это происходит, когда вы спокойно сидите и о чем-либо думаете. Мечтаете. Голова постепенно затуманивается, вас как бы покачивает. Стоит встряхнуться — и ощущение пропадает. Оно бывает мгновенным — и тогда длится не более секунды, исчезая прежде, чем вы успеете что-то предпринять. Бывает кратковременным и тогда морочит вас минут-другую, заставляя хвататься за окружающие предметы или просто закрывать глаза пережидая. В иных случаях оно не проходит часами, днями и сопровождается тошнотой и головной болью.

В просторечье описанное явление называется головокружением. Но существует и другой термин — вертиго.

РОЖДЕННЫЕ ПОЛЗАТЬ...

Современная медицинская точка зрения на явление с красивым названием «вертиго» сообщает, что оно возникает при нарушении взаимодействия анализаторов — вестибулярного, зрительного и глубокой чувствительности, которые обеспечивают ориентацию человека в пространстве. Нарушение выглядит таким образом: обостряется способность вестибулярного аппарата анализировать патологические импульсы, поступающие из внутреннего уха.

Но это, так сказать, физиологический анализ процесса. А вот почему он вообще возникает? Приступы головокружения могут быть проявлением ряда заболеваний. Среди них — сердечно-сосудистые, эндокринные заболевания, психические расстройства, заболевания позвоночника, головного мозга, мигрень. Если речь идет именно о вертиго, то головокружение возникает внезапно и длится недолго. Если же речь идет о вертиго, то головокружение возникает постепенно и длится долго.

Человек — машина сложная и ко многому в этой жизни приспособленная. Но только не к тому, чтобы летать, парить, свободно перемещаться в пространстве. Мы все привязаны к земле. И когда делаем попытки от нее оторваться — реально или умозрительно — организм встает на защиту самого себя. Не пускает в высоту.



хочет прочно сидеть, удобно ходить, твердо стоять на земле. Попробуйте обмануть его...

... с помощью врачей. У нас в стране проблемой головокружения занимаются меньше, чем хотелось бы. К моменту возникновения интереса к проблеме вертиго выяснилось, что у нас практически нет специализированных медицинских центров, а специалисты испытывают настоящий информационный голод. И тем не менее первые шаги предприняты, первые выводы сделаны и рекомендации получены. Победить — целиком или отчасти — вертиго можно с помощью лекарственной терапии. Существуют средства, которые, во-первых, снижают или сводят на нет тошноту, чувство страха при потере ориентации в пространстве, во-вторых, снимают головокружение, а также действуют профилактически, предотвращая возникновение приступов в будущем. Среди лекарств наиболее известно эффективностью воздействия средство под названием «Бетагистин». Кроме того, что оно быстро устраняет приступы головокружения, у средства практически нет побочных воздействий на организм и его можно применять длительное время.

... с помощью народных средств. Средства эти главным образом направлены на временное и одномоментное устранение приступа, но некоторые из них обладают профилактическим действием.

-Лягте в темной комнате и закройте глаза. Рядом положите кусок камфары, чтобы вдыхать ее запах, а на голову — лёд. И так лежите, пока головокружение не исчезнет.

-Выпейте большую кружку холодного крепкого кофе без сахара.

-Каждый день после обеда и ужина пейте настой перечной мяты или липового цвета. Можно попробовать и такой состав: равное количество корня горечавки, шалфея, мяты и корицы, всё смешать в пропорции 1 чайная ложка смеси на стакан кипятка и дать настояться. Принимать по два стакана в день.

-Обратите внимание на рацион. Вам нужно есть продукты с повышенным содержанием фосфора. А это рыба, яйца, сыр, редиска, огурцы, горох, грецкие орехи.

из внутреннего уха. Но это, так сказать, физиологический анализ процесса. А вот почему он вообще возникает? Приступы головокружения могут быть проявлением ряда заболеваний. Среди них — сердечно-сосудистые, эндокринные заболевания, психические расстройства, заболевания позвоночника, головного мозга, мигрень. Однако если речь идет именно о вертиго — кратковременном головокружении, то заболевания скорее всего и ни при чем. Это явление самостоятельное. Правда, часто бывает спровоцировано особенностью вашего состояния — например, стрессом, или мозговым переутомлением, или сонливостью. Но можно принять за аксиому то, что вы вполне здоровый человек, не обремененный никаким недомоганием, а голова кружится. Из-за чего?

Из-за того, что наше внутреннее состояние, чувства, эмоции поставили тело в неудобное положение. Оно хочет просто стоять на эскалаторе, а вы задираете голову и мечтаете о небесных кренделях. Кроме того, определено несколько так называемых причин «внешнего воздействия».

1. «Морская болезнь». Иными словами, качка — во время езды, качания, кружения, вращения, ускорения. Необязательно случается в самолете или в лодке. Иногда голова может закружиться и в лифте, и на аттракционах, и на эскалаторе, и даже во время быстрого бега.

2. Трэйнспоттинг. Дословно означает «мелькание поездов». При наблюдении за быстро движущимся транспортом глаз не успевает зафиксировать статичную картину, потому что наблюдаемый предмет каждый следующий миг меняет положение в пространстве. В попытке «остановить» и зафиксировать предмет взгляд невольно «уезжает» вслед за несущимся автомобилем или поездом. От этого теряет устойчивость и тело.

3. Сетка. Вы наверняка замечали, как трудно бывает смотреть на огромное скопление мелких предметов или существ — мошек, муравьев, рассыпанных бус, даже звезд на ясном небе. В глазах начинает рябить, взгляд невозможно сфокусировать. Если смотреть на это слишком долго, головокружение не заставляет себя ждать. Известен случай, когда голова закружилась от взгляда, брошенного на тротуар, выложенный полосатой плиткой.

4. Акрофобия, она же высотобоязнь. Простой пример. Сможете ли вы на узкой доске перейти с крыши на крышу соседнего дома? Никогда (за очень



редким исключением)! Однако вы спокойно проходите эти метры, при условии, что от доски до земли не больше метра. А вот если 17 этажей... Состояние легкого головокружения от осознания «как далеко до земли» не дает вам ощущать себя наверху так же, как и внизу. Ситуация усугубляется, если вам свойственна акрофобия. При сильном воображении вертиго настигает даже от одной только мысли о том, что, например, можно выйти на край крыши на высоте 22-го этажа или перелезть с балкона на балкон на этой высоте. Однажды на козырек балкона 17-го этажа попала кошка, и чтобы ее снять, хозяину пришлось вскарабкаться на перила балкона. Кошка была спасена, а товарищ отчаянного спасателя во время процедуры просидел на полу, сжавшись в комочек и закрыв лицо руками — ему стало плохо от созерцания картины «человек на перилах».

5. А может, «силы небесные»? Немало исследователей склоняется к выводу: истинные, глубинные причины возникновения вертиго находятся пока вне компетенции современной науки. Английский психолог Тедд Солфиег прямо утверждает, что к вертиго предрасположены люди с обостренной чувствительностью — так называемым «третьим глазом», и возникает приступ незадолго до появления сильной вспышки ясновидения. Так, некоторые люди перед приступами ясновидения отчетливо ощущают запах цитрусовых — случай практически тот же, если иметь в виду не конкретные рецепторы, а общую реакцию организма на непривычный процесс. Отмечено также, что многие творческие люди чувствуют головокружение при особенно ярком вдохновении, и это обостряет творчес-

кий процесс. Иными словами, Солфиег — как и другие сомневающиеся ученые — связывает проявление вертиго с проблеском скрытых возможностей, которые заложены так глубоко, что требуют затрат дополнительных резервов организма для высвобождения. Но это только гипотеза.

...ВЗЛЕТЕТЬ НЕ ХОТИТЕ ЛИ?

Вертиго — не болезнь в обычном понимании слова. Но вещь достаточно неприятная. Зато приятно другое: от этой напасти можно защититься. Ваше тело

-Выпейте большую кружку холодного крепкого кофе без сахара.
-Каждый день после обеда и ужина пейте настой перечной мяты или липового цвета. Можно попробовать и такой состав: равное количество корня горечавки, шалфея, мяты и корицы, всё смешать в пропорции 1 чайная ложка смеси на стакан кипятка и дать настояться. Принимать по два стакана в день.
-Обратите внимание на рацион. Вам нужно есть продукты с повышенным содержанием фосфора. А это рыба, яйца, сыр, редиска, огурцы, горох, грецкие орехи.

-При «укачивании» прекрасное средство — любой кисломолочный напиток, смешанный с лимонным соком.

...самостоятельно. Вы можете приучить свой организм к «вестибулярным излишества», таким образом закалив его и избавившись от дальнейших проявлений вертиго. Плавание — особенно с прыжками в воду — идеальный вид спорта для постепенного избавления от головокружительных приступов. Существуют и комплексы упражнений, получившие название «вестибулярная адаптация». Они довольно разнообразны, но общий принцип у них таков — как можно больше кувырков, прыжков и упражнений «головой»: кивать ею, мотать, вращать, качать. Это подействует как прививка — и иммунитет к вертиго вам обеспечен.

Татьяна ГОЙДИНА

«МУЖИК-КОРЕНЬ» ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: «Живица». Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом «мужик-корне», которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них. У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами «Живица» опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопотет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами «Живица» легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица». Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00

748-51-28

Татьяна Абрамова

ФУНДАМЕНТ ЖИЗНИ

Заболевание суставов — настоящая трагедия для любого человека — утверждает на страницах газеты «Сельская жизнь» доктор медицинских наук, профессор, руководитель лаборатории ревмоортопедии Института ревматологии РАМН Вадим Петрович Павлов.

Мы делим суставные болезни на две большие категории: воспалительные — **артриты** и дегенеративные — **артрозы** (когда сустав преждевременно стареет, изнашивается хрящ). Вообще суставных заболеваний очень много, больше сотни — поди разберись в их тонкостях, если симптоматика почти одинакова: боль и припухлость. Успех же лечения зависит от правильного диагноза, а иногда, даже зная его, трудно вылечить больного — неизбежны деформации, уродства, инвалидность.

Если артрозы — удел, как правило, пожилого и старческого возраста, то **ревматоидным артритом** заболевают зачастую в работоспособном возрасте, а бывает — даже в детском.

Первый признак этого заболевания — **упорные и продолжительные (три и более месяцев) боли в мелких суставах кистей, иногда в стопах**. Если эти боли не поддаются обычным обезболивающим таблеткам, надо немедленно обратиться к врачу (при отсутствии в районной поликлинике ревматолога или ортопеда, по крайней мере к опытному терапевту), даже когда суставы пока внешне и не изменены. Это упорная болезнь, она лечится с трудом, но если быть настойчивым, можно вопреки недугу долго сохранять работоспособность, иметь семью и быть полезным членом общества.

Плотные малоблезненные узелки, шишки на пальцах — «визитная карточка» артроза. Их еще называют геберденовскими узелками, по имени английского врача Гебердена. К сожалению, нет способа излечить это. Мы одно время удаляли разрастания костей хирургическим путем, но

тава. Потом он «расходится» и боль исчезнет, однако к концу дня она нарастает и ходить становится очень трудно. Кстати, в полном покое у такого пациента болей, как правило, нет. Здесь важно вовремя взяться за лечение. Если рентгеновский снимок покажет, что хрящевая пластинка страдает лишь самую малость, то можно назначить такие лекарства, которые как бы производят внутреннюю починку хряща — восполняют те компоненты, которые хрящ теряет. Но опять же нельзя заниматься самолечением.

Артроз — тяжелейшее заболевание, им страдают очень многие люди, перешагнувшие 50-летний рубеж, и почти каждый второй, доживший до 70-летия, что вполне естественно: стареет организм, изнашиваются мышцы, связки, кости.

ГУТТАПЕРЧЕВЫЕ ДЕТКИ

Есть люди, которые с рождения страдают синдромом гипермобильности суставов. Суставы у них не просто подвижные, а сверхподвижные. Вспомним «гуттаперчевого мальчика» из одноименного рассказа Григоровича. Часто у них в молодом возрасте бывает плоскостопие, заболевание сердца — пролапс митрального клапана. Люди с сочетанием этих признаков (к ним может добавиться еще и сколиоз — искривление позвоночника, а также остеохондроз) составляют группу риска. У них изначально слабый мышечно-связочный аппарат, следовательно, велика вероятность раннего артроза, скажем, не в 50, как обычно, а в 30 лет.

Таким людям нельзя заниматься силовыми видами спорта. При выборе профессии надо помнить, что противопоказан труд, связан-

агноз уже установлен — артрит или артроз, то применению некоторых народных средств ваши суставы скажут спасибо.

● **БАНЯ**. Например, если вы хорошенько пропаритесь в бане. Банный жар расширяет сосуды, улучшает кровообращение, это лучше питает суставы, утишает боль.

● **ТЕПЛЫЕ КОМПРЕССЫ**. Подогреть воду до 60 градусов, опустить туда махровое полотенце, отжать, обернуть им больной сустав, накрыть компрессной бумагой, сверху завернуть шарфом. 10-15 минут достаточно, чтобы снять сильную боль.

Но горячий компресс может все испортить, если у вас больные вены или тромбофлебит!

● **МАЗИ**. Лучше, если вам их подберет врач: вольтареновая, долгит, фастум-гель или какая-то другая. Мазь просто наносят широким пластом и аккуратно втирают до тех пор, пока на коже не останется ее следов. При этом нельзя разминать сустав!

● **ШЕРСТЬ**. При ноющей боли в суставе нужно надеть чулок или шарф, связанный из грубой колючей шерсти. Если кожа у вас чистая, эта шерсть, облекая плотно больной сустав, создает там статическое электричество, что вызывает несомненный лечебный эффект — своеобразная домашняя физиотерапия.

ВИРУСНОЕ КОВАРСТВО

Некоторые болезни, в том числе поражения суставов, взаимосвязаны с хламидиозной инфекцией. Хламидии — простейшие микроорганизмы, нечто среднее между вирусом и бактерией. Они обладают способностью размножаться и жить внутри клетки, поэтому борьба с ними чрезвычайно затруднена.

Одним из признаков хламидиозной инфекции является, как я уже сказал, поражение суставов.

Приходит к врачу пациент с жалобами на суставные боли. Доктор задает вопрос: не было ли в



судов. «Но при чем здесь суставы?» — спросите вы. Дело в том, что больные сосуды вовлекают в патологический процесс и суставы, например. Больные сосуды — один из факторов развития артрозов.

Ревматоидный артрит не является наследственным заболеванием. Однако дети, родившиеся от таких больных, хотя внешне и здоровы, но более уязвимы, чем другие ребята. Если они попали в какую-то передрыгу (сильное переохлаждение, эпидемия гриппа, ангина), то скорее заболеет тот ребенок, чьи родители страдают артритом. Этим детям рекомендуется

блем, но потом вдруг появляется боль в коленном суставе. Врач смотрит — он в порядке, а проблема — в тазобедренном, что выявляется при рентгенологическом обследовании.

Диагностикой этого состояния буквально в первые дни жизни младенца владеют наши ортопеды. Если вашему ребенку детский врач назначает консультацию ортопеда, обязательно посетите специалиста!

При врожденном недоразвитии сустава требуется хирургическое лечение, лечение разводящими средствами. Сустав нормально развивается, и в дальнейшем у таких детей не возникает подвывихов и

членом общества. Плотные малобольные узелки, шишки на пальцах — «вишневая картонка» артроза. Их еще называют геберденовскими узелками, по имени английского врача Гебердена. К сожалению, нет способа излечить это. Мы одно время удаляли разрастания костей хирургическим путем, но через какое-то время узелки на суставах пальцев образовывались вновь, поэтому пришлось отказаться от хирургии. Главная задача — не допустить прогрессирования болезни. Что для этого надо делать?

Держать руки в тепле — это первое. Больные суставы не любят холода. Если не носить перчаток в прохладное время года и варежек зимой, боль усиливается. Зимой, подчеркиваю, нужно носить не перчатки, а обыкновенные шерстяные варежки.

Второе — нельзя слишком перегружать руки физической работой.

Если вы попадете к опытному врачу, он назначит лекарства и мази, способные уменьшить боли, а заниматься самолечением не советую.

Что касается артроза крупных суставов, то первым признаком этого недуга является так называемая стартовая боль — человек утром после сна встал с постели, сделал первый шаг и его пронзила острая боль где-то внутри сус-

тавов. Кривление позвоночника, а также остеохондроз) составляют группу риска. У них изначально слабый мышечно-связочный аппарат, следовательно, велика вероятность раннего артроза, скажем, не в 50, как обычно, а в 30 лет.

Таким людям нельзя заниматься силовыми видами спорта. При выборе профессии надо помнить, что противопоказан труд, связанный с тяжелыми физическими нагрузками.

Однако сплошь и рядом в жизни делается наоборот, чем наносится непоправимый вред здоровью таких молодых людей. Учитывая их гибкость, «гуттаперчевых» детей обычно отдают в танцевальные студии, спортивные секции. А им можно только плавать и нужна специальная лечебная программа на укрепление мышечно-связочного корсета.

ЖАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ

Иногда боли в суставах могут быть симптомом заболевания совсем другого рода, например, онкологического (костные злокачественные), а вовсе не тех, о которых сегодня ведем речь. И роковым оказывается лечение, назначенное самому себе: мол, пропало и пройдет. В результате такой больной пропустит оптимальное время для операции или, чего хуже, сильно навредит себе, так как от самолечения опухоль может резко активизироваться.

Но если ревматологический ди-

агноз проставлен, то надо лечить микроорганизмы, нечто среднее между вирусом и бактерией. Они обладают способностью размножаться и жить внутри клетки, поэтому борьба с ними чрезвычайно затруднена.

Одним из признаков хламидиозной инфекции является, как я уже сказал, поражение суставов.

Приходит к врачу пациент с жалобами на суставные боли. Доктор задает вопрос: не было ли в момент первых болей в суставах ощущения, будто в глаза попал песок?..

Утвердительный ответ пациента заставляет врача думать об инфекционной природе заболевания. Больного направляют на исследование конъюнктивы глаз. И если находят там соответствующих микробов, в частности хламидий, начинают лечить хламидиоз. При адекватном лечении боль в суставах и другие явления артрита исчезнут.

Предупреждение хламидиоза — в соблюдении гигиены тела и быта.

ПРОФИЛАКТИКА...

Человек, который уже испытал на себе все «прелести» артрита или артроза, может посоветовать своим детям и внукам не пренебрегать разумными советами, поскольку он-то знает, как тяжело и мучительно это страдание.

Первый совет — не баловаться сигаретами. Курение, как доказано, способствует заболеванию со-

Ревматоидный артрит не является наследственным заболеванием. Однако дети, родившиеся от таких больных, хотя внешне и здоровы, но более уязвимы, чем другие ребята. Если они попали в какую-то передрагу (сильное переохлаждение, эпидемия гриппа, ангина), то скорее заболеет тот ребенок, чьи родители страдают артритом. Этим детям рекомендуется избегать провоцирующих факторов: переохлаждений, стрессов, инфекционных и вирусных заболеваний.

Признаем, что стопроцентной профилактики здесь не существует. Детей надо закалять, чтобы их организм мог сопротивляться всяким вредным влияниям. Наладить нормальное, сбалансированное питание, без переизбытка, с достаточным количеством витаминов. Обеспечить ребенку активный двигательный режим. Энергично лечить кариозные зубы, ангины.

Повышенный радиационный фон, пестициды и другие загрязнители окружающей среды негативно воздействуют на эмбриональное развитие человека. Можно предполагать, что они частично ответственны за недоразвитие тазобедренных суставов, что в дальнейшем может привести к их артрозу.

Лет до 30-40 этот дефект незаметен, человек живет без про-

блем. Родители, в первые дни жизни младенца владеют наши ортопеды. Если вашему ребенку детский врач назначает консультацию ортопеда, обязательно посетите специалиста!

При врожденном недоразвитии сустава требуется широкое пеленание, лечение разводящей шиной. Сустав нормально развивается, и в дальнейшем у таких детей не возникает подвывихов или дисплазии.

«Базой» для развития суставных заболеваний может стать рахит. Если ребенок родился поздней осенью или зимой, то уже с февраля, когда появляется солнце, надо подставлять его личико лучам, а при необходимости (по указанию врача) добавлять и витамин D.

...И ЛЕЧЕНИЕ

Мы располагаем самыми современными методами лечения пораженных суставов. Можем лечить тяжелейшие артрозы так, что пациент будет чувствовать себя нормально. Полностью заменяем разрушенные суставы искусственными, это называется эндопротезирование. Исчезают боли, восстанавливается движение, человек становится счастливым, потому что возвращается к нормальной жизни. Но это очень дорогостоящее лечение, оно обходится в среднем около 90 тысяч рублей.

Мы также обладаем некоторыми возможностями облегчить боль без операции, с помощью специальных (кстати, очень дешевых) приспособлений. Боль, например, в коленном суставе разгружаем наколенником. Он, как плотная повязка, охватывает сустав и принимает часть нагрузки на себя, боль уменьшается. Его носят во время ходьбы. Иные больные без наколенника передвигаться не могут, а с ним одолевают существенные расстояния — ходят на работу.

Такие приспособления, называемые ортезами, помогают разгрузить суставы, уменьшают боль, обеспечивают движение.

Эффективно лечение и физиотерапевтическими методами. Когда у нас, врачей, была счастливая возможность направлять своих пациентов на курортное лечение, оздоровительный эффект был еще лучше.

СОКРАЩЕННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОРАЖЕНИИ СУСТАВОВ КИСТЕЙ:

Исходное положение (И.П.) — сидя за столом.

1. И.П. — кисти на столе, «ребрами» параллельно друг другу.

Поворот кистей ладонями вверх, вниз (8-10 раз).

2. И.П. — кисти на столе. Поднимание кистей и опускание (1-й палец отведен в сторону) (8-10 раз).

3. — то же. Поднимание пальцев, опускание. (Ладонь прижата к столу) (8-10 раз).

4. Руки на столе, согнуты в локтях. Сжимать пальцы в кулак — сначала фаланги, потом полностью в кулак (6-8 раз).

5. Ладонь на «ребре». «Колечки» — каждым пальцем по очереди образовать колечко с большим пальцем (8-10 раз).

6. Потереть ладони друг о друга (10-12 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА:

1. И.П. — сидя на стуле, руки вдоль туловища. 1 — поднять плечи вверх, 2 — вниз, 3 — вперед, 4 — назад.

2. И.П. — то же. Круговые движения плечами.

3. И.П. — ладони к плечам. Локти прижаты к туловищу. 1 — правый локоть вперед, 2 — И.П., 3 — левый вперед, 4 — И.П., то же самое назад.

4. И.П. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые руки вверх, 2 — опустить.

5. И.П. — лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх. 1 — поворот туловища направо, левую руку правой, соединить ладони, 2 — И.П., 3 — то же в другую сторону, 4 — И.П.

Все упражнения выполняются 6-7 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ:

1. И.П. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, пятки скользят по кушетке.

2. Ноги согнуты. 1 — тянем колено к животу, 2 — И.П., 3 — то же другая нога, 4. И.П.

3. И.П. — то же. Качаем коленями вправо, влево.

4. Ноги выпрямлены. Стопы на себя. Приподнять правую ногу, поддержать, опустить. То же проделать с другой ногой.

5. И.П. — на животе, руки вдоль туловища. Напрягаем и расслабляем ягодичные.

6. И.П. — то же. Разведение прямых ног в стороны.

Регулярные занятия лечебной физкультурой улучшают подвижность суставов и препятствуют атрофии мышц. Занятия не проводятся в период обострения заболевания, их начинают после купирования острого процесса.

Для определения правильной нагрузки проводят подсчет пульса до и после занятий. В норме после занятий разница не более 16-20 ударов в минуту.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА ОРГАНИЗМА

О вреде курения сегодня не пишет и не говорит только ленивый. А что только не делается — и рекламу табачных изделий запретили, и на каждой пачке красуется предупреждающая надпись от Минздрава. В Канаде, например, пошли еще дальше — и поместили на табачные этикетки нелюбимые изображения больных раком... А Вася слушает да ест, то есть, простите, курит. И долго он будет еще курить?

ГЕН ПРИСТРАСТИЯ

О вреде курения знает и подросток, затягивающийся первой сигаретой, и куритель-ветеран, заработавший роковой диагноз. А все-таки продолжают курить. Полагать, что расстаться с сигаретой им мешает недостаток силы воли, значит, обвинить в безволии 70 процентов российских мужчин и 49 процентов женщин, ежегодно обращающихся в дым шесть миллиардов долларов. Бросить курить сложнее, чем заставить себя делать по утрам зарядку, сесть на голодную диету или перестать ссориться с опостылевшим супругом. Потому что речь идет о мощной химической зависимости.

Из ста человек, взявших впервые в руку сигарету, во семьдесят пять обязательно пристрастятся к курению. Такой быстроразвивающейся зависимости, как к никотину, нет ни у одного психоактивного (то есть наркотического) вещества. Когда открыли первый ген пристрастия к никотину, казалось, можно было праздновать победу — дело оставалось за малым — разработать лекарство, которое подавляет активность этого гена. Но потом открыли второй, третий ген, обуславливающий пристрастие к табаку, и

чтобы запустить процесс выработки чудо-вещества, требуется все больше и больше никотина, то есть все больше сигарет. Так протаптывается дорожка к раку легкого и другим тяжелым заболеваниям, например старческому слабоумию. Во-вторых, статистика свидетельствует, что в личной жизни курильщиков не обходится без потерь. В отличие от некурящих они чаще разводятся или покидают семьи, более импульсивны, раздражительны, склонны к употреблению алкоголя. Но настоящий ад поджидает, когда они наконец решают бросить курить.

ТАБАЧНАЯ «ЛОМКА»

Кошмарная картина, знакомая каждому заядлому курильщику: поздний вечер, кончились сигареты, магазин закрыт, соседи не курят, в ход идут бычки, вытасканные из помойного ведра. Страх вновь оказаться в подобной ситуации подталкивает к решению: пусть в доме не будет хлеба, но сигареты должны быть всегда.

Синдром отмены — это неприятные ощущения организма, стонущего без наркотика. Он наступает далеко не всех любителей психоактивных веществ. Например, он не знаком курильщикам гашиша или анаши. А у табакокурильщиков синдром

тита и массы тела — вот далеко не полный перечень напастей, которые необходимо пережить.

Некоторое время назад в НИИ пульмонологии провели исследование, которое определяло, на какие аспекты жизни человека более всего влияет курение. Группу людей, решивших бросить курить, пригласили для опросов на пять визитов: сразу после принятия решения, через неделю, месяц, три месяца и полгода. От визита к визиту число респондентов уменьшалось — многие не выдерживали испытания и «сходили с дистанции». Те, кто остался, дружно отмечали резкое ухудшение качества жизни по всем критериям. У них усилилось субъективное ощущение боли, возросла роль эмоциональных проблем, снизилась социальная активность. Иными словами, чувствовали они себя плохо, обижались на окружающих и обижали их сами, а работали из-под палки. Так продолжалось три месяца, по истечении которых прогресс наметился лишь в социальной сфере: вместо апатии появились интерес к работе, здоровое честолюбие и стремление к успеху. И только через полгода качество жизни пришло в норму и даже превысило то, что было в период курения. Говоря научным языком, для ренейроадаптации после отказа от курения требуется шесть месяцев — именно тогда появляется уверенность, что никотиновая зависимость побеждена.

УХОДИМ ИЗ ЗОНЫ «ОГНЯ»

зательно прочитывают газетные материалы, посвященные вреду курения. И подчас вовсе не для того, чтобы набраться мужества бросить курить, а для того, чтобы найти аргументы против подобного решения. Что же это за аргументы?

Перестав курить, обязательно растолстеешь и будешь потом примерять проем двери — пройдешь в него или нет.

Верно, многие набирают в весе, хотя вовсе не в патологических размерах. Да и как иначе, если восстанавливаются обоняние и полнота вкусовых ощущений. Пища становится вкуснее, и в удовольствии поест отказаться себе трудно. Но все-таки проще, чем в курении. Никотин действительно влияет на усвоение жиров, но прибавить в весе, не прибавляя в порциях, невозможно. И все утверждения типа «я не стал больше есть» — вольные или невольные заблуждения. Кроме того, начинающий курильщик ведь не теряет в весе.

Бросившие курить часто попадают в автокатастрофы, ссорятся с начальством и вообще портят отношения с людьми. Поэтому нельзя бросать курить, если предстоят серьезные дела или ответственные испытания.

Тогда не удастся найти момент для этого поступка никогда. Ведь все мы живем со знанием того, что самое страшное уже позади, а самое трудное еще впереди. Впереди не будет иной жизни, кроме той, что мы имеем, со стрессами и испытаниями. О депрессии после отказа от курения мы уже говорили. Но человек разумный, знающий, что с ним не все в порядке, может стать чуть внимательнее за рулем автомобиля и чуть уравновешеннее в отношениях с людьми.

Поскольку я курю очень давно, никотин так прочно вошел в мой обмен веществ, что без него организм, перестраиваясь, будет страдать.

ОПУСТЕВШИЕ ГОЛОВЫ

Сел на иглу — значит, мозгов не хватает. Это расхожее мнение оказалось правдой в самом прямом и жестоком смысле слова. Доказано, что у 70% наркоманов мозговое вещество замещается «водой»: сначала увеличиваются щели между извилинами, а потом мозг уходит туда же, куда и непереваженные остатки пищи. Так наркоман становится безмозглым.

ТАЛАНТ НА КОНЧИКЕ ИГЛЫ

Многие из актеров, политиков и других «небожителеев» являются типичными «элитарными» наркоманами. В погоне за успехом у публики они перепутали героин с допингом, помогающим фонтанировать гениальными идеями. К чему привело злоупотребление алкоголем таких талантов, как Есенин, Высоцкий, известно. А теперь представьте, что наркотики не только разрушают организм и психику, как алкоголь, но и приводят к слабоумию. «Причем у подзаборных наркоманов меньше шансов дожить до собственного маразма, так как его опередит смерть от гепатита С», — говорит директор института Святослав Медведев. — А вот у тех, кто пользуется индивидуальными шприцами, вводит небольшие дозы, больше шансов прожить дольше наркоманского века (5 лет), но при этом впасть в безмозглость».

Исследования проводились только на героинщиках. Но ученые полагают, что перспектива отупения касается и всех остальных наркоманов. Причем тем, у кого не были обнаружены анатомические изменения в мозге, кайфовать тоже придется недолго. Рано или поздно

развивающейся зависимости, как к никотину, нет ни у одного психоактивного (то есть наркотического) вещества. Когда открыли первый ген, зависимость к никотину, казалось, можно было праздновать победу: дело оставалось за малым — разработать лекарство, которое подавляет активность этого гена. Но потом открыли второй, третий ген, обуславливающие привыкание к табаку, и стало ясно, что до полного разрешения этой медицинской и социальной проблемы еще далеко.

Известно, что никотин вызывает в мозге повышенное выделение допамина — вещества, которое улучшает связь между нервными клетками. Под его действием мозг работает лучше, быстрее, продуктивнее. Но за это надо платить. Во-первых,

страх вновь оказаться в подобной ситуации подталкивает к решению: пусть в доме не будет хлеба, но сигареты должны быть всегда.

Синдром отмены — это неприятные ощущения организма, стонущего без наркотика. Он настигает далеко не всех любителей психоактивных веществ. Например, он не знаком курильщикам гашиша или анаши. А у табакокурильщиков синдром отмены развивается стремительно — через полтора-два часа после последней выкуренной сигареты, достигает своего пика через сутки и длится несколько месяцев. Нестерпимое и постоянное желание выкурить сигарету, напряженность, раздражительность, беспокойство, тревога, нарушение концентрации внимания, сонливость или бессонница, повышение аппе-

тита появились интерес к работе, здоровое честолюбие и стремление к успеху. И только через полгода качество жизни пришло в норму и даже превысило то, что было в период курения. Говоря научным языком, для ренейроадаптации после отказа от курения требуется шесть месяцев — именно тогда появляется уверенность, что никотиновая зависимость побеждена.

УХОДИМ ИЗ ЗОНЫ «ОГНЯ»

Сразу после удаления аппендикита человек не чувствует себя здоровым. Так и реальная польза отказа от курения на первых порах незаметна. Да и расставшись с сигаретами, на глаз можно увидеть лишь некоторое улучшение цвета лица и кошмарное содержимое легких, которое начинает отходить с мокротой на вторые сутки. На самом деле «внутри» идут процессы, сравнимые с генеральной уборкой помещения, засорявшегося столько лет, сколько курил человек. Легкие очищаются от слизи и шлаков, бронхи расслабляются и дыхание улучшается. И как следствие — улучшается состав крови и снабжение кислородом всех органов. Физические нагрузки теперь переносятся гораздо легче, а проблемы с дыханием типа кашля, одышки, пыкания и сопения через полгода сходят на нет. Из группы риска по сердечно-сосудистым заболеваниям и раку легких вы переходите в категорию людей, слабо подверженных этим роковым недугам. Все равно, что из батальона смертников отправиться в тыл далеко за линией фронта.

ЗАБЛУЖДЕНИЯ ЗАЯДЛЫХ КУРИЛЬЩИКОВ

Как правило, курильщики обя-

еще в социальной сфере: вместо апатии появились интерес к жизни, кроме той, что мы имеем, со стрессами и испытаниями. О депрессии после отказа от курения мы уже говорили. Но человек разумный, знающий, что с ним не все в порядке, может стать чуть внимательнее за рулем автомобиля и чуть уравновешеннее в отношениях с людьми.

Поскольку я курю очень давно, никотин так прочно вошел в мой обмен веществ, что без него организм, перестраиваясь, будет страдать.

Это перестройка от худшего к лучшему. Все равно что ежедневно носить тяжелый груз на плечах, а потом от него избавиться — спина будет страдать?

Поскольку я перешел на сигареты класса «легкие», вред моему здоровью значительно уменьшился.

Нисколько не уменьшился, потому что теперь вы затягиваетесь чаще и глубже — дозу никотина все равно надо взять. Разница заключается только в том, что вы скорее заработаете рак бронхов, чем легких.

Приводить аргументы и контраргументы можно еще очень долго, хотя это игра в одни ворота: разумных доводов в пользу курения просто не существует.

Как бросить курить, никто не знает... лучше самого курильщика, считает газета «Здоровье и мы». Только он сам для себя способен решить — какую избрать методику и какие конкретные шаги предпринимать в ее рамках.

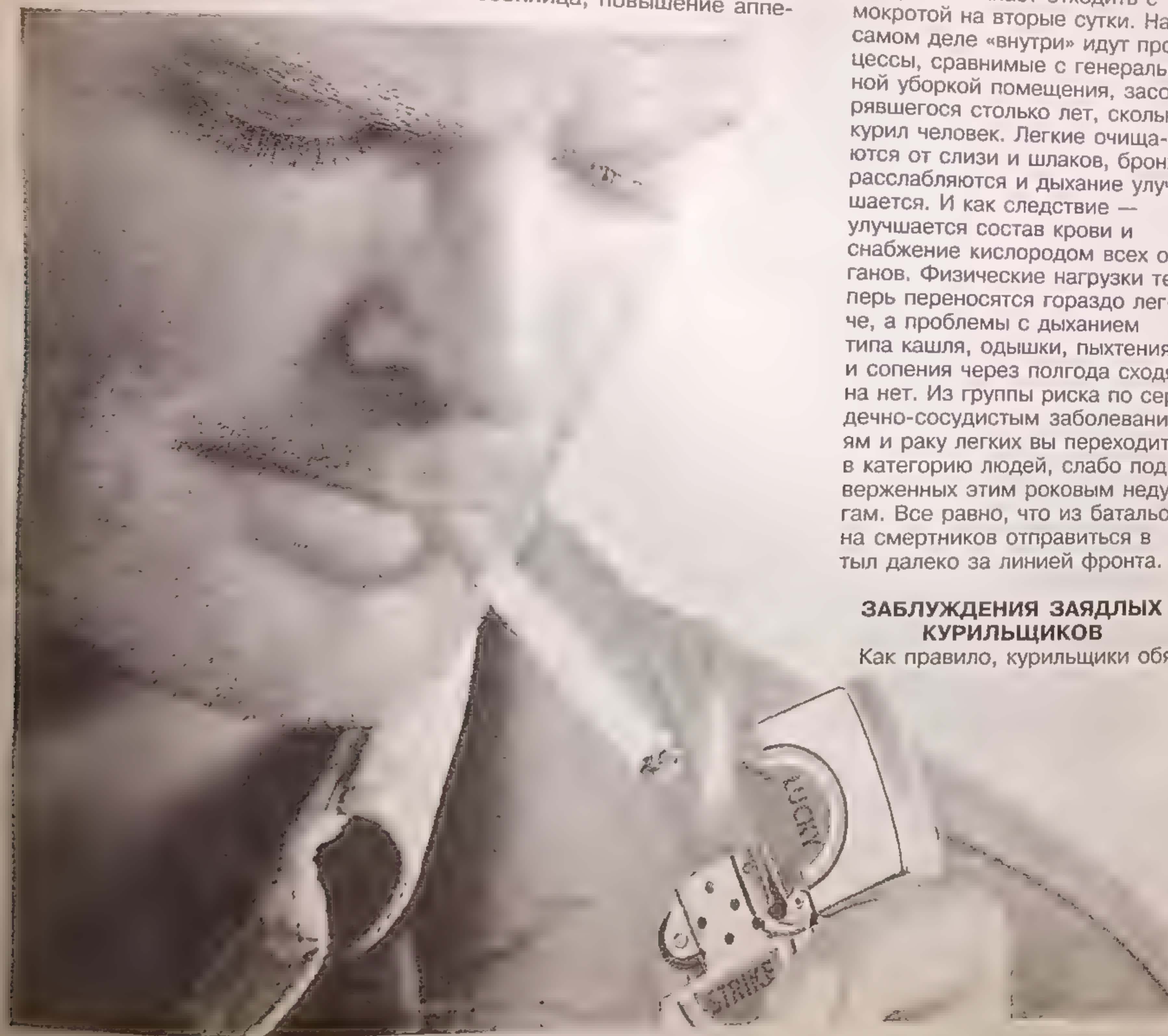
Постепенно уменьшая количество сигарет или сразу резко, под знаменательную дату, или с понедельника, коллективно или в одиночку, с помощью пластырей или жевательных резинок — в общем-то неважно. Как сказал один врач, вы просто бросьте курить. «Просто» — означает принять действительно осознанное решение, на выполнение которого вы готовы потратить нервы, силы и время. Лучше ли это делать под наблюдением врача? Конечно, лучше. Но к наркологу нельзя относиться как к стоматологу, в кресле которого от вас требуется только держать рот открытым и не ерзать. Здесь необходимо ваше активнейшее участие.

Святоослаив медведь. тех, кто пользуется индивидуальными шприцами, вводит большие дозы, больше шансов прожить дольше наркоманского века (5 лет), но при этом впасть в безмозглость».

Исследования проводились только на героинщиках. Но ученые полагают, что перспектива отупения касается и всех остальных наркоманов. Причем тем, у кого не были обнаружены анатомические изменения в мозге, кайфовать тоже придется недолго. Рано или поздно защита организма будет пробиита. Если они не перестанут к тому времени колотиться, то тоже начнут глупеть. Яркий пример — судьба известного разработчика генно-инженерных технологий, которому недавно пришлось согласиться на операцию по удалению части мозга, отвечающей за наркозависимость. Лечиться его заставили работодатели. Сам он был не в состоянии осознать, что деградирует. К сожалению, операция лишь останавливает процесс отупения. Былые мозги не вернуть.

ВОССТАНИЕ «РАБОВ»

Статистика показывает, что среди желающих вырваться из героинового рабства и много студентов юристов. Есть предположение, что это «уволненные» криминалом консультанты. Современным бандитам необходимы услуги правоведов. Приручают юристов в процессе баловства с наркотиками. Конечно, такие специалисты быстро «сгорают», нужны новые. А «бывшие в употреблении» кадры оказываются на операционном столе. Если повезет. Дело в том, что в Институте мозга соглашаются лечить только тех, кто сможет убедить медиков в своем желании вырваться из героинового рабства, докажет, что хочет вернуться к нормальной активной жизни. Ноу-хау — стереотоксический метод — устраняет психологическую зависимость от наркотиков. Но если прооперированный человек вернется к бывшим друзьям, то лечение окажется безрезультатным. Поэтому лучшим стимулом для желания удрать от героина, по наблюдениям врачей, является другая труднопобедимая страсть — жажда денег, для утоления которой необходимы мозги и идеи, пишет «АиФ-Здоровье».



СЕРДЦЕ, ИЗЛЕЧЕННОЕ... СКРИПКОЙ

Кто из нас не замечал, что от одной музыки мы чувствуем себя в приподнятом настроении, другая заставляет задуматься, третья — грустить. Ну понятно, скажете вы, есть музыка веселая, есть печальная... Не все так просто.

СЕГОДНЯ в Европе и Америке насчитывается более ста учебных заведений, в которых готовят психологов и врачей — специалистов по музыкальной терапии.

Первое такого рода учебное отделение музыкальной реабилитации и терапии открылось и в Москве — в Российской академии музыки имени Гнесиных.

— До недавнего времени в России проблемами применения музыки в медицине занималось всего несколько человек, но потенциал нового метода лечения огромен, — говорит руководитель отделения, доктор медицинских наук, профессор Сергей Шушарджан. — На Западе музыкальная терапия используется практически во всех отраслях медицины: в пульмонологии, гастроэнтерологии, кардиологии. Во многих клиниках хирургические операции проводятся в прямом смысле под музыку. Кроме того, музыка может расслаблять человека перед сложной процедурой или операцией. Есть еще наблюдения немецких медиков: музыкальные звуки способны снижать боль, что позволяет в свою очередь уменьшать дозу обезболивающих лекарств.

Такое благотворное воздействие оказывает на организм,

ЛЮДИ живут не так, как раньше, утверждает на страницах журнала «Наука и жизнь» Евгений Ефимович Гольцман — математик, психолог, занимающийся проблемами психологии внушения, ритуала, культуры и искусства. Они постоянно в напряжении, чем-то заняты, куда-то спешат. Им необходимо принимать решения, от которых зависят их жизнь и благополучие. Со всех сторон на них обрушиваются потоки новой информации, и они не успевают ее переваривать. Все время их куда-то завлекают, что-то обещают, вызывают в них сильное волнение, иногда приятное, иногда нет, но и в том и в другом случае лишнее душевного покоя. Люди теряются в жизненном водовороте, болезненно реагируют на пустяки, быстро утомляются и с трудом восстанавливают свои силы.

ЗАГАДОЧНЫЕ ФОБИИ

Человек вроде бы совершенно здоров, но вот вдруг перед тем, как перейти площадь или широкую улицу, он испытывает ужас, словно ему предстоит пройти по шаткому мостику над глубокой пропастью. Он дрожит, у него жар и неистово бьется сердце. Ему хочется одного: поскорее вернуться к себе домой.

Вскоре выяснилось, что агорафобия лишь одна из разновидностей фобий: состояний тревоги, похожих друг на друга, имеющих, видимо, одну и ту же природу. Обнаружили их великое множество: боязнь внезапной смерти, повредить ногу или руку, заболеть инфекционной болезнью, потерять память, оглохнуть, ослепнуть. Боязнь острых предметов, которыми можно порезаться самому или порезать кого-нибудь. Боязнь животных: собак, кошек, мышей,

рое. Страх перед смертью — это боязнь потерять свою индивидуальность и независимость. Между этими двумя полюсами тревоги человек находится на протяжении всей своей жизни. Но если здорового человека тревога заставляет напрячь силы и преодолеть ее, невротик не способен сохранить баланс между страхом перед жизнью и смертью.

По Ранку, человеку, оказавшемуся вне рамок социальных и культурных ценностей, очень трудно преодолеть тревогу. Потеря единства с миром обостряет чувство вины, боязнь отвечать за свои поступки и ощу-

га, по Адлеру, — выражение комплекса неполноценности, возникающего, когда человек чувствует неспособность установить нормальные отношения с другими людьми.

Чем больше страдает человек от комплекса неполноценности, тем ярче разгораются в нем фантазии, в которых он играет роль удачливого и предприимчивого индивидуума. Чем сильнее внутренняя тревога, тем сильнее потребность невротика доказать свое превосходство над другими людьми. Общность людей человек ощущает, когда он здоров. Невротик ее не чувствует. У него ра-

все же уверены, что она дается воспитанием в младенческом возрасте.

Салливан считал, что перед человеком стоят две основные цели: удовлетворение физических потребностей, таких как еда, питье, сон, и обеспечение собственной безопасности. Человек так устроен, что ему необходимо все время расширять свои возможности. Для ребенка главным препятствием развития возможностей и соответственно источником тревоги становится неодобрение его поведения взрослыми, от которых он полностью зависит. Вырастает психопатический асоциальный тип, плохо интегрирующийся в общество, враждебный ему.

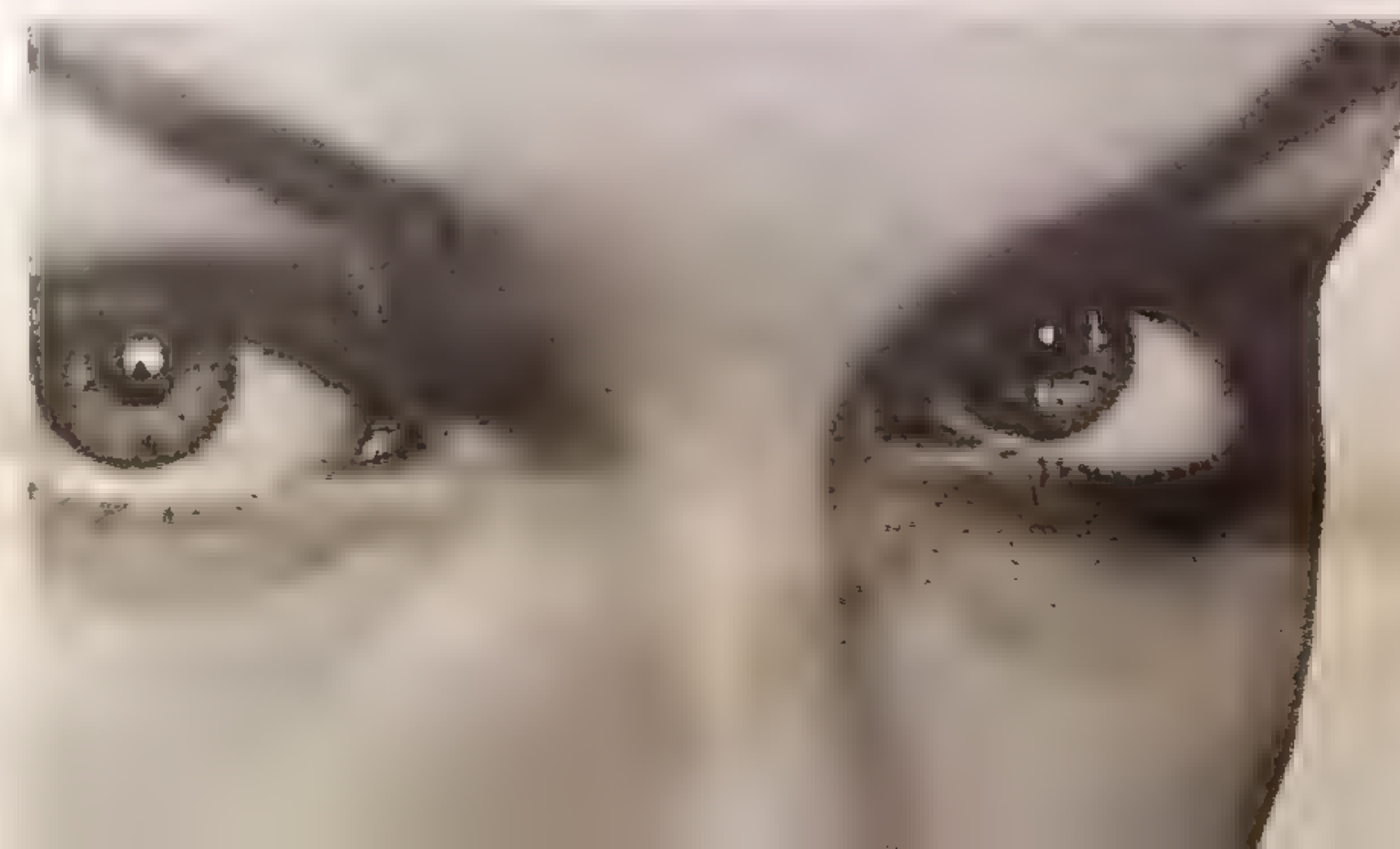
Ребенку труднее справляться со своими проблемами, чем взрослому, но в нем живет стремление действовать, несмотря на все угрозы и неудачи. У человека с ранением головного мозга, как и у ребенка, ограничены возможности справляться с трудностями, но у него к тому же ослаблена способность переносить тревогу. От тревоги нельзя убежать, ее нельзя обойти, через нее необходимо пройти.

Люди не случайно постоянно путают потребности и желания. С потребностями они рождаются. Желания возникают в процессе человеческого развития. Потребности должны быть обязательно удовлетворены. Чем скорее и полнее они будут удовлетворяться, тем лучше для ребенка. Если малыша оставить без еды или тепла, он не выживет. Даже отсутствие ласки может стать причиной тяжелой болезни и смерти. А если ребенок страдает от перенесенных заболеваний и от того, что его потребности плохо удовлетворялись.

Тревога, возникающая при неисполнении потребности, связана со страхом перед

НЕ БОЙТЕСЬ ЖИТЬ!

Психиатры начали четко отличать тревогу от страха только в XIX веке. Страх всегда имеет причину. Исчезла угроза — пропал страх. Тревога не имеет видимых оснований. Понадобилось специальное научное исследование для того, чтобы люди наконец заметили, как много среди них появилось душ, вечно охваченных тревогой, не способных ни в чем найти успокоение.



...есть сложной процедурой или...
...Есть еще наблюдение немецких медиков: музыкальные звуки способны снижать боль, что позволяет в свою очередь уменьшать дозу обезболивающих лекарств.

Такое благотворное воздействие оказывает на организм, разумеется, только хорошая музыка. В первую очередь творения великих композиторов. Но есть такие шедевры и в современной эстрадно-симфонической музыке, например, у Джеймса Ласта, Поля Мориа и некоторых других. Используется и народная музыка, и даже шумы. Например, шум моря, шелест листвы, капли дождя.

— Если читатели захотят на себе прочувствовать лечебное воздействие музыки, я бы посоветовал им слушать мелодичную музыку, — продолжает Сергей Шушарджан, — ту музыку, которую хочется пропеть, которая вызывает умиротворение. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, полезно слушать струнные инструменты — скрипку, гитару, арфу. А заболевания легких лечат труба и тромбон. Красивое классическое пение благотворно влияет на селезенку. Кстати, именно среди оперных певцов очень много долгожителей, потому что пение способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому не надо стесняться петь самим — это добавит не только положительных эмоций, но и здоровья. Но хотелось бы предостеречь читателей и от покупки сомнительных «лечебных» кассет, которые якобы помогают от ста недугов. Потому что музыка может оказывать как положительное, так и негативное воздействие.

Это относится прежде всего к «тяжелому металлу» и року. О вкусах спорить бесполезно, пишет «Труд», но уже доказано, что люди, отдающие предпочтение такой музыке, чаще совершают насилия, самоубийства, принимают наркотики. В этой музыке присутствуют такие звуковые частоты, которые могут стимулировать рост отдельных патологических клеток, включая раковые. Это подтвердили в лабораторных условиях.

...кое множество: боязнь внезапной смерти, повредить ногу или руку, заболеть инфекционной болезнью, потерять память, оглохнуть, ослепнуть. Боязнь острых предметов, которыми можно порезаться самому или порезать кого-нибудь. Боязнь животных: собак, кошек, мышей, пауков, змей. Страх перед одиночеством или, наоборот, перед нахождением среди большого количества людей. Страх перед близостью с другим человеком. Боязнь покраснеть или вспотеть. Боязнь грозы, темноты, грязи. У студентов появляется боязнь экзаменов, совершенно независимая от уровня их знаний. У актеров и ораторов бывает страх перед выходом на сцену.

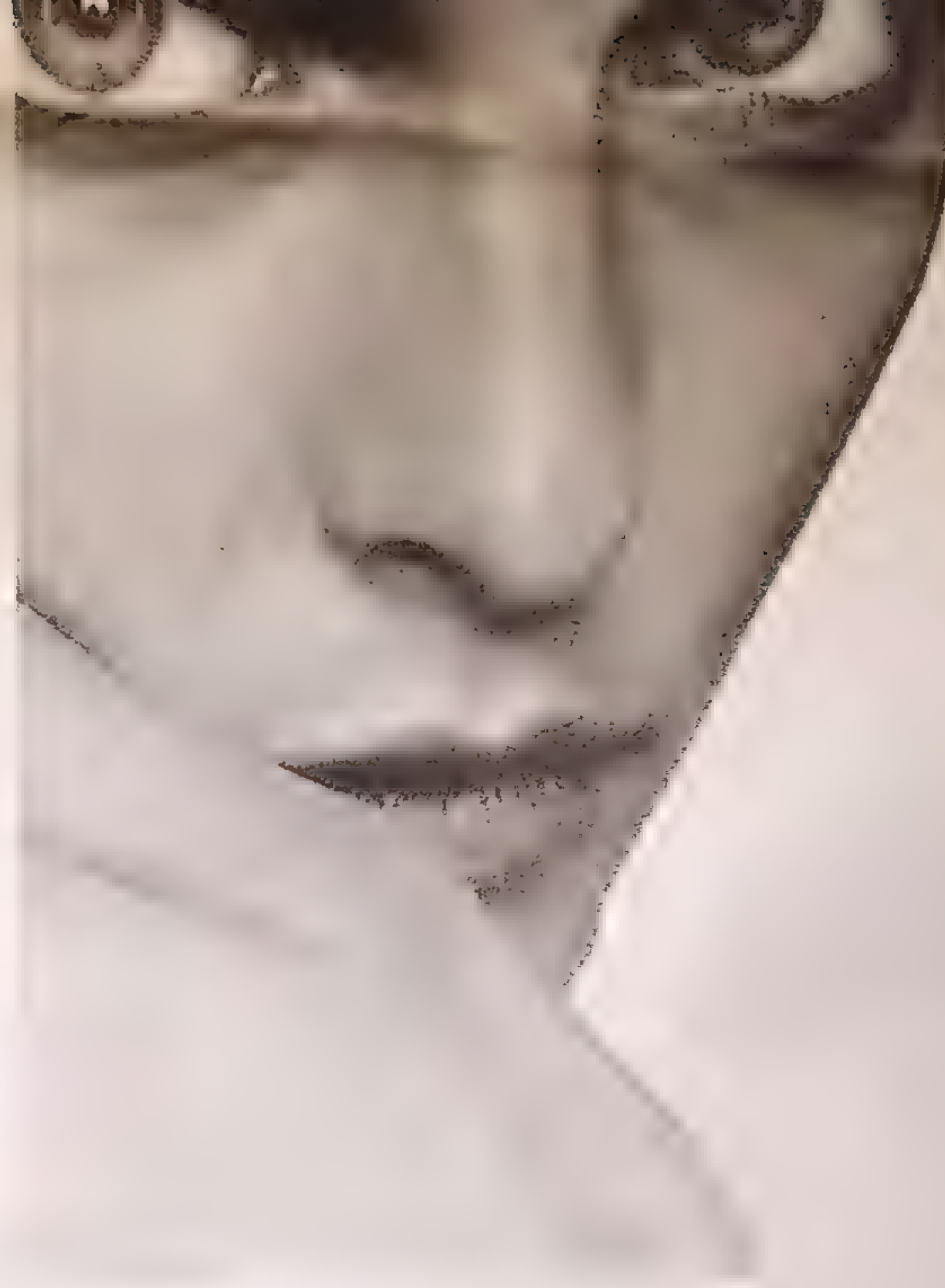
При клаустрофобии — боязни замкнутых пространств — человек предпочитает обходиться без посещения музеев и театров, при акрофобии — боязни высоты — одним страшно лететь на самолете или пройти по мосту, а другим подойти к окну. Человеку кажется, что он может выбраться на улицу.

Существует и фобия — «страх перед наступлением страха». Фобии часто сопровождаются странными ритуалами. Например, прежде чем приступить к выполнению какого-либо дела, непременно нужно оглянуться и щелкнуть пальцами. Почему-то после этого тревога на какое-то время улетучивается.

В чем загадочность фобий? В том, что тот, кто им подвержен, часто сознает бессмысленность своих страхов. Человек понимает нелепость своего поведения. Ему кажется, что окружающие смеются над ним. Он не хочет быть посмешищем, но контролировать свое поведение не в силах. Безвыходность положения усиливает тревогу.

СТРАХ СМЕРТИ ИЛИ СТРАХ ЖИЗНИ?

Ученик Фрейда Отто Ранк говорил о страхе перед жизнью и страхе перед смертью. Страх перед жизнью — это боязнь идти вперед, тревога, которая охватывает при необходимости создавать новое, одновременно перечеркивая привычное ста-



...щение своей незначительности и ненужности.

Фрейд же смотрел на человека как на биологический автомат, управляемый сформировавшимися в течение многовековой эволюции импульсами и инстинктами. Он придавал первостепенное значение всему, что связано с сексом. В этом есть логика — ведь секс лежит в основе размножения живых существ. Без него не было бы ни жизни, ни эволюции.

Его ученик Альфред Адлер понял, что психоанализ может существовать без сексуальной подкладки, которую ему упорно навязывает учитель и которая многих отталкивает. Не то чтобы без секса можно совсем обойтись, но его следует поставить на соответствующее ему более скромное место. Трево-

...стут отчуждение, агрессивность, садомазохистское стремление мучить других людей и самому страдать от их несправедливости.

ТРЕВОГА ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ

Между матерью и ребенком возникают особые эмоциональные отношения. Американский психиатр Гарри Стэк Салливан называл их эмпатией, то есть вчувствованием. Если ребенок растет боязливым, значит, что-то неладно в его отношениях с матерью. Дело не только в недостатке внимания и любви. Если мать боязлива, ребенок тоже становится пугливым. Это бывает так часто, что возникли предположения о том, что боязливость передается по наследству, но многие психотерапевты

вет. Даже отсутствие ласки может стать причиной тяжелой болезни и смерти. А если ребенок и выживет, он всю жизнь будет страдать от перенесенных лишений и от того, что его потребности плохо удовлетворялись.

Тревога, возникающая при неисполнении потребности, связана со страхом перед смертью, при неисполнении желания — перед жизнью. В первом случае это боязнь потери индивидуальности и независимости, во втором — боязнь всего нового и необходимости делать выбор.

Ребенок с раннего детства учится отказываться от неосуществимых желаний. Ребенок берет пример со взрослых и переносит свое стремление на объекты, которыми он может реально обладать и к которым тянутся окружающие. Если все желания иллюзорны, невыполнимы и приносят одно разочарование, мудрее всего постараться свести их до минимума, то есть до потребностей, которые необходимо удовлетворять для того, чтобы выжить.

ИЩИТЕ СВОЮ ДОРОГУ

Психоанализ исходит из того, что внутренний конфликт возникает, когда появляется препятствие, мешающее осуществить то, чего требует воля к жизни. В каждом человеческом поступке слиты причины и следствия. Разделить их невозможно.

Тревога — плохой советчик. Она не подсказывает путь, которым следует идти, но побуждает искать, говорит Евгений Ефимович Гольцман.

«Жизненный стиль» и «комплекс неполноценности» возникают, по Адлеру, в результате борьбы с миром. По Ранку, противостояние с миром начинается в момент прихода в него человека. Представлениями о том, что человеческое развитие непременно связано с борьбой, пронизана вся история нашей цивилизации. Недаром пословица говорит: «Победителей не судят». Человеку не дано победить мир, потому что, по словам Кафки, мы «не менее глубоко связаны с человечеством, чем сами с собой».

ОЧИСТКА КОЖИ ПО-СТАРИНКЕ

Все мы прекрасно знаем, что без регулярной ежедневной очистки кожи мы никогда не будем выглядеть привлекательными. Но какое мыло купить, а какое лучше обойти за километр? Ведь ассортимент столь же широк, сколь и чреват сюрпризами — в том числе и неприятными.

КУСОК обычного мыла — это сплав обработанных специальным образом животных и растительных жиров, которые хорошо растворяются в воде. Раньше мыловары использовали бараний или говяжий жир и хлопковое или соевое масло. Позже появились синтетические жирные кислоты, которые получают из продуктов переработки нефти. Сегодня для изготовления мыла используются насыщенные водородом жиры морских животных и рыб, натриевая и калиевая щелочь. В обычном туалетном мыле содержится около 80% жирных кислот и 0,05% щелочи. Для того, чтобы мыло давало пену и оказывало на кожу смягчающее воздействие, в него, как правило, добавляют ланолин и спермацет. А для нейтрализации щелочи в хорошее туалетное мыло часто добавляют специальные вещества — борную кислоту, тимол.

ВИДЫ ОБЫЧНЫЕ

ТУАЛЕТНОЕ мыло предназначено для умывания и гигиенического ухода за телом, поэтому его формула гораздо более щадящая, чем в универсальном мыле. Оно вырабатывается из высококачественного сырья. Идеально очищает и поддерживает естественный водно-жировой баланс кожи, делая ее мягкой и эластичной. В его составе только природные компоненты, создающие густую пену. Обычно в состав входит дезодорирующий мягкий норковый жир и всевозможные экстракты целебных растений.

Мыло ЖИДКОЕ ТУАЛЕТНОЕ представляет собой прозрачный водно-спиртовой раствор калийного мыла. Спирт применяют в составе жидкого мыла для снижения вязкости, обеспечения прозрачности, понижения температуры затвердевания.

Разработанное специально для малышей **ДЕТСКОЕ** мыло содержит норковый жир и пальмовое масло, которые бережно очищают, смягчают и увлажняют кожу. **ДЕТСКОЕ** образует специальную ассортиментную группу. Его мыла вырабатывают из высококачественного сырья, как правило, без

водно-жировой баланс кожи, особо мягкие моющие компоненты позволяют использовать его для чувствительной и проблемной кожи.

ДЕГТЯРНОЕ мыло относится к медицинским сортам туалетного мыла и применяется главным образом для мытья головы как средство борьбы против перхоти. Мыло изготавливается по традиционным русским рецептам и содержит до 5% перегнанного дегтя — так называемый лечебный берестовый деготь. Незаменимо при различных заболеваниях кожи, а также для их профилактики.

ГЛИЦЕРИНОВОЕ имеет ряд преимуществ по сравнению с обыкновенным туалетным мылом. Идеально подходит для проблемной и чувствительной кожи, предохраняя ее от вредного воздействия окружающей среды. В качестве смягчающей и увлажняющей добавки содержит глицерин в количестве 2%.

ВАЗЕЛИНОВОЕ мыло на основе минерального вазелинового масла специально разработано для сухой и легко раздражаемой кожи, защищает ее от пересушивания и обезжиривания.

ВИДЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ

Назначение **ЛЕЧЕБНО-КОСМЕТИЧЕСКОГО** мыла определяется его названием. Специальные добавки — фенол, борная кислота, тимол, хина, березовый деготь, а также глицерин, ланолин, вазелиновое масло, лецитин, спермацетовая композиция, сульфеновая паста. Очень эффективно мыло с вытяжками из зерен пророщенной пшеницы. Вещества, в них содержащиеся, обладают омолаживающим свойством, и, кроме того, в них содержатся компоненты, регулирующие жирность кожи, приводящие ее в естественное состояние.

УВЛАЖНЯЮЩЕЕ КАКАО-МЫЛО — это мыло с нейтральной формулой на масле какао, специально созданное для сухой кожи. Его густая кремообразная пена мягко моет кожу, предупреждает появление покраснений или раздражений. Кожа становится шелковистой и мягкой. Основные ак-

Действие обычного мыла обеспечивается в основном за счет механического смывания микроорганизмов с поверхности кожи, а вот эффективность **АНТИБАКТЕРИАЛЬНОГО** мыла существенно повышается благодаря введению в рецептуру компонентов, обладающих прямым антибактериальным действием. В качестве таких компонентов в состав мыла вводятся триклозан и триклокарбан, которые могут применяться как отдельно, так и в комбинации друг с другом и действуют на бактерии в чрезвычайно малых концентрациях. Это их свойство обеспечивает продолжение антибактериального действия на коже в течение нескольких часов.

ВИДЫ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ

ЗЕЛЕНое мыло

относится к медицинским сортам мыла и особенно рекомендуется для тонкой, сухой и обезвоженной кожи. Представляет собой зеленоватую либо темно-бурую массу, получаемую на основе омыления растительных масел. Обладает высокими дезинфицирующими свойствами, как правило, будучи изготовленным с добавлением экстракта алоэ. Проникая внутрь, алоэ увлажняет кожу, способствует ее дезинфекции и устранению кожных дефектов. При регулярном применении такого мыла кожа становится более упругой и сохраняет естественную влагу в течение суток.

Мыло КАСТИЛЬСКОЕ — это специальный сорт туалетного мыла, вырабатываемый с использованием оливкового масла и обладающий хорошими смягчающими свойствами.



...калийного мыла. Спирт применяют в составе жидкого мыла для снижения вязкости, обеспечения прозрачности, понижения температуры затвердевания.

Разработанное специально для малышей **ДЕТСКОЕ** мыло содержит норковый жир и пальмовое масло, которые бережно очищают, смягчают и увлажняют кожу. **ДЕТСКОЕ** образует специальную ассортиментную группу. Его сорта вырабатывают из высококачественного сырья и, как правило, без отдушки и красителей. Для защиты нежной детской кожи от раздражений и для обеззараживающего действия вводят 1% ланолина и до 1% борной кислоты.

Мыло ДУШИСТОЕ — это туалетное мыло с интенсивным запахом, которое может быть использовано для ароматизации кожи. Содержит повышенное количество отдушки. Если в среднем ввод отдушки в туалетное мыло составляет около 1%, то в данные сорта мыла — до 1,5-2%.

Мыло группы ЭКСТРА обладает высокой пенообразующей способностью и экономичностью в использовании, поэтому рекомендуется тем, для кого обычны большие физические нагрузки. Содержание в составе мыла растительных жиров пальмового и кокосового масла сохраняет естественный

...тяжками из зерен пророщенной пшеницы. Вещества, в них содержащиеся, обладают омолаживающим свойством, и, кроме того, в них содержатся компоненты, регулирующие жирность кожи, приводящие ее в естественное состояние.

УВЛАЖНЯЮЩЕЕ КАКАО-МЫЛО — это мыло с нейтральной формулой на масле какао, специально созданное для сухой кожи. Его густая кремообразная пена мягко моет кожу, предупреждает появление покраснений или раздражений. Кожа становится шелковистой и мягкой. Основные активные компоненты: масло какао и растительный глицерин, который увлажняет и смягчает кожу.

ОВСЯНОЕ мыло предназначено для жирной кожи. Восстанавливает амидолипидный клеточный баланс кожи, предупреждает появление покраснений или раздражений.

Мыло на МЕДУ рекомендуется для нормальной кожи. Мед оказывает на эпидермис прекрасное восстанавливающее действие.

Мыло-БАЛЬЗАМ изготавливается из высококачественных натуральных жиров и растительных масел по специальной технологии и содержит экстракты целебных трав зверобоя и эвкалипта, которые обеспечивают противовоспалительное действие.

...дезинфекции и устранению кожных дефектов. При регулярном применении такого мыла кожа становится более упругой и сохраняет естественную влагу в течение суток.

Мыло КАСТИЛЬСКОЕ — это специальный сорт туалетного мыла, вырабатываемый с использованием оливкового масла и обладающий хорошими смягчающими свойствами.

ПРОЗРАЧНОЕ мыло отличается от обычных сортов мыла своим внешним видом и составом. Помимо основных компонентов — животного сала, кокосового и касторового масел — в его рецептуру вводят спирт, сахар, глицерин, которые задерживают процесс кристаллизации. Прозрачное мыло рекомендуется для мытья нормальной и жирной кожи.

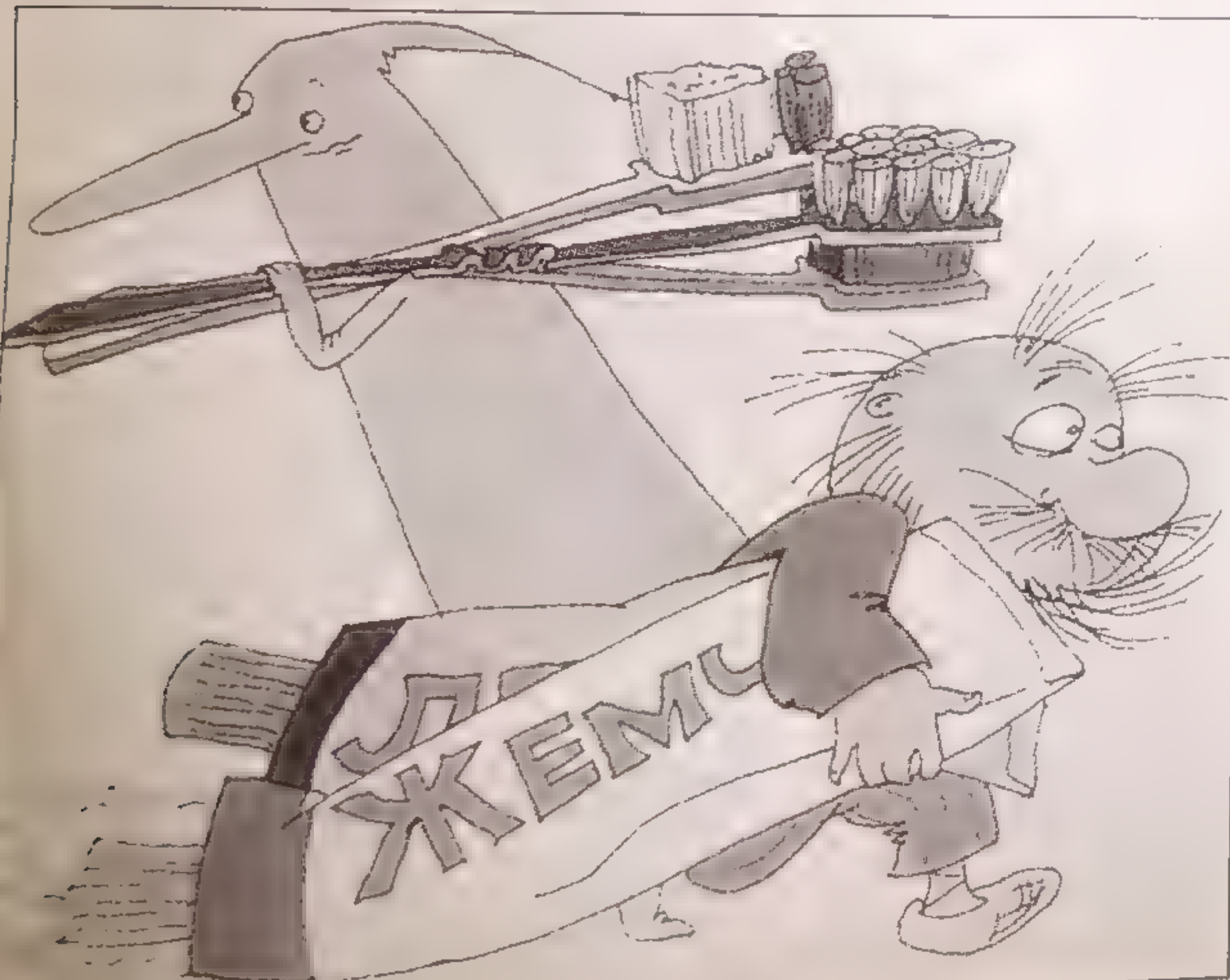
Мыло с ПЕРЕЖИРИВАЮЩИМИ ДОБАВКАМИ рекомендуется в первую очередь для лиц с сухой, чувствительной кожей. В качестве пережиривающих добавок применяют ланолин, спермацет, вазелин, лецитин, которые уменьшают пересушивающее действие щелочей, присутствующих в мыле.

ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ мыло — это в основном мыло с витамином Е, который называют витамином жизни и красоты. Применение этого мыла стимулирует кожные функции и обменные процессы, что предупреждает преждевременное старение и увядание кожи. Ороговевшие чешуйки своевременно отторгаются и заменяются молодыми клетками. При регулярном применении уже через 10 — 12 дней заметен омолаживающий эффект, кожа становится матовой и гладкой, восстанавливается естественный румянец и нежный цвет кожи.

Татьяна Гойдина

ЧУДО-ЩЕТКА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЗУБОВ

Оказывается, привычная нам зубная щетка — совсем не то, что нужно нашим зубам. А все дело в щетинках...



Врач-стоматолог, кандидат медицинских наук Сергей Павлович Буров (профилактический центр «Дент Роял») рассказывает о чудо-щетке:

— Фирма Oral-B разработала новую усовершенствованную зубную щетку Advantage с микротекстурными щетинками. Эти щетинки сконструированы так, чтобы чистить зубы более эффективно по сравнению с обычными щетинками. Поверхность щетинки остается текстурированной, даже когда она изнашивается по мере пользования. Подобно эмали зуба, это текстурирование микроскопично, поэтому щетинка воспринимается как гладкая невооруженным глазом и даже под оптическим микроскопом.

— А в чем уникальность таких щетинок?

— Обычные щетинки чистят зубы своими боковыми сторонами. Текстурированные щетинки чистят и боковыми сторонами, и кончиками. Таким образом увеличивается чистящий потенциал зубной щетки. Она имеет в три раза большую чистящую поверх-

ность, чем обычная. Но это не все. Увеличение чистящей поверхности микротекстурных щетинок повышает их способность удалять зубной налет, потому что поверхность зуба и зубного налета не являются гладкими на микроскопическом уровне.

— Значит, все дело в структуре щетинок?

— Не только в ней. Плоско подрезанная чистящая поверхность с закругленными и отшлифованными концами помогает избежать травм десен и твердых тканей, а специальная форма головки улучшает доступ к коренным зубам и труднодоступным местам. Отдельные более длинные щетинки — так называемый «силовой выступ» — эффективно очищают область за коренными зубами и межзубные промежутки.

— Можно ли с помощью этой чудо-щеточки удалять темный налет с зубов?

— Безусловно. Оценка эффективности была проведена при использовании чувствительного метода, разработанного для имитации снятия зубного налета. Этот

лабораторный метод измеряет способность зубной щетки удалять искусственный субстрат, затемняющий зубной налет, с анатомически правильных искусственных зубов. Субстрат был приготовлен на полистироловом листе, который обернули вокруг искусственных зубов. Очищенные листы были проанализированы с помощью компьютерной программы для определения эффективности очистки в горизонтальном и вертикальном направлениях, а также между зубами. Результаты поразительные.

Единственный недостаток новой щетки — она не годится для длительного использования.

Впрочем, она сама вам об этом напомнит.

— ??

— Это индикаторная зубная щетка. Приблизительно через три месяца после начала использования голубые щетинки обесцветятся, напоминая, что пора приобрести новую чудо-щетку.

Беседовала Татьяна Гойдина

ЛАКОМСТВО ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

Фрукты – и это все знают – особенно богаты фруктовыми сахарами, органическими кислотами, витаминами, минеральными солями и многими другими полезными веществами. Те, кто не любит свежие фрукты, смогут отведать очень полезные и такие вкусные компоты.

Абрикосовый – полезен при сердечных, почечных и заболеваниях печени, но не подходит для людей с проблемами желудка.

Персиковый – возбуждает аппетит, помогает пищеварению и правильной работе печени, содержит кобальт, полезен при анемии и туберкулезе.

Клубничный – содержит много витамина С и пектина, применяется в диетическом питании почти при всех заболеваниях.

Грушевый – используется при желудочных, почечных, сердечных заболеваниях, инфекционных и нервно-психических расстройствах.

Черешневый – незаменим при печеночно-желчных заболеваниях, сердечных и почечных, при атеросклерозе и артрите.

Сливовый – действует расслабляюще и регулирует работу желудка, улучшает состояние почек и печени, полезен для больных атеросклерозом и подагрой.

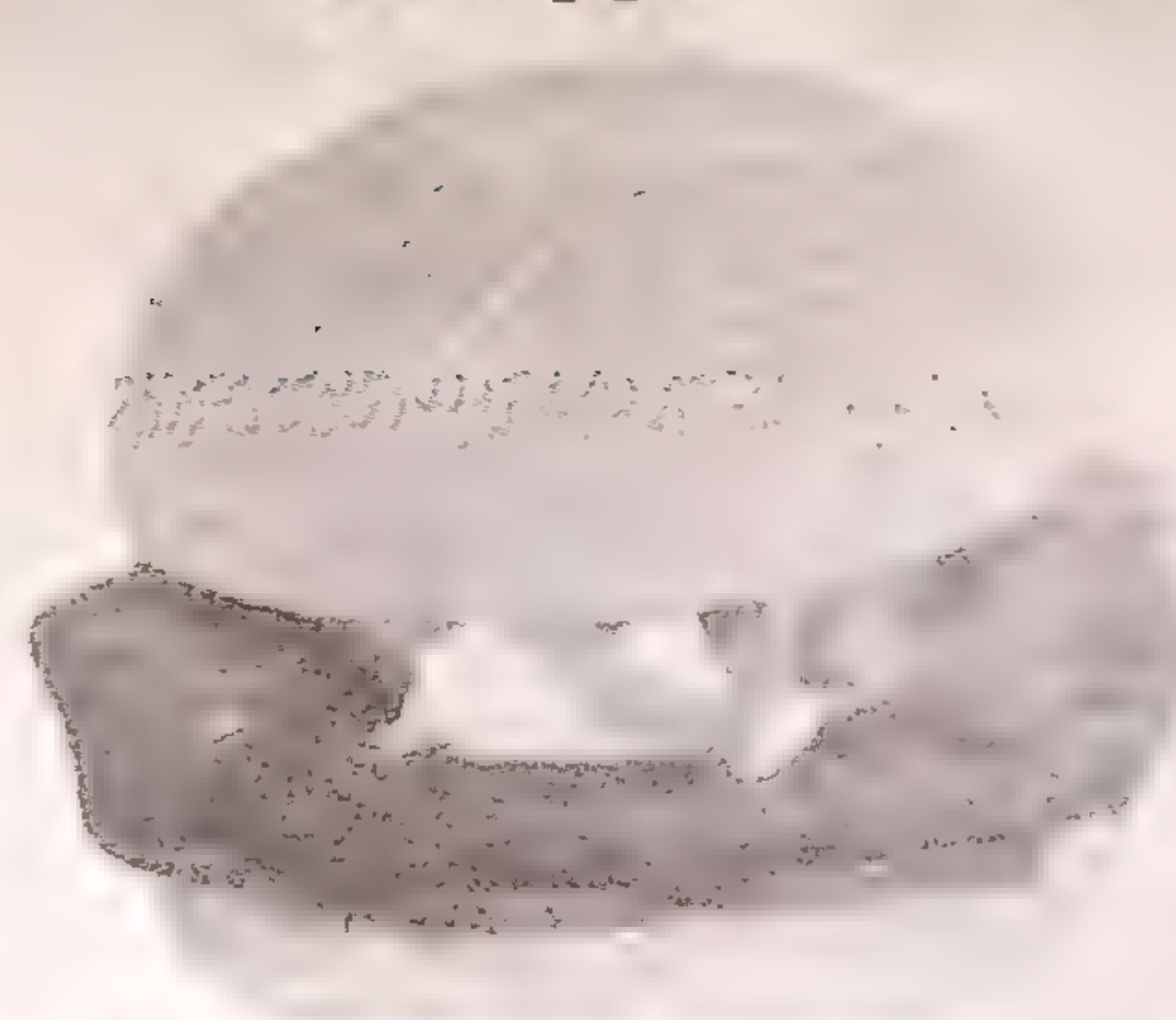
Айвовый – содержат танин и пектин, обладает противовоспалительными и закрепляющими свойствами, подходит при кишечных болезнях, туберкулезе, анемии.

Малиновый – богат витамином С, хорош при простудах, ангине, высокой температуре, вирусной инфекции.

Так что лакомьтесь на здоровье, советует «Народный лекарь».



ХОТ-ДОГ – НЕ ЛАЕТ, НО...КУСАЕТ

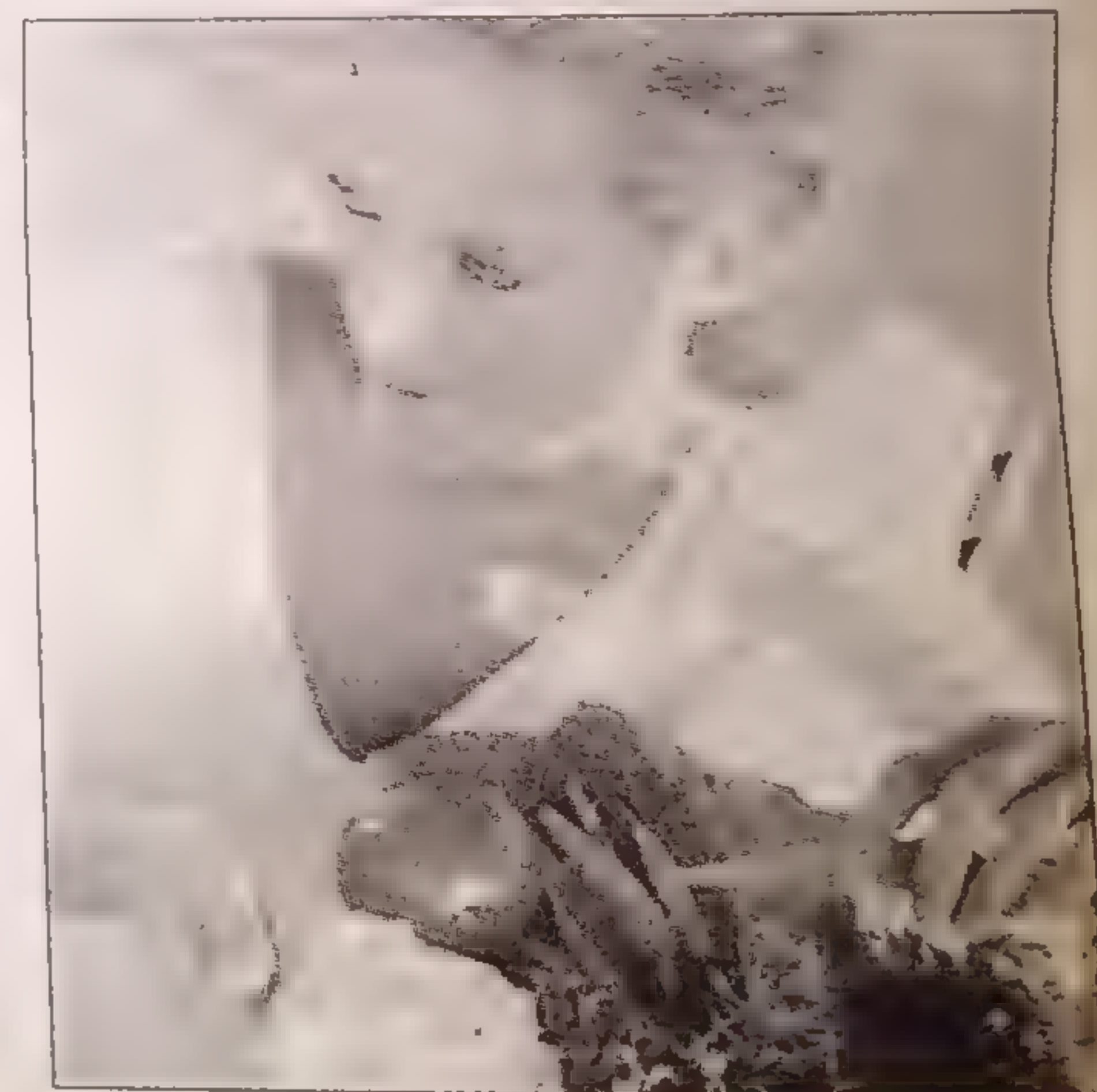


ИССЛЕДОВАНИЯ, проведенные учеными и медиками Соединенных Штатов, показывают, что заведения «быстрого питания» типа Макдональдса потчуют своих посетителей едой, далеко не безопасной для здоровья. Что уж говорить об Америке, если для России стало обычным делом по-быстрому перекусить хот-догом или биг-маком? Но эта быстрая еда, как пишет «Труд-7», оказывается, способствует развитию гипертонии, атеросклероза, сердечной недостаточности и, конечно, ожирения. Ведь именно в подобной пище, особенно в гамбургерах, содержится чрезвычайно много жиров, углеводов, холестерина. Кроме того, можно заметить, что она слишком соленая, а большое количество натрия, содержащееся в соли, также неблагоприятно влияет на человеческий организм. В быстрой еде много и трансжиров – вредных веществ, приводящих к развитию диабета, рака молочной железы и нарушению обмена веществ. Особенно она опасна для детей.

ЯД ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА РАСТЕТ НА ГРЯДКЕ

Оказывается, такая полезная для организма во всех отношениях свежая морковь вредна для курильщика...

НЕ только морковь, но и целый ряд овощей, где содержится бета-каротин, вредны курящему народу. Под действием фермента каротинызы бета-каротин превращается в витамин А. Последний, как известно, полезен для зрения, слизистых оболочек и щитовидной железы. Но самое главное – он защищает клетки организма от злокачественного перерождения. Ученые установили, что бета-каротин, попадая в организм курильщика и вступая в реакцию с канцерогенными веществами, присутствующими в табачном дыме, сам становится канцерогеном, пишет газета «Труд-7».



ЗИМНИЕ ВИТАМИНЫ

Да, нужно побольше есть овощей и фруктов. Да, особенно зимой, когда витаминный дефицит наблюдается у половины взрослого населения и практически поголовно у детей. Но вот какая проблема – самые полезные и витаминные плоды для нас – это те, которые произрастают там, где мы сейчас живем. Вишни, абрикосы, груши... Где же их взять сейчас, зимой?

лочную, витамин С, марганец, фосфор, магний, кремний, хром, кальций, медь.

Гранаты способствуют повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям при лечении лихорадочных состояний, малярии, цинги, ангины,

АПЕЛЬСИН

Этот цитрус – один из самых древних окультуренных фруктов и один из лучших источников витамина С, который выполняет в организме две важнейшие функции: стимулирует иммунную защиту и стабилизирует

пользуют при заболеваниях верхних дыхательных путей, для смягчения кашля и как желудочное средство для улучшения пищеварения.

Да, нужно побольше есть овощей и фруктов. Да, особенно зимой, когда витаминный дефицит наблюдается у половины взрослого населения и практически поголовно у детей. Но вот какая проблема — самые полезные и витаминные плоды для нас — это те, которые произрастают там, где мы живем. Сливы, вишни, абрикосы, груши... Где же их взять сейчас, зимой?

«**ДОКТОР ФОМ**» с такой установкой категорически не согласен. Именно сейчас, в середине зимы, утверждает «Доктор ФОМ», на рынках достаточно сезонных, недавно созревших фруктов, очень полезных для нашего организма. И совершенно неважно, что они созревали где-то в тропических широтах. Витаминов и прочих полезных веществ от этого меньше не становится.

ГРЕЙПФРУТ

В мякоти грейпфрута содержатся органические кислоты, клетчатка, минеральные вещества — натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины B₁, B₂, PP, C, P. В грейпфруте больше, чем в апельсине, биологически активных веществ — инозита и пантотеновой кислоты.

Сок грейпфрута полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и истощении нервной системы, лечении некоторых инфекционных заболеваний. Используют его и как мочегонное и умеренное желчегонное средство. Грейпфрут показан людям, имеющим повышенное артериальное давление, а также страдающим сахарным диабетом. При употреблении этих плодов уменьшается усталость, улучшается аппетит.

СЛАДКАЯ ХУРМА

Имеются две разновидности хурмы: обыкновенная, плоды которой съедобны только после полного созревания, и корочная, или шоколадная хурма, которая отличается сладким невяжущим вкусом даже в незрелом виде.

Хурма содержит сахара (глюкозу и фруктозу), белки, клетчатку, дубильные вещества, минеральные соли, витамины B₁, B₂, PP, каротин. Обладает вяжущим, тонизирующим, противовоспалительным и анти-

септическим действием. Хурму используют при лечении различных желудочно-кишечных заболеваний, ангины, некоторых болезней десен. Она полезна при малокровии, болезнях органов кровообращения, печени, желчевыводящих путей. Сок хурмы применяют также при выхаживании тяжелых больных.

Ежедневное употребление в пищу всего лишь одного плода хурмы средней величины (100 г) значительно снижает риск заболевания атеросклерозом. Хурма более надежно укрепляет сосуды, чем яблоко. Хурма содержит значительно больше питательных волокон (особен-

но ее кожица), полезных минеральных веществ и полифенов (антиоксидантов), чем яблоки. Благодаря этому потребление хурмы препятствует закупорке коронарных сосудов и церебральных артерий, приводящей к сердечным приступам и инсульту.

По своим диетическим, вкусовым и питательным свойствам хурма среди субтропических культур занимает второе место после citrusовых. Ее употребляют в свежем и сушеном виде, готовят фруктовые салаты, соусы, муссы, джемы и др.

Хурма полезна всем. Имеется лишь незначительная группа людей, перенесших операцию по поводу язвы желудка, которым потребление хурмы противопоказано из-за пониженной кислотности желудочного сока.

ГРАНАТ

Сок и мякоть семян зрелых плодов содержат сахара, кислоты — лимонную и яб-

лочную, витамин C, марганец, фосфор, магний, кремний, хром, кальций, медь.

Гранаты способствуют повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям при лечении лихорадочных состояний, малярии, цинги, ангины, кашля, анемии (малокровия), бронхиальной астмы, при лечении туберкулеза, почечных колик, хронического поноса, при асците, желтухе, ожогах, дерматозах, различных отравлениях. Плоды и сок кислых сортов граната рекомендуют больным сахарным диабетом.

Сок граната, который растворяет известковые отложения на стенках кровеносных сосудов, весьма полезен при атеросклерозе. Его пьют и для улучшения аппетита, используют в качестве мочегонного средства. Регулярное употребление граната в пищу снижает артериальное давление у гипертоников.

Ценят гранат и в качестве лечебного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В течение длительного времени ежедневно пить по 1/2 стакана гранатового сока 2 раза в день. Кроме благотворного влияния на желудочно-кишечный тракт, сок оказывает положительное действие при лечении селезенки и при малокровии.

Зерна граната истолочь, смешать с оливковым маслом, принимать по 1 ст.л. 2 раза в день. Эффективное средство при расстройстве желудка.

Залить 5 г измельченной кожуры плодов 100 мл кипятка, прокипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1-2 ч.л. 3 раза в день. Эффективное средство при энтероколитах и дизентерии.

МАНДАРИН

В мякоти плода содержатся сахара, органические кислоты, пектины, витамины C, B₁₂, B₂, PP, соли натрия, калия, кальция, фосфора, фитонциды.

Мандарин — ценный диетический продукт. Его употребление способствует повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям, улучшает аппетит, нормализует обменные процессы.

В Китае настойку кожуры мандарина ис-

АПЕЛЬСИН

Этот citrus — один из самых древних окультуренных фруктов и один из лучших источников витамина C, который выполняет в организме две важнейшие задачи: обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует психику.

Витамин C является злейшим врагом всех возбудителей болезней, паразитов, микробов. Свободные радикалы, несущие человеку старость, боятся этого витамина как черт ладана. Против витамина C свободные радикалы бессильны. Он представляет собой лучшее средство для сохранения жизненной силы.

Апельсины незаменимы и необходимы для всех тучных людей, поскольку именно витамин C обеспечивает превращение жира в усвояемую форму. Помните об этом — и стройная фигура вам обеспечена.

ЛИМОН

Лимоны хороши для профилактики и лечения анемии, астении, бессонницы, повышенной нервной возбудимости, головных болей, бронхиальной астмы, варикозного расширения вен, рвоты при токсикозах, связанных с беременностью, гиповитаминозов, водянки, гастритов с повышенной кислотностью желудочного сока, метеоризма, запоров, геморроя, дизентерии, поносов, кишечных паразитов, диспепсии, болезней печени и желчных путей, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, различных инфекционных заболеваний, кожных болезней, мочекаменной болезни, кровотечений, нарушений минерального обмена и работы поджелудочной железы. Они полезны при стоматите, глоссите, ожирении, отите, онкологических заболеваниях, флебитах, сахарном диабете.

Столетия во время эпидемии гриппа принимают лимонное масло: лимон на 1 мин. опустить в горячую воду, затем повернуть через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавить 100 г мягкого сливочного масла и 1-2 ст.ложки меда. Хранить и использовать как сливочное масло. В период эпидемии профилактически несколько раз в день съесть, намазав на кусок черного хлеба.

Широкое распространение получил и водосточный «эликсир молодости» при лечении и профилактике склероза: смешать 1 стакан лимонного сока, 2 стакана меда и 1,2 стакана растительного масла. Принимать утром натощак по чайной ложке. И будете здоровы.

СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Сон — единственное средство, обеспечивающее восстановление функций нервной системы. Но, как и любое средство, он иногда портится. 30 лет назад в нашей стране впервые были проведены объективные исследования сна. Теперь врачи легко узнают, как человек спит, как работает во сне его мозг, и диагностируют болезни, которые невозможно обнаружить в состоянии бодрствования.

ИССЛЕДОВАНИЕ СНА

Сомнологический центр Минздрава РФ под руководством Александра Моисеевича Вейна и Якова Иосифовича Левина принимает желающих узнать все о своей потайной ночной жизни.

Пациента укладывают спать прямо в палате, а перед сном предлагают ответить на несколько тестов, суть которых сводится к двум вопросам: не страдает ли он депрессией и не жалуется ли на свой сон. К голове приклеиваются датчики. Прямо над постелью висит видеокамера, и за изображением на мониторе в соседней комнате всю ночь наблюдает медсестра. Хотя для страдающих бессонницей часы без сна под камерой, которая «смотрит» в упор, наверняка кажутся скорее помехой, чем преимуществом.

Педантичный компьютер отмечает, что в состоянии бодрствования вы возвращались, к примеру, всего 3 раза на несколько секунд. И объемные компьютерные распечатки покажут, что с нервами и со сном у вас все в порядке. А могло бы быть иначе.

Храп, зубовой скрежет, лунатизм, бессвязное бормотание во сне (набор лексики часто срывается на невинных детей, которые со знанием дела ругаются матом) — это только начало перечня. То, что происходит с человеком во сне, до сих пор не очень ясно представляют себе даже врачи. Что уж говорить о людях,

Чаще всего лунатизм проявляется у детей. Он отражает некоторую мозговую незрелость, недостаточный контроль мозга над двигательной системой. Лунатизм может проявиться единичными движениями рук и ног, а может превратиться в сложные двигательные акты, вплоть до написания лунатиком картин.

Если разбудить лунатика в момент движения, что само по себе достаточно сложно, он не сможет вам объяснить, что и зачем он делает. Некоторые пользуются действенным, но довольно трудоемким способом разбудить лунатика: ставят перед кроватью таз с водой. Когда лунатик встает, он попадает в холодную воду и мгновенно просыпается. Правда, пол приходится каждую ночь вытирать. Можно ограничиться мокрой тряпкой.

Специального лечения лунатизм не требует, кроме тех случаев, когда в процессе хождения человек делает что-то, опасное для себя или окружающих. Например, когда он ходит по крыше или свешивает ноги за окно. Выявить причину лунатизма и указать путь лечения способно ночное исследование сна.

СПИТЕ, СКОЛЬКО ХОТИТЕ. А ГЛАВНОЕ — С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Норма определяется желанием и потребностями человека. Условия каждому диктуют его физиология и психология. Но необходимо

предложение при ответе на вопрос. Он забывает недавние события.

Если вы провели ночь без сна, надо полноценно поспать две последующие — и все будет в порядке. Важно, чтобы после сна вы чувствовали себя бодрым, отдохнувшим и готовым к работе, чтобы в течение дня у вас не возникало сонливости.

Выспаться впрямь, как часто пытаются делать в праздники, невозможно. Это так же бесполезно, как пытаться наесться, наговориться и назаниматься сексом впрямь. Когда вы объедаетесь до отвала, только пару часов мысль о еде вызывает позыв к тошноте. А потом желание возвращается, и с неменьшей силой.

Самые дешевые и надежные средства никогда не страдают бессонницей — это чистая совесть и хорошее бодрствование. Человек, который живет в свое удовольствие, никогда не будет иметь проблем со сном. Неважно, что вы делаете, важно, чтобы вы делали это с удовольствием. Удовлетворение от жизни — залог хорошего сна.

Если человек осознает, что находится в состоянии стресса, что после напряженной работы долго не сможет уснуть, ему стоит прибегнуть к помощи современных снотворных средств. «Дешевого здоровья не бывает, — убежден Левин. — И если есть возможность, то на лекарствах экономить нельзя, потому что недополучение сна обходится организму очень дорого. Кто-то пьет валокордин, и ему помогает. Кто-то пытается заснуть, попив на ночь горячего молока. Но это может привести как раз к обратному эффекту: всю ночь будешь бегать в туалет.

А вот снотворные с длительным периодом полувыведения, которые выписывают бабушкам для бесплатного получения в аптеке, — это наша национальная катастрофа. Может, они и проведут хорошо ночь, но еще целые сутки их будет ка-

и просыпаться именно в то время, когда это необходимо.

«Музыка мозга» — метод нелекарственного лечения нарушений сна, заключающийся в преобразовании собственной биоэлектрической активности мозга (энцефалограммы человека) в музыку, которую записывают на кассету или CD. К записи прикладываются индивидуальные рекомендации врача.

Принято считать, что, когда мы спим, наш мозг отдыхает. На самом деле отдыхают только мышцы. Мозг в это время продолжает активно работать. Он отключает



изм, бессвязное бормотание во сне (набор лексики часто срывает мам невинных детей, которые со знанием дела ругаются матом) — это только начало перечня. То, что происходит с человеком во сне, до сих пор не очень ясно представляется себе даже не обремененным медицинским образованием. Перечисленные «радости» кажутся естественными, хотя и небезобидными дополнениями к сну родных или соседей. На самом деле это болезни, которые нужно лечить точно так же, как и остальные. Не стоит ждать, пока храп начнет перекрывать звук работающего двигателя, а зубы раскрошатся до основания.

КТО ТАМ ГУЛЯЕТ ПО КРЫШАМ?

О лунатизме обычно много слышат, но мало знают. Например, принято считать, что причина его кроется в эпилепсии. На самом деле причина заболевания неизвестна.

тизма и указать путь лечения способно ночное исследование сна.

СПИТЕ, СКОЛЬКО ХОТИТЕ. А ГЛАВНОЕ — С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Норма определяется желанием и потребностями человека. Условия каждому диктуют его физиология и психология. Но необходимый минимум все-таки существует — это 5 — 5,5 часа. Если три ночи подряд спать меньше, то в организме наступят такие же изменения, как и после суток без сна вообще.

Лишение сна (депривация) грозит сначала эмоциональными расстройствами: раздражительностью, апатией, быстрыми переходами от эйфории к депрессии и обратно — а потом зрительными и слуховыми нарушениями, болевыми ощущениями в ногах и руках, повышением чувствительности к боли. Человеку, который очень долго находился без сна, бывает трудно выбрать правильное слово в разговоре, закончить

и с наименьшей силой.

Самые дешевые и надежные средства никогда не страдают бессонницей — это чистая совесть и хорошее бодрствование. Человек, который живет в свое удовольствие, никогда не будет иметь проблем со сном. Неважно, что вы делаете, важно, чтобы вы делали это с удовольствием. Удовлетворение от жизни — залог хорошего сна.

ЧЕТЫРЕ «НЕТ» ВАШЕЙ БЕССОННИЦЕ

Яков Иосифович Левин предлагает четыре способа лечения бессонницы:

Снотворное. Современные средства обладают коротким периодом полувыведения и практически не оказывают никакого негативного воздействия. Например, ивадал, которым лечится 82% случаев нарушения сна в Америке, не вызывает зависимости, а период его полувыведения составляет менее 5 часов. Второй зарекомендовавший себя препарат — мелатонин (в Европе не применяется).

пытается заснуть, попив на ночь горячего молока. Но это может привести как раз к обратному эффекту: всю ночь будешь бегать в туалет.

А вот снотворные с длительным периодом полувыведения, которые выписывают бабушкам для бесплатного получения в аптеке, — это наша национальная катастрофа. Может, они и проведут хорошо ночь, но еще целые сутки их будет клонить в сон. И я не могу им ничего посоветовать, потому что реально помогающие препараты стоят дорого».

Психотерапия помогает человеку избавиться от депрессии, снять стресс. Нет причины — нет и бессонницы.

Фототерапия — лечение ярким белым светом. Можно проводить дома (если есть возможность купить лампу за \$1500) или в поликлинике (10-12 бесплатных сеансов). Специальная белая лампа дает яркий свет, позволяя наладить хронобиологию цикла сна и бодрствования. Такое лечение помогает человеку засыпать

зовании собственной биоэлектрической активности мозга (энцефалограммы человека) в музыку, которую записывают на кассету или CD. К записи прикладываются индивидуальные рекомендации врача.

Принято считать, что, когда мы спим, наш мозг отдыхает. На самом деле отдыхают только мышцы. Мозг в это время продолжает активно работать. Он отключен от необходимости воспринимать и перерабатывать внешнюю информацию, поэтому сосредотачивается целиком на себе: приятно ведь пообщаться с умным человеком. В этом диалоге с самим собой мозг перерабатывает и систематизирует всю информацию, полученную за день. Благоприятное состояние для размышлений и усиленная дневная работа приводят к тому, что задачи, которые никак не желали поддаваться решению, ночью наш мозг обрабатывает с большей легкостью, пишут «Аргументы и Факты». Так что не отказывайте себе в здоровом сне.

ИСКУПАЕМСЯ В КЕФИРЕ?

ЛУЧШЕЙ продуктовой добавки для сухой кожи, чем козье молоко, не придумаешь. Оно отлично смягчает, питает кожу и создает на ее поверхности тонкую пленку, помогающую сохранить влагу. Однако достать козье молоко сегодня затруднительно, поэтому можно использовать и натуральное коровье молоко. Если и оно для вас недосыгаемо — подойдет порошковое магазинное: для сухой кожи — жирное, для нормальной и жирной — обезжиренное. В ванну нужно добавить два литра молока.

Жирной коже полезно присутствие в ванне кефира. Налейте в воду не больше пол-литра этого напитка, а то будет неприятный запах.

Для увядающей кожи можно приготовить ванну, смягчающую и разглаживающую кожу. В ванну добавьте предварительно разведенный в небольшом количестве воды картофельный крахмал или густой отвар овсяных хлопьев и столовую ложку хвойного экстракта. После ванны во влажную кожу вотрите питательный крем или косметическое молочко.

«ВАННЫЕ» ЗАКОНЫ

Вода в ванне должна быть 36,6 — 37 градусов. Более теплая ванна лишь утомит вас. Принимать ванну можно только спустя несколько часов после еды. Процедуру следует прекратить сразу же после того, как на подушечках пальцев образуются волнообразные морщинки, или при первых признаках усталости

или плохого самочувствия. Даже если вы чувствуете себя превосходно, не стоит затягивать купание дольше, чем на 15-20 минут. Длительное пребывание в воде повышает нагрузку на сердце, а кожа начинает шелушиться.

Не следует принимать ванну ежедневно. Кожа в теплой воде набухает и теряет много жира, необходимого ей для нормального функционирования. Лучше всего наслаждаться ванной раз в два-три дня. Душ можно принимать ежедневно.

Если вы хотите, чтобы препараты, которые вы добавили в воду, как можно эффективнее действовали на вашу кожу, то перед тем, как лечь в ванну, нужно вымыться с мылом или другим очищающим средством. После ванны ополаскиваться под душем не нужно — лучше просто промокнуть кожу полотенцем.

Если вы принимаете ванну с целью расслабиться, отдохнуть, вдыхая приятный аромат, то очистить кожу можно и после процедуры.

Полезно нежиться в ванне перед сном — это поможет вам расслабиться и легче уснуть. Если вы собираетесь принять ванну утром, то продолжительность ее должна быть не больше 5-10 минут. Короткая ванна с подходящей вам добавкой, не имеющей успокаивающего действия, может быть хорошим тонизирующим средством, пишет журнал «Женское здоровье».

ДЕДОВЩИНА... В ДЕТСКОМ САДУ

Как вы думаете, почему большинство малышей так тяжело воспринимает детский сад, по крайней мере, поначалу? Не только из-за того, что там они вынуждены оставаться часами, оторванные от привычного домашнего окружения и родителей. Оказывается, между детсадовскими детишками существуют самые настоящие...неуставные отношения.

КАЖДОЕ утро ваш ребенок просыпается со слезами и устраивает бесполезные истерики. У вас на глазах выступают слезы, но вы все равно тащите всхлиplyвающего сына в ненавистный сад. А там начинается самое страшное. «Старожилы» группы превращают жизнь вашего ребенка в ад. Они отбирают конфеты, которые вы положили ему в карман джинсов, не дают подходить к красивым игрушкам — подаркам богатых шефов-спонсоров и, что самое обидное, постоянно воруют у него еду. Ребенок пытается обращаться в вышестоящие инстанции, но воспитательница холодно заявляет: «Нечего рот разевать!», а за фактом «ябедничанья» еще последует и наказание от «дедов».

А КУДА ЖЕ СМОТРЯТ ВОСПИТАТЕЛЬНИЦЫ?

Не правда ли, отношения, сложившиеся между четырехлетними детьми в обычном детском саду, очень смахивают на классическую армейскую дедовщину? А ведь подобную историю мог бы поведать каждый десятый ребенок, начинающий свою коллективную жизнь. Мог бы, если бы умел выразить всю свою боль, страх и отчаяние словами. К сожалению, в дошкольном возрасте речевые навыки и способности размышлять не позволяют ребенку донести до родителей все то, что происходит на душе.

Конечно, хороший, внимательный педагог способен полностью прекратить унижающее достоинство ребенка хулиганство. Но, увы, нередко оказывается, что позиция «сам разбирайся» или «почему-то других детей не трогают...» намного удобнее, чем возня с домашним, не умеющим постоять за себя малышом. Но это, как говорится, на совести воспитательницы. А вот родителям и правда не мешает задуматься, почему именно их детей, а не чьих-нибудь, третируют и унижают сверстники.

ПРИСМОТРИТЕСЬ К МАЛЫШУ!

Многие родители, чей ребенок робок и застенчив, прибегают к помощи детского сада только для того, чтобы «научить общаться». Это ложный ход, ведущий лишь к усугублению тревоги. А дезадаптированный ребенок первым попадает в козлы отпущения (то же самое происходит и в армии: от «дедовщины», как правило, страдают тревожные неуверенные в себе). Кроме того, вопрос о том, что ребенку будет легче жить, если он своевременно почувствует на своей шкуре не только любовь своих родных, но и все побочные эффекты коллективизма, весьма и весьма спорен (не для тюрьмы ведь мы растим детей, а в конце концов). Так зачем же ломать неокрепшую психику ненужными испытаниями? Но если уж так случилось, что ребенок попал в беду, сидеть сложа руки в ожидании, когда его «обтешет жизнь», нельзя.

НАДО ДЕЙСТВОВАТЬ

Раскормив девочку в детстве, вы создадите ей проблему в юности, особенно, если ее юность придется на идеал 90-60-90 или около того. Махнув рукой на плохо кушающего сына и позволив ему расти истощенным и хилым, вы будете виновником трагедии: парня будут дразнить и обижать более рослые и физически развитые сверстники.

Ваша задача — вырастить ребенка нормальной комплекции, а уж каким ему быть в юности — тонким, толстым — он сам решит.

ДЕТИ делятся на две большие группы: «обжорки» и «неедяки» — одни метут все подряд в исключительных количествах, другие, соответственно, морщатся при виде любой пищи и изводят родителей голодовками. Для каждой группы необходимы свои методы застольного воспитания, которые рекомендует медицинский сайт «Мир здоровья».

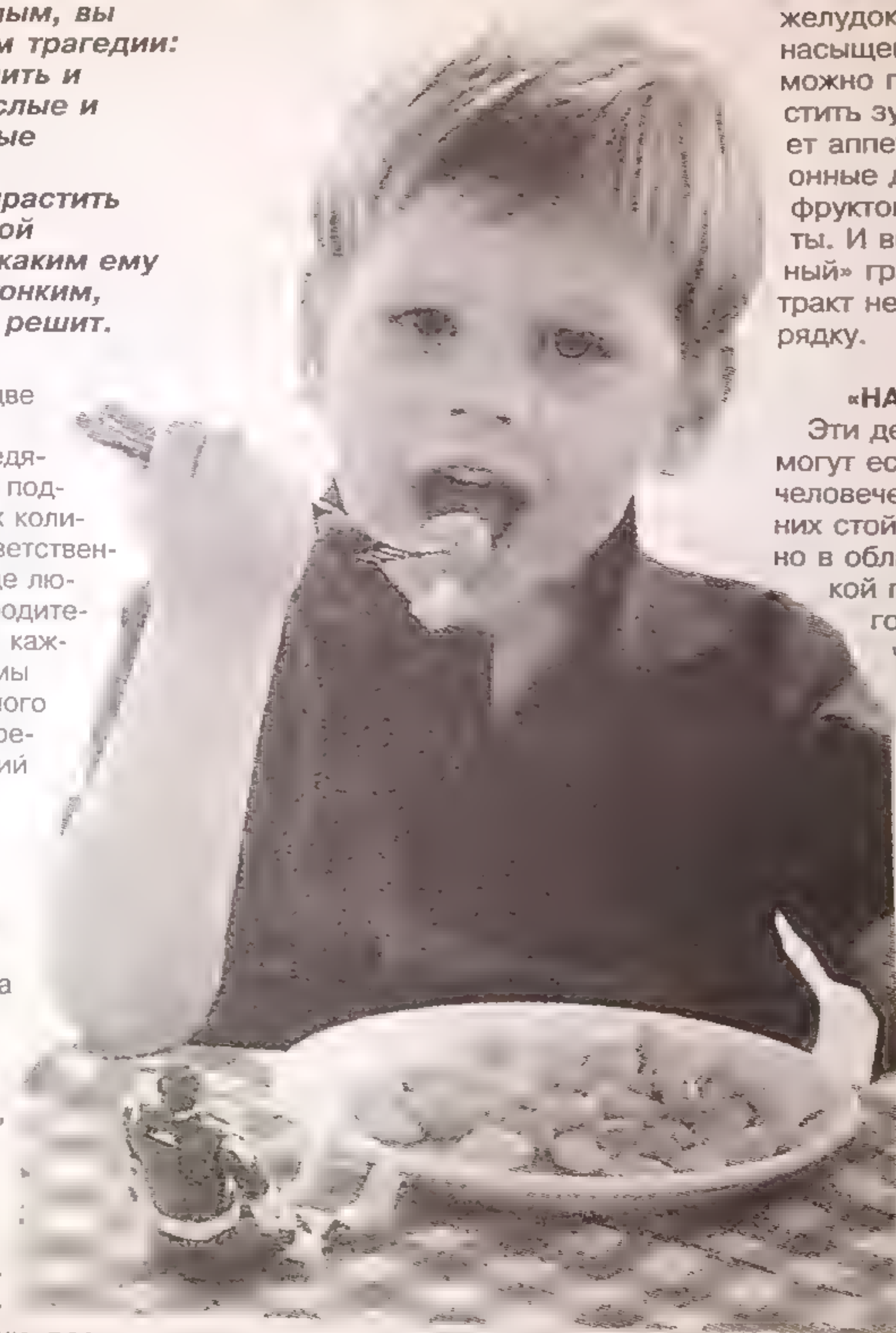
ЗАСТОЛЬНЫЕ ХИТРОСТИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ОБЖОР

Оттянуть их от стола можно лишь за уши и прокормить сложнее, чем полк солдат. Старорежимные бабушки, убежденные, что ребенка должно быть много, радуются, а нормальные родители бьют в колокола и пытаются ограничить аппетиты питомцев. И они, разумеется, правы.

Перво-наперво стоит обратиться к врачу и пройти серьезное обследование: возможно, у ребенка неполадки в работе желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз, эндокринные нарушения.

Загляните и к психологу: не исключено, что неправильное воспитание сформировало для малы-

«ОБЖОРКИ» И «НЕЕДЯКИ»



желудок, а мозгу — почувствовать насыщение. В одну из таких пауз можно предложить ребенку почистить зубы: мятная паста отбивает аппетит. Исключите традиционные десерты: осваивайте фруктово-ягодные желе и салаты. И введите строгий «питательный» график: пищеварительный тракт необходимо призвать к порядку.

«НАГОНИТЕ АППЕТИТУ»

Эти дети вообще терпеть не могут есть, девяносто процентов человеческой пищи вызывает у них стойкое отвращение, особенно в области здоровой диетической пищи. Зато пирожные или горчицу они готовы есть 24 часа в сутки.

Рекомендации примерно те же, что для «обжорок»: шагом марш на обследование, к психологу и диетологу. Помните: отказ от пищи — столь же тревожный симптом, что и непомерный аппетит, обе эти крайности — залог больших проблем в будущем.

Застольные хитрости. Прежде всего, пресекайте перекусы, но установите такой график питания, который потребен самому ребенку. Возможно, его организм способен переваривать пищу часто, но «воробьиными» порциями — что поделаете, придется вам устраивать шести-семиразовое питание. Не пугайте малыша, наваливая сразу гору пищи на его тарелку: пусть лучше попросит добавку. Приобретите для него посуду красного

доме. В этом случае, поглощая пищу, они как бы осваивают пространство, буквально «заглатывая» его.

Разумеется, неплохо бы показать малыша диетологу: в каждом конкретном случае необходим индивидуальный подбор диеты и витаминно-минеральных комплексов, которые позволят ребенку нормально развиваться и не голо-

желтого, оранжевого цвета — они повышают аппетит. И еще: готовить: уж то, что приготовлено собственными руками, с удовольствием

ку будет легче жить, если он своевременно почувствует на своей шкуре не только любовь своих родных, но и все побочные эффекты коллектива, весьма и весьма спорен (не для тюрьмы ведь мы растим его в конце концов). Так зачем же ломать неокрепшую психику необходимыми испытаниями? Но если уж так случилось, что ребенок попал в беду, сидеть сложа руки в ожидании, когда его «обтешет жизнь», нельзя.

НАДО ДЕЙСТВОВАТЬ

Выясните все до мельчайших подробностей инцидента. Поговорите с воспитателем и попросите помощи.

Если изменений не происходит, сами подойдите к обидчику и, отведя его в сторону, сделайте ему внушение (эта мера бывает намного действенней, нежели разговоры с родителями обидчика). Всегда будьте на стороне своего ребенка, даже если он немного преувеличивает конфликт. И будьте готовы перевести малыша в другую группу, советует журнал «Няня».

питомцев. И они, разумеется, правы.

Перво-наперво стоит обратиться к врачу и пройти серьезное обследование: возможно, у ребенка неполадки в работе желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз, эндокринные нарушения.

Загляните и к психологу: не исключено, что неправильное воспитание сформировало для малыша сверхценность пищи. Кроме того, часто именно отношением к еде ребенок выражает свое отношение к миру, именно за столом пытается решить наболевшие проблемы. Например, часто «обжорками» становятся дети, у которых нет собственного угла в

доме. В этом случае, поглощая пищу, они как бы осваивают пространство, буквально «заглатывая» его.

Разумеется, неплохо бы показать малыша диетологу: в каждом конкретном случае необходим индивидуальный подбор диеты и витаминно-минеральных комплексов, которые позволят ребенку нормально развиваться и не голодать.

Для «обжорки» заводят специальные маленькие тарелки, ложки и вилки, причем посуду лучше выбрать синего или зеленого цвета: они наименее «аппетитны». Между блюдами необходимо делать паузы: дайте пище упасть в

есть, придется вам устраивать шести-семиразовое питание. Не пугайте малыша, наваливая сразу гору пищи на его тарелку: пусть лучше попросит добавку. Приобретите для него посуду красного, желтого, оранжевого цветов — они повышают аппетит. Учите его готовить: уж то, что приготовлено собственными руками, с удовольствием съест любой «недзяк».

И главное: сколько бы ни ело ваше чадо — не зацкивайтесь на еду. В конце концов неусыпным надзором за его ртом и желудком, мы лишь фиксируем ребенка на проблеме, а отнюдь не решаем ее!

ЧЕТВЕРКА ГОРЯЧИХ

Ни один ребенок не проживет свою детскую жизнь абсолютно здоровым. Болезни — особенно привычные и кажущиеся оттого неопасными — преследуют детей, начиная с самого нежного возраста. «Без этого они не растут», — говаривал герой одного из советских фильмов.

ДЕТСКИМИ болезнями обычно называются инфекции, приобретаемые в детском возрасте, после чего в организме ребенка вырабатывается, в большинстве случаев, иммунитет, который позволяет в будущем не заболеть этими болезнями на протяжении всей жизни человека. Наиболее распространенных детских болезней — четыре. Их необходимо знать, как говорится, «в лицо», потому что от этого знания зависит то, как ваш ребенок данную болезнь перенесет и какой иммунитет в результате приобретет. Итак..

Свинка правильно называется эпидемическим паротитом. Продолжительность инкубационного периода составляет около 20 дней. Как правило, сначала начинают опухать слюнные железы, находящиеся под ушами, при этом не обязательно с обеих сторон. Ребенку становится трудно глотать, он начинает жаловаться на боль в ухе и щеке, шее, резь в животе, а иногда на головную боль.

Это заболевание заразно на протяжении инкубационного периода, который длится в течение недели после появления припухлостей. Передается инфекция через физи-

ческий контакт, кашель и слюну. Чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз, обратитесь к педиатру. Надо заметить, что это заболевание редко встречается на первом году жизни.

Если случается эпидемия **ветряной оспы**, а ваш малыш уже отнят от груди, то вполне возможно, что он может заразиться. Инкубационный период составляет 15 дней, и в этот момент болезнь очень заразна. Основным признаком ветряной оспы, который устанавливается очень легко, являются прыщики, вначале напоминающие прозрачные пузырьки. Кожа размягчается и постепенно на месте пузырьков появляется короста, которая отпадает через 10 дней. Постарайтесь проконтролировать малыша, чтобы он не чесался, так как на будущее могут остаться шрамы. Присыпайте кожу мятным тальком и в первое время избегайте купания, так как вода размягчает коросту и это продлевает ее заживление. Лучше дать ей подсохнуть.

Корь — эта болезнь характеризуется высокой температурой, кашлем, покраснением глаз, появлением маленьких белых пятнышек во рту, а затем — розовых пятен на лице и по всему телу. Болезнь редко случается в возрасте до одного года, самый «горячий» возраст — лет 5-8. Инкубационный период — 10 дней, и после проявления сыпи ребенок уже не заразен. Существует комбинированная вакцина против кори, свинки и краснухи, и сделать прививку надо обязательно.

Краснуха редко возникает у детей в возрасте до одного года. Краснуха характеризуется такими признаками, как небольшое повышение температуры, появление на коже красных пятнышек. Ваш малыш неважно себя чувствует, ест без аппетита, капризничает. Такое состояние длится 2-3 дня.

Очень важно, замечает журнал «Здоровье», вакцинировать против этой болезни девочек, так как в будущем при заражении ею в первые три месяца беременности может привести к врожденным недостаткам у ребенка. Если у вашего малыша краснуха и он ходит в ясли — немедленно предупредите весь персонал и будущих мам, которые заходят туда каждый день, во избежание ненужного риска.



ГЛАЗА И НОС КАК ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Внешний вид человека может дать не только объективную картину явных неполадок в организме, но и рассказать о предрасположенности к конкретной болезни. Особенно нос и глаза.

НЕРВОЗНОСТЬ — НА НОСУ

Нос, пишет журнал «Домовой», отображает состояние желудка, сердечно-сосудистой системы и легких. Например, острый нос указывает на маленький размер желудка, а толстый кончик носа говорит о том, что он расширен. Бледность носа говорит о нарушении периферического кровообращения и склонности к падению артериального давления. Темные же пятна на носу свидетельствуют об общем физическом неблагополучии владельца этого самого носа. Расщепленный кончик носа может быть отражением хронических заболеваний желудка. Курносый носик у женщин в сочетании со слегка вздернутыми тонкими ноздрями считается признаком гиперсексуальности. Красно-ватая окраска крыльев носа говорит о хроническом раздражении слизистой желудка и проблемах с сердцем. Нос с эффектом «апельсиновой корки» почти безошибочно свидетельствует о пристрастии к алкоголю. Пористые и/

или утолщенные крылья носа свидетельствуют о нарушениях в дыхательной системе. Бледность отдельных участков носа и его крыльев может говорить об острой пневмонии у детей. Узкая спинка носа — признак нервозности. И, между прочим, нос, как и все другие черты нашего лица, может меняться в зависимости от того образа жизни, который ведет человек. Так что, если вы много нервничаете, кто знает, может, однажды это отразится и на спинке вашего носа.

ЗЕЛЕНОГЛАЗАЯ БОЛЕЗНЬ

Диагностика по глазам, вернее, по радужной оболочке глаза — иридология — утверждает, что естественные цвета глаз — карий, голубой и их смесь. Прочие оттенки и тона, сообщает «Домовой», какими бы красивыми они ни были, говорят о том, что организм переполнен токсинами. Если обладатель даже самых небесно-голубых глаз будет постоянно питаться в «Макдоналдсе», то его глаза

превратятся в карие — как минимум на радужке появятся темные пятнышки. И наоборот, карие посветлеют, если их хозяин перейдет на здоровую пищу. (Так считают многие специалисты. Впрочем, не все.) Зеленый цвет глаз — не естественный. Его генетическая основа — голубой. А к ней подмешана желтизна, которая говорит о каком-нибудь функциональном нарушении. Радужная оболочка в идеале должна быть абсолютно чистой — значит, у ее обладателя нет проблем с пищеварением. Но если где-то что-то не так, цвет изменится на том участке, который связан с «забарахлившей» системой организма. Голубая радужка означает склонность к болезням, связанным с повышенной кислотностью, к артриту, ревматизму, астме и язве желудка. Коричневая радужка свидетельствует о склонности к расстройствам пищеварения и заболеваниям нервной системы. Радужка голубовато-коричневая — о том, что у ее обладателя проблемы с желудком. Правда, правильно определить все это может только врач с помощью специальной аппаратуры. А нам следует по меньшей мере насторожиться и спросить себя: все ли со мной в порядке?

ИДЕАЛЬНАЯ МЕГЕРА!

НЕПРОСТО найти идеал. Но, может быть, еще сложнее самой стать идеальной женщиной для своего мужчины. В период первоначальной влюбленности, когда обычно и совершаются браки, люди, как правило, бессознательно мобилизуют все свои психические и физические силы, чтобы выглядеть идеально в глазах партнера. Посмотрите на влюбленных — они постоянно улыбаются! Но затем наступает период привыкания, острота ощущений спадает и начинается регрессия, когда мы в присутствии близкого человека уже не стремимся «выглядеть», а даем волю

оценивают друг друга по выражению лица, пишет «Омская правда».

Американские ученые провели эксперимент, в ходе которого несколько десятков мужчин должны были выбрать из наборов фотографий снимки самых привлекательных женщин. Более 90 процентов опрошенных остановили свой выбор не на красивых лицах, а тех, где губы расслаблены и их уголки чуть приподняты — так, что через секунду женщина может улыбнуться, но это еще не видно, а воспринимается только на уровне подсознания. Как тут не

КОГДА ХУДЕЕШЬ, ДУМАЙ О ПЕЧЕНИ

Последние несколько лет человечество постоянно худеет: количество препаратов, диет, устройств и методик, помогающих сбросить вес, просто фантастическое. Но толстяков не становится меньше. Значит, в этой сфере что-то неладно.

И ПОНЯТЬ это помогает реклама средства для снижения веса. Воспринимать ее без критики может только шизофреник, ну и еще, наверно, некоторые артисты... в ней участвующие. Неужели они не понимают, что таких ролей поклонники своим кумирам не прощают? И вот на фоне этой похудательной вакханалии мы совершенно спокойно проходим мимо проверенных лекарств, которые должны входить в фармацевтическую «диету» тех, кто вступил на тяжелую тропу войны с лишним весом. Вместо таких лекарств мы клюем на очередной «сжигатель жира», который, согласно рекламе, «обладает огромной жиросжигающей мощью». И всю эту чушь приписывают бромелайну, который не может сжечь ни одной молекулы жира — этот ананасовый фермент переваривает исключительно белки.

А между тем медикам известно несколько лекарств, которые с некоторой долей условности можно назвать «сжигателями жира». Правда, они называют их более корректно — липотропиками. Действие таких препаратов направлено на ликвидацию жировой инфильтрации печени, — рассказывает профессор Светлана Подымова, известнейший специалист по заболеваниям печени. — Такое изменение печени, при котором в ней накапливается излишнее количество жира, бывает при злоупотреблении алкоголем, некоторых интоксикациях и, конечно, при ожирении. Наиболее эффективным из липотропных препаратов является эссенциале. Он нормализует жировой обмен в результате действия входящих в его состав эссенциальных фосфолипидов».

Зачем все это нужно при ожирении? Во-первых, эссенциале помогает повернуть обмен веществ в нужную сторону, он помогает тратить жиры, а не накапливать их. А такое восстановление нормального метаболизма при снижении веса очень важно. Во-вторых, освобождая печень от излишних жиров, он облегчает ей жизнь и работу. Эссенциальные фосфолипиды являются не только активным веществом, регулирующим массу биохимических реакций в организме, но и строительным материалом. Оболочки клеток сделаны именно из них. И когда клетки печени накапливаются жиром сверх всякой меры, они буквально «лопаются». Эссенциале



НЕПРОСТО найти идеал. Но, может быть, еще сложнее самой стать идеальной женщиной для своего мужчины. В период первоначальной влюбленности, когда обычно и совершаются браки, люди, как правило, бессознательно мобилизуют все свои физические силы, чтобы выглядеть идеально в глазах партнера. Посмотрите на влюбленных — они постоянно улыбаются! Но затем наступает период привыкания, острота ощущений спадает и начинается регрессия, когда мы в присутствии близкого человека уже не стремимся «выглядеть», а даем волю нашим негативным чувствам и эмоциям. И хотя эти последние могут быть совсем не связаны с любимым человеком, а вызваны проблемами на работе, неудачной прической или подгоревшим пирогом, искаженное выражение прекрасного лица своего идеала наблюдается в первую очередь муж. И если такое продолжается годами — место идеала занимает «моя мегера». В большинстве восточных культур, кстати, умение женщины при всех обстоятельствах «сохранять лицо» в семейной жизни уделяется огромное внимание. В Японии мужчина по закону вправе требовать развода, если его жена постоянно угрюма, неулыбчива или некрасиво спит! Девочек с раннего возраста обучают искусству улыбки и красивых поз во сне. И это не мелочь, не ерунда, как может кому-то показаться. Потому что именно женщине принадлежит первенство по созданию «погоды в доме».

Психологи установили, что люди бессознательно

оценивают друг друга по выражению лица, пишет «Омская правда».

Американские ученые провели эксперимент, в ходе которого несколько десятков мужчин должны были выбрать из наборов фотографий снимки самых привлекательных женщин. Более 90 процентов опрошенных остановили свой выбор не на красивых лицах, а тех, где губы расслаблены и их уголки чуть приподняты — так, что через секунду женщина может улыбнуться, но это еще не видно, а воспринимается только на уровне подсознания. Как тут не вспомнить загадочную полуулыбку Моны Лизы, чья, признаемся, вовсе не совершенная красота вот уже столетия пленяет все человечество! Если вы научитесь контролировать выражение своего лица, придавая ему неизменную доброжелательность, вы получите огромное преимущество перед любой писаной красавицей со злым, высокомерным или презрительным выражением. К тому же, как утверждают ученые, расслабление мышц лица (которое и есть улыбка) снимает нервное напряжение и по механизмам обратной связи с центральной нервной системой улучшает настроение. Задача постоянно «держат» на лице улыбку может показаться сложной только сначала. Затем запускается механизм привыкания. Как гласит древняя японская пословица, «десять раз улыбнись через силу, десять — по привычке, а затем ты начнешь это делать с удовольствием».

обмен в результате действия «липидов».

Зачем все это нужно при ожирении? Во-первых, эссенциале помогает повернуть обмен веществ в нужную сторону, он помогает тратить жиры, а не накапливать их. А такое восстановление нормального метаболизма при снижении веса очень важно. Во-вторых, освобождая печень от излишних жиров, он облегчает ей жизнь и работу. Эссенциальные фосфолипиды являются не только активным веществом, регулирующим массу биохимических реакций в организме, но и строительным материалом. Оболочки клеток сделаны именно из них. И когда клетки печени накачиваются жиром сверх всякой меры, они буквально «лопаются». Эссенциале препятствует такому экстремальному ожирению клеток и укрепляет их оболочки.

Все это и помогает нормальной работе печени, играющей ключевую роль в обмене веществ. И если все биохимические процессы у вас будут протекать нормально, риск того, что вы снова быстро наберете вес, сокращается. А заодно у вас будут хорошо работать иммунная и эндокринная системы. Вероятность развития таких классических спутников ожирения, как гипертония и сахарный диабет, резко уменьшается. Кроме того, эссенциале будет препятствовать и развитию атеросклероза. Обмен жиров и холестерина тесно связан — у полных людей атеросклероз развивается раньше и протекает тяжелее. Активные компоненты этого препарата снижают количество вредного холестерина в крови.

Так что, сбрасывая жир с проблемных зон, не забывайте освободить от жира и печень. Для этого достаточно включить эссенциале в любые системы снижения веса. Препарат не будет лишним нигде и никогда. Тем более, что он безопасен и содержит естественное природное вещество, которое выделяют из сои. Очень хорошее мнение об эссенциале и у специалистов «Школы для больных хроническими заболеваниями печени» (т. 248-36-66), работающей на базе Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова. Они очень широко используют эссенциале при многих состояниях, негативно влияющих на печень.

СТРОЙНАЯ ФИГУРА — КРЕПКИЕ НЕРВЫ

ПОМИМО того, что стрессы расшатывают нервы, влияют на сердце и кровообращение, они могут принести, в первую очередь в мир женщины, и проблему лишнего веса. Как считает французский психолог Пьер Бернтон, у дам, страдающих от постоянных стрессов, аппетит лучше, и они быстрее набирают вес.

Поэтому главная рекомендация: расслабьтесь — и будете есть меньше.

«Мы обнаружили, что хронический стресс влияет на стройность фигуры, — говорит доктор Пьер Бернтон. — Стресс дает толчок к высвобождению большого количества гормонов, что приводит к образованию жира в брюшной полости, повышению кровяного давления, процента сахара в крови и риску получить кардиологические заболевания и язву».

Согласно рекомендациям док-

тора Бернтон, женщины могут справиться со стрессом следующим образом:

— когда вы чувствуете, что в вас нарастает напряжение, сделайте себе маленький перерыв, совершите короткую прогулку или просто сходите в ванную комнату и ополосните лицо,

— повесьте во всех комнатах дома и производственной зоны картины, изображающие спокойную жизнь и, время от времени поглядывая на них, представляйте себя ее участником,

— не держите напряжение внутри себя. Поделитесь своими переживаниями со своим мужем, верным другом или сотрудником,

— из газет и журналов выберите шутки или карикатуры и наклеивайте их на свои холодильники, стену в кухне или на рабочем месте,

— разговаривайте по телефону стоя или прохаживаясь



женские секреты



ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге (зеленая обложка)

42867 (полгода), 42803 (год)



СЛАБОСТИ СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ

«Когда человеку уже ничего не хочется, он никуда не ходит. Вдвойне это относится к женщинам».

Так что хотят женщины?

- Я хочу быть роковой женщиной, и чтобы все классные мужчины сходили по мне с ума.
- Хочу с легкостью относиться к жизни и любви: не плакать по пустякам, особенно таким, каким являются мужчины.
- Хочу красиво одеваться, стильно стричься и иметь хорошую (а лучше сногшибательную) фигуру.
- Хочу быть в меру умной и приятно глупой, нераздражающе веселой и интригующе грустной. Хочу быть притягательно загадочной и интересно простой.
- Хочу, чтобы меня запоминали, обо мне говорили и имели в виду.
- Хочу, чтобы знакомством со мной гордились.
- Хочу видеть вокруг себя только удачливых, только красивых и веселых людей.
- Хочу быть не просто женщиной, а очень женщиной. Не серой, а яркой. Женщиной, которую любить сложно, но не любить еще сложнее.
- Хочу, чтобы обо мне думали, видели во сне и спешили за мной ухаживать.
- Хочу, чтобы ради меня становились лучше, умнее и, конечно, богаче.
- Хочу быть единственной и индивидуальной, любимой и любящей... Совсем не откажусь быть свободной.
- Хочу быть предприимчивой, актуальной и неопоздавшей.
- Хочу быть хорошим другом, домашней женой и сексапильной любовницей.
- Хочу быть счастливой, видеть приятные сны и просыпаться с ощущением уверенности и надежности.
- Хочу быть сильной личностью и слабой женщиной, профессиональным журналистом и хорошей кухаркой.
- Хочу, чтобы мои «хотения» не оказались вредными и не превратились в фантазию, чтобы мои желания накрепко срослись с реальностью и жизнью. А для этого нужно не терять веру в себя и знать, что ты умна, красива, любима и желанна, несмотря ни на что. Нужно всегда помнить, что главный стимул — это собственное «я», потеря и отсутствие его — это главный стимул.

Тампоны, в их современном виде, появились несколько десятков лет назад. Однако с этим средством женской гигиены до сих пор связано много мифов и предубеждений. И их надо разрушать — чтобы не разрушалось нормальное здоровое течение жизни.

КАК НИ СТРАННО, все еще небольшое количество женщин отказывается от тампонов, считая, что эти маленькие штучки крайне вредно действуют на организм. Поэтому по незнанию они часто отказывают себе в большей чистоте и удобстве во время менструации. Но стоит разобраться, может ли использование тампонов действительно нанести ущерб женскому здоровью или это — всего лишь напрасные женские страхи.

ВОЗРАСТ НИ ПРИ ЧЕМ

Во-первых, тампонами могут свободно пользоваться не только женщины, но и девушки. К возрасту первой менструации (12 — 14 лет) у большинства девушек диаметр гименального отверстия составляет 1,5 — 2 сантиметра. Максимальный же диаметр большинства тампонов размера «супер» составляет не больше полутора сантиметров. Для облегчения введения девушкам рекомендуется пользоваться аппликаторными тампонами.

Дискомфорт при использовании тампонов, как правило, связан с тем, что тампон неправильно введен. Если тампон расположился правильно, он практически неощутим. Поэтому нужно помнить, что главное при его введении — умение расслабить мышцы. Вагинальное направление под некоторым углом вверх к пояснице. Поэтому надо стараться правильно выбирать угол введения тампона. Для этого найдите удобную позу, например, стоя, поставив одну ногу на небольшую приступку. Необходимый навык приходит по

СПОКОЙСТВИЕ В «КРИТИЧЕСКИЕ» ДНИ

кими абсорбирующими свойствами и ни в коем случае не препятствуют оттоку менструальных выделений из матки. А когда впитывающие свойства тампона истощаются (если вдруг его не поменяли вовремя), он просто начинает протекать, что немедленно отражается на нижнем белье.

Тампонами можно пользоваться 24 часа в сутки в течение всей менструации. Поскольку во время менструации интенсивность выделений меняется, главное все время подбирать тампоны нужной степени впитываемости. Общее правило заключается в том, что если вы чувствуете, что тампон необходимо поменять, а с момента введения прошло менее 4 часов, нужно попробовать тампон с более высокой степенью впитываемости (например, «супер» вместо «нормального»). Если же через 8 часов при удалении тампона на нем еще остались белые пятна, нужно взять тампон с более низкой степенью впитываемости («мини» вместо «нормального»). Не стоит использовать тампон с более высокой степенью впитываемости, чем нужно в данный момент, только потому, что его надо реже менять. Оптимальный вариант — менять тампоны каждые 4 — 6 часов, даже если выделения не очень обильные.

А ВОТ ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЕРЬЕЗНО...

Помимо гигиенических и чисто визуальных причин, для своевременной замены тампона существует важное медицинское основание. Дело в том, что использо-

ванное заболевание, которое в некоторых случаях может закончиться смертельным исходом. Его вызывают бактерии, производящие токсин. Сами по себе они не приносят никаких проблем и присутствуют у каждого человека, будь то мужчина или женщина, ребенок или пожилой человек. Их можно найти на коже, на слизистой носа, под ногтями, во влагалище. Люди в основной своей массе имеют антитела, защищающие их от токсина. По данным Американского федерального центра защиты здоровья, приблизительно 50 % случаев СТШ наблюдается у женщин, когда они пользуются тампонами во время менструации. Симптомы токсического шока напоминают грипп (высокая температура, рвота, диарея, озноб, мышечная боль, головокружение, обморочное состояние), но развиваются более стремительно.

Производители тампонов в инструкции к их применению всегда предупреждают об СТШ, говоря, что при обнаружении любого из симптомов необходимо немедленно вынуть тампон и обратиться к врачу: СТШ успешно лечится, если он вовремя диагностирован. Прямая же связь между использованием тампонов и СТШ до сих пор не доказана. Многочисленные исследования показывают, что использование тампонов не вызывает изменения нормальной вагинальной флоры, а сам тампон не является очагом размножения микроорганизмов. Таким образом, именно в связи с СТШ, в случаях когда

● Хочу быть счастливой, видеть приятные сны и просыпаться с ощущением уверенности и надежности.

● Хочу быть сильной личностью и слабой женщиной, профессиональным журналистом и хорошей кухаркой.

● Хочу, чтобы мои «хотения» не оказались вредными и не превратились в фантазию, чтобы мои желания накрепко срослись с реальностью и жизнью. А для этого нужно не терять веру в себя и знать, что ты умна, красива, любима и желанна, несмотря ни на что. Нужно всегда помнить, что главный стимул — это собственное «я», потеря и отсутствие которого явление более чем грустное.

Афоризм великого Марка Твена, которым мы открыли статью, можно соотнести и с мнением современных психологов, которые считают, что потакание некоторым собственным женским слабостям позволяет сформировать наиболее полноценную, а главное, приспособленную к реалиям окружающего мира женщину. Главное, чтобы эти слабости не слишком шли вразрез с общепринятыми нормами жизни, считает «Женский журнал».

шутим. Поэтому нужно помнить, что главное при его введении — умение расслабить мышцы. Влагалище направлено под некоторым углом вверх к пояснице. Поэтому надо стараться правильно выбирать угол введения тампона. Для этого найдите удобную позу, например, стоя, поставив одну ногу на небольшую приступку. Необходимый навык приходит по прошествии некоторого времени.

НЕ БЛОКИРУЕТ, А ВПИТЫВАЕТ

Одним из предубеждений является также мнение, что тампон частично блокирует менструальные выделения. Однако современные тампоны обладают высо-

ант — менять тампоны каждые 6 часов, даже если выделения не очень обильные.

А ВОТ ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЕРЬЕЗНО...

Помимо гигиенических и чисто визуальных причин, для своевременной замены тампона существует важное медицинское основание. Дело в том, что использование одного тампона дольше 8 часов повышает риск развития синдрома токсического шока. Что это такое и почему данное заболевание часто упоминают именно в связи с тампонами?

Синдром токсического шока (СТШ) — редкое, но очень серьез-

между использованием тампонов и СТШ до сих пор не доказана. Многочисленные исследования показывают: использование тампонов не вызывает изменений нормальной вагинальной флоры, а сам тампон не является очагом размножения микроорганизмов. Таким образом, именно в связи с СТШ, в случаях, когда через 8 часов вы не сможете поменять тампон (например, во время ночного сна), лучше пользоваться прокладкой. Если же женщина уже когда-то перенесла СТШ, то тампоны ей вообще противопоказаны, — пишет журнал «Здоровье».

«ЛИНЬКА» БУДУЩИХ МАМ

Считается, что волосы — зеркало здоровья. И если до беременности с волосами неприятностей не было, то теперь они могут возникнуть. И проблема номер один — выпадение волос.

СИЛЬНОЕ выпадение, когда волосы буквально остаются на подушке после сна или прядями свисают с расчески, — первый показатель болезненного состояния. С этой ситуацией надо работать — волосы придется лечить, задуматься о том, каких веществ в организме не хватает: ведь для формирующегося малыша нужно очень много строительного материала.

Чаще причиной такой «линьки» является повышение в крови будущей мамы женского гормона эстрогена. Чтобы не попасть раньше времени в клинику, гуляйте, ешьте все полезное, отдыхайте, бывайте на солнышке, принимайте теплые ванны с морской солью, но без красителей и ароматических добавок.

Но порой за волосами просто не ухаживают должным образом. Французы говорят: плохо выглядишь — помой голову!

Эти несложные правила ухода за волосами, которые советует «АиФ Дочки-Матери», вам пригодятся и во время беременности, и во время кормления грудью.

С химической завивкой и покраской подождите до лучших времен. Не будем занудно повторять, что составы для завивки и окраски содержат химические вещества, неблагоприятно влияющие на структуру волос и кожу головы. Просто завивка может вызвать сильную аллергическую реакцию, а это не нужно ни вам, ни малышу.

Попробуйте растительные составы:

Ромашку для светлых волос.

Луковую шелуху (предпочтительнее красный лук) можно смешать с чаем и получить яркий огненный цвет.

В качестве «каштанового» красителя подойдет просто крепкая заварка.

С помощью стеблей ревеня (200 г) и белого вина можно придать волосам натуральный русый оттенок. Ревень варят в вине до тех пор, пока половина не выкипит, а полученный настой наносят на волосы.

Хна и басма в сочетании дают

темные оттенки от каштанового до черного.

Каштановый цвет дают также зеленые грецкие орехи. Причем чем больше орехов вы отварите, тем интенсивнее будет цвет.

Оберегайте волосы от солнца, высокой и низкой температуры, морской и хлорированной воды. Питание волос ухудшается на морозе: сосуды сужаются и обмен веществ затрудняется.

Приятная и полезная процедура может войти в вашу привычку. Деревянным гребнем или щеткой из натуральной щетины расчесывайте волосы перед сном 10 минут. Такие поглаживания наряду с массажем головы (при сильном выпадении массаж делать не рекомендуется) сделают ваши волосы густыми и пушистыми.

Химические шампуни временно можно заменить народными моющими средствами, которые отлично ухаживают за волосами. Яичный желток вотрите в корни волос, затем тщательно смойте теплой водой (горячая вредна для корней, да и яйца могут превратиться в крутые). В качестве бальзама-ополаскивателя можно использовать старую добрую ромашку или крапиву. Березовыми листьями, настоянными на воде в течение 12 часов, полезно не только мыть голову, но и умываться — ведь беременность иногда оставляет след и на коже. Простокваша или новые бишампуни — лучшие друзья волос.

«МАСЛЯНЫЕ» ПРАВИЛА

Эфирное масло способно оказать мощное эмоционально-психическое воздействие на человека и повлиять на ход физиологических процессов в организме. С этим не шутят. Поэтому вам необходимо выучить пять основных правил ароматерапии.

ПРАВИЛО ХРАНЕНИЯ

Хранить ароматное масло нужно в плотно закрытых емкостях темного стекла, при температуре не ниже 0° C и не выше 30° C.

ПРАВИЛО ПОДБОРА

Запахи могут ассоциироваться с определенными ощущениями, переживаниями, событиями... При подборе эфирных масел учитывайте психологическое воздействие, которое могут оказывать ароматы. Если вы приобретаете эфирное масло для применения в эротических целях, обязательно определите, нравится ли этот аромат партнеру. Ведь каким бы чудодейственным свойством масло ни обладало — если его аромат вызывает неприятные ассоциации, это может явиться причиной не очень удачного любовного контакта.

ПРАВИЛО ПРОБЫ

Обязательно проверьте перед основным употреблением реакцию организма на эфирное масло — проведите пробу на индивидуальную переносимость.

ПРАВИЛО ДОЗИРОВКИ

При дозировке лучше принять меньше, чем слишком много. Ароматическая смесь должна состоять не более чем из пяти компонентов. Если вы пользуетесь эфирными маслами в косметических целях, не смешивайте эфирное масло сразу со всей основой крема или шампуня. Отложите небольшое количество и добавьте немного эфирного масла. Если используете эфирные масла в ваннах — желательно, чтобы первые 2–3 процедуры были непродолжительными, 5–7 минут. Если используете эфирные масла в ароматизаторах — первые сеансы должны быть короткими, не больше 15 минут.

ПРАВИЛО РАЗБАВЛЕНИЯ

Эфирное масло перед нанесением на кожу или слизистые оболочки необходимо разбавить — смешать с носителем. Носитель помогает эфирным маслам проникать в организм, так как обладает низкой молекулярной массой. Кроме этого, он и сам по себе обладает ценными свойствами. В роли носителя можно использовать виноградное, миндальное, кукурузное, оливковое, соевое, облепиховое масла.

ТЕСТ НА СОВМЕСТИМОСТЬ С МАСЛОМ

Впервые применяя эфирное масло или открывая новый для себя аромат, вы рискуете вместо ожидаемого эффекта получить массу неприятных ощущений. Поэтому обязательно в первую очередь проведите «пробу на индивидуальную переносимость».

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

ВНИМАНИЕ: не эффективен, если у вас насморк или боль в горле. Нанесите на чистый носовой платок 1 каплю эфирного масла. В течение дня время от времени принимайтесь вдыхать запах. На следующий день смешайте несколько капель эфирного масла с обычным увлажняющим кремом для рук и нанесите на внутреннюю поверхность запястья. Не смывайте в течение 10–12 часов. А на третий день примите ванну, добавив в горячую воду 1–2 капли эфирного масла. Достаточно 2–3 минут. Если после всего этого вы не заметите никаких аллергических проявлений — першения в горле и носу, головокружения, насморка, покраснения кожи на запястье, общего недомогания, — значит тестируемое эфирное масло для вас подходит.

ТОЧНЫЙ МЕТОД

Если все-таки нет полной уверенности в отсутствии аллергической реакции на данное эфирное масло, можно провести специальный тест. Он немножко сложнее предыдущего и заключается в проверке реакции и на эфирное масло, и на предполагаемый носитель.

1. Каплю носителя нанесите на кожу в области грудной клетки или за ухом — и оставьте на 12 часов. Если в течение этого времени не будет никакой реакции в виде покраснения или зуда, можно проводить вторую часть теста.

2. Каплю эфирного масла или подобранной и составленной смеси растворите в чайной ложке носителя. Каплю полученного вещества вотрите в кожу на небольшом участке в области груди или за ухом. Снова подождите 12 часов. При отсутствии нежелательной реакции можно вести процедуры, делать массаж. Если же заметите хоть малейшее возникновение аллергической реакции — лучше воздержитесь от использования данной смеси или масла. То, что проявилось в малой дозе при тестировании, может во сто крат возрасти при полноценной процедуре.

ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

Если вы нуждаетесь во внутреннем применении эфирных масел, то проверить переносимость препарата можно так: смешайте 1 каплю ароматической эссенции с 1 столовой ложкой растительного масла и трижды в день через равные промежутки времени глотайте по 1 капле смеси. На следующий день следует удвоить дозу. Если последствием стали неожиданные приступы головной боли, слабости, тошноты, возникла кожная реакция, значит, вам совершенно не подходит это эфирное масло.

Ну и последнее — и самое главное. Тестирование нужно прежде всего для проверки тех масел, которые вам «по вкусу». У всех у нас есть свое собственное «чутье». Просто понюхайте то масло, которое собираетесь использовать для процедур. Если запах вам не очень приятен, если вызывает нежелательные ассоциации, если вы сомневаетесь в том, что его применение пойдет вам на пользу — отложите масло в сторону. Оно не для вас — не стоит и тратить время на проведение тестов. Доверяйте сами себе — и тогда все будет в порядке.

лагает масло «Золотая чампа» — «запах женской богини богатства Лакшми», который полезен при головной боли, усталости, подавленности.

ЗДРАВСТВУЕТ... МАСЛО ДУШИСТОЕ

ДА ЗДРАВСТВУЕТ... МАСЛО ДУШИСТОЕ

Ароматерапия — это не альтернативная медицина и не панацея. Но, во-первых, ароматические эфирные масла быстро нормализуют психическое состояние человека, во-вторых, ароматы вызывают положительные эмоции, которые обеспечивают дальнейшее терапевтическое действие масел, а в-третьих, они представляют минимальную угрозу возникновения возможных осложнений при их применении. Есть смысл попробовать?

ЛЕТ пять назад французская богема просто помешалась на миниатюрных кувшинчиках, подвешенных на цепочку и носимых на шее. Сначала оные воспринимались как модные украшения, оригинальные, потому что кувшинчики не только смотрелись, но благоухали. Тон задавала Кароль Буке, которая первой вышла в свет, распростирая шикарный терпкий аромат горького апельсина. На некоторое время был позабыт-позаброшен самый модный парфюм — и кое-кто из кутюрье в одночасье пришел в отчаяние. Позже «кувшинное» поветрие сошло на нет, а шлейфы неординарных ароматов переместились в будуары и не без участия популярных изданий превратились из атрибутики субкультуры в целебное средство. И сделались из явного тайным — ведь афишировать свои снадобья не принято.

Ароматические эссенциальные масла, конечно, не новы и изобретены вовсе не французскими кинозвездами. Их знали древние лекари. Правда, только в XX веке масла получили официальное научное признание, и тут оказалось: они замечательны тем, что имеют тройное действие — на молекулярном уровне, психоэмоциональном и на уровне нервной системы. Правильно подобранное эфирное масло подходит для решения конкретной проблемы, как ключ к замку. Так достигается чудодейственный эффект ароматерапии.

Не всякая натуральная косметика, содержащая эфирные масла, может быть причислена к аромокосметике, которая обладает целебным эффектом. Для восстановления и лечения необходимо использовать только стопроцентно чистое натуральное масло, которое способно восполнить потребности организма в витаминах, провитаминах, микроэлементах, ферментах, незаменимых аминокислотах, гормоноподобных веществах. Для любого заболевания, любого типа кожи, с любой проблемой, любой нейроэндокринного характера, можно подобрать индивидуальную композицию эфирных масел или чистое масло, что позволит без использования какой-либо химии вернуть красоту и здоровье.

ПОЧЕМУ «МАСЛО», ПОЧЕМУ «ЭФИРНОЕ»?

Натуральные эфирные масла растительного происхождения свое название получили из-за густой маслообразной консистенции и высокой летучести, как у эфиров. На самом деле это не масла, не эфиры, а ароматные жидкости. Главное свойство эфирного масла — наличие собственного запаха, отличающегося силой и стойкостью, который при этом далеко не всегда совпадает с запахом его «родного» растения. Если масла лимона или грейпфрута легко узнаваемы благодаря характерным фруктовым нотам, то, например, эфирное масло жасмина пахнет сеном, а масло фиалки душистой — огурцом, что никак не соответствует благоуханию их цветов.

Эфирные масла обладают легкой и нежирной консистенцией. Даже самые густые из них не имеют растительной жировой текстуры. Они нерастворимы в воде, но хорошо смешиваются со спиртом. Это свойство лежит в основе производства духов, представляющих собой спиртовую парфюмерную композицию. В чистом виде требуют герметичных емкостей, поскольку быстро испаряются.

ПАХНЕТ? НЕТ, БЛАГОУХАЕТ

Летучесть — важнейшее свойство эфирных масел. Они испаряются уже при комнатной температуре. И именно присутствие душистых паров в воздухе вызывает у нас ощущение запаха. Ароматы эфирных масел могут восприниматься человеком как приятные, нейтральные и неприятные. Например, запах масла пачули крайне неприятен, поскольку напоминает плесень, однако пользуется у парфюмеров исключительной популярностью, так как обуславливает глубину и силу аромата духов. Достаточно назвать Chanel №5.

Следует отметить, что, являясь частью парфюмерной композиции, запах того или иного эфирного масла начинает звучать иначе, чем в чистом виде. Например, в составе духов у вышеупомянутого масла пачули исчезает оттенок плесени и появляются древесные ноты.

Запахи масел до сих пор разделяют на «верхние», «средние» и «нижние» ноты.

Свойства верхних нот — свежесть и легкость, которые из-за быстрого испарения проявляются сразу. Средние ноты — это сердце аромата, они обычно формируют основу смеси различных масел. Эти запахи проявляются спустя какое-то время после первого впечатления. Нижние ноты — это насыщенный, тяжелый запах, медленно проявляющийся и долго сохраняющийся. Кроме того, он действует как фиксатор, предупреждая слишком быстрое испарение легких масел. Ради простоты таким образом классифицируется каждое ароматическое масло. Хорошо сбалансированная смесь содержит элементы каждой из этих категорий, количество их зависит от типа создаваемого аромата. Для чистого масла характерна какая-то одна нота, обуславливающая его свойства.

НЕ ЗАБЛУДИТЕСЬ В ДЖУНГЛЯХ АРОМАТОВ

Воздействие эфирных масел на человека сложно и многогранно. Они обладают способностью проникать в человеческий организм вместе с вдыхаемым воздухом, а также непосредственно через кожу, вызывая при этом ряд терапевтических эффектов. Проявление этих эффектов зависит не только от состава, но и от концентрации жидкости. При одной дозе она оказывает лечебное действие, при другой токсическое.

Кроме влияния на человеческое тело, эфирные масла пленяют наш разум и чувства и способны вывести, например, из затяжной депрессии. Сегодня в моде именно такие запахи, которые влияют на психоэмоциональное состояние человека.

Традиционно используются смеси, однако правильно подобранное чистое масло тоже способно оказать сильнейшее воздействие на конкретную проблему путем устранения.

1. Бодрящий. Повышающие мыслительные способности ароматы — это вербена, ирис, мускатный шалфей, роза и сок корицы. Ароматические масла также могут способствовать повышению творческих способностей и вдохновению — это бергамот, чебрец, лимонная трава, кориандр, итигрейн, розмарин, сандаловое дерево. Масла лаванды и герани поднимают настроение. Линия эссенциальных масел Aromatic Latest Dispense пред-

себе обладает ценными свойствами. В роли носителя можно использовать виноградное, миндальное, кукурузное, оливковое, соевое, облепиховое масла.

соощиаетесь использовать для процедур. Если запах вам не очень приятен, если вызывает нежелательные ассоциации, если вы сомневаетесь в том, что его применение пойдет вам на пользу — отложите масло в сторону. Оно не для вас — не стоит и тратить время на проведение тестов. Доверяйте сами себе — и тогда все будет в порядке.

лагает масло «Золотая чампа» — «запах женской богини богатства Лакшми», который полезен при головной боли, усталости, подавленности. «Зимняя вишня» этой же линии обладает особыми психоделическими свойствами — считается мощным тонизирующим средством.

2. Успокаивающий. Выйти из стресса помогают лавандовое и бергамотовое масла.

Снимают напряжение — бензол, герань, мелисса, мускатный шалфей, мирроли, апельсин, итигрейн, роза, розовое дерево, сандаловое дерево, можжевельник, ладан. Aromatic Latest Dispense представляет аромат «могра». Цветы могра используются на фестивалях и праздниках повсеместно в Индии и Непале и обладают специфическим ароматом, охлаждающе и увлажняюще влияющим на энергетику человека. Еще один аромат этой линии — «франкинсенс», напоминающий запах лимона и дополнительно способствующий очищению легких, помогает при затрудненном дыхании, астматических явлениях и вообще исключительно благотворно воздействует на дыхательную систему. А цветочный запах «нероли» символизирует невинность и верность в любви. Применяется при разных типах стрессов, волнении, тревожности, разряжает напряженную обстановку, помогает от бессонницы. Благоухание также полезно для дыхательных путей и создает благоприятное ощущение в доме.

3. Возбуждающий. Масла с таким предназначением называются «афродизиаки» и призваны усиливать половое влечение. Это, как правило, насыщенные сладкие ароматы, вызывающие легкое головокружение и ощущение «море по колено», окрашенное романтическим настроением. Aromatic Latest Dispense располагает следующими маслами: йланг-йланг — так называемый «цветок страсти», который имеет чувственный аромат и является символом любви, расслабляя нервную систему, что выражается в ощущении счастья, кадамба — древесный запах, он символизирует любовь и поклонение, которое ассоциируется с повесой богом Кришной, стоявшим в тени этого дерева со своей флейтой и украсившим одежды купавшихся женщин, тубероза — одно из самых любимых растений жителей Древней Индии, чьи сладкие, пахучие цветы, дающие опьяняющий и возбуждающий запах, издавна привлекали влюбленных. Говорят, что молодой девушке трудно устоять от соблазнов в саду, где цветет тубероза.

Татьяна СЕМЕНОВА

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО, ИЛИ ПРИНЮХАЙТЕСЬ К СВОИМ ЛЮБИМЫМ

Вы никогда не задумывались, почему вас тянет пригласить на танец именно эту девушку? Или завести разговор с этим мужчиной? Оказывается, все дело в неуловимом, воспринимаемом на подсознательном уровне запахе, который выделяется благодаря микроскопическим частицам особых химических веществ — феромонов. Именно они способны вызывать любовь с первого взгляда и животную страсть. И не думайте, что «она нечаянно нагрянет»: всему виной возбуждающий запах феромона. А вот их недостаток может стать главной причиной сексуальных неудач, а значит, разбитых супружеских пар и одиночества.

В ПЕРВЫЕ с феромонами исследователи столкнулись, когда начали изучать насекомых. Выяснилось, что без пахучих веществ они не смогли бы размножаться, находить еду, отражать натиск врагов. Основное же предназначение феромонов у животных — поиск партнера для спаривания. А почему люди выбирают себе того или иного партнера? Задавшись этим вопросом, нейрогенетики из Рокфеллеровского университета и Йеля исследовали сотни влюбленных добровольцев и обнаружили ген, отвечающий за воспроизводство молекул феромонов. Значит мы, как и животные, тоже вынюхиваем партнера!

ЦЕННЫЕ ЗАПАХИ

«Сударушка» пишет об исследованиях биолога Виктории Гумилевой из Института морфологии человека РАН. Исследования эти доказали, что любовь действительно имеет «запаховую» природу.

При помощи электронного микроскопа она доказала, что в нашем носу есть особая структура, которую называют вомероназальным органом, представляющим собой небольшое углубление в носовой полости и по строению несколько отличающимся от своего «животного» аналога. Этот орган воспринимает только сексуальные запахи и абсолютно не реагирует на ароматы типа базилика, мяты, корицы.

Некоторые ученые предполагают, что это и есть орган того самого шестого чувства или интуиции.

Но если полистать историю, то можно прочесть в письмах Наполеона, что он просил в письме свою жену Жозефину не принимать ванную перед его приездом. Причина в том, что при слишком усердном смывании феромоны удаляются, и это может лишить женщину сексуальной привлекательности.

До сих пор, рассказывает АиФ «Любовь», в диких племенах возбуждающие свойства феромонов используются в брачных церемониях. Перед сексуальным контактом влюбленные не только не моются, опасаясь потерять «ценные запахи», но и специально намазывают себя выделениями животных, чтобы возбуждать партнера.

Большинство людей находит этот запах не только приятным, но и возбуждающим.

Ведь запах — пишет «Яблоко» — это еще и своего рода генетический код. Чем выше совпадение таких «кодов» у партнеров, тем привлекательнее они друг для друга. Кстати, обоняние вполне может нам подсказать, что именно этот мужчина — сексуально дееспособный человек.

Несколько месяцев назад в Англии вышла книга, которая в первые же дни продаж сделалась бестселлером и до сих пор не залеживается на полках книжных магазинов. Называется книга «Проституция как лекарство».

Н А ПЕРВЫЙ взгляд это кажется бредом. Какое, дескать, еще лекарство? А между тем все правильно. Установлено, что не просто импотенцию, а мужское бесплодие могут вылечить специально подготовленные китайские проститутки.

Вот что пишет об этом «Яблоко»: «Лечебные проститутки, которых в Китае называют дочерьми Дракона, появились в X веке нашей эры сначала как последователи Желтого императора, автора первых трактатов о сексе. Когда одна из этих самых дочерей вылечила от бесплодия императора, он распорядился построить школу для таких девушек. Сегодня их образование в стране приравнивается к среднему медицинскому. Выпускнице присваивается порядковый номер, на ее шее выкалывают татуировку в виде головы дракона — своеобразную «защиту от подделок». Услуги таких «медсестер» стоят до 700 долларов за сеанс.

Лечение длится не один месяц.

ЛЕКАРСТВО ОТ БЕСПЛОДИЯ

Поэтому, как правило, их услугами могли пользоваться только очень состоятельные люди, да и предназначались они изначально для пользования исключительно очень влиятельных особ. Дочери Дракона справедливо считались национальным достоянием и были «невъездными». Но в настоящее время им дают возможностьнести свое искусство в массы. В том числе и за рубежом.

Принцип лечения заключается в знании определенных точек, стимуляция которых активизирует железы, «отвечающие» за сексуальное здоровье мужчин, вызывает активный приток крови, ускоряет процессы деления, и тем самым ведет к увеличению числа здоровых сперматозоидов.

Упражнения, которые разучивают в школе дочери Дракона, долгое время оставались тайной за семью печатями, да и сейчас поднята завеса далеко не над всеми. Известно лишь одно — они весьма и весьма экзотичны.

Лечебный сеанс включает три основных этапа. Дочь Дракона проводит акупунктурный массаж

точек тела, отвечающих за предстательную железу, нервные окончания полового члена, чем приводит к волнообразному сокращению органов и в результате к оргазму, который продолжительнее, чем обычный.

Второй этап — массаж пропитанным паром полотенцем с воздействием на него через точки акупунктуры. Это усиливает циркуляцию крови. После возникновения эрекции девушка приступает к основной части сеанса — сексуальному контакту.

Что ж, ничего удивительного. Для китайцев, в отличие от европейцев, секс — это не только удовольствие, но и сильная встряска организма. При возбуждении учащается дыхание, быстрее начинает работать сердце, активнее циркулирует кровь. С помощью специальных приемов в этот момент можно простимулировать забарахлившие органы, заставить иммунные клетки с током крови попасть в нужную точку организма. На этом и основана «сексотерапия».



...обобщающим.
Бедь запах — пишет «Яблоко» — это еще и своего рода генетический код. Чем выше совпадение таких «кодов» у партнеров, тем привлекательнее они друг для друга. Кстати, обоняние вполне может нам подсказать, что именно этот мужчина — сексуально дееспособный человек.

МУСКУС ОТ КУТЮР

Но как же тогда человечество позволило развиваться одной из самых больших индустрий — парфюмерии? — удивляется «Сударушка».

Оказывается, производители дезодорантов учли этот феномен: основой для большей части дорогой продукции служат мускусоподобные ароматы, на которые в основном женщины и реагируют.

А в Европе еще лет тридцать назад вошли в моду аэрозольные распылители, содержащие мужской феромон — андростерон. Первоначально они назывались «Азолус», но в США экспортировались под названием «Бодиуайз». Многочисленные эксперименты в Англии и США подтвердили, что этот аэрозоль бессознательно заставляет женщин воспринимать надушившихся мужчин как очень сексуальных.

Большинство же женских духов имеет терпкий и пряный аромат, заставляющий мужчин принохиваться и обращать внимание. Так в ходе экспериментов ученые выяснили, что 30% женщин притягивают ароматы смородины и мандарина со смесью египетских масел, а 40% мужчин возбуждает смесь запахов тыквенного пирога и лаванды.

Кстати! Биохимик из Рокфеллеровского университета Вильям Агоста уверяет, что феромоны могут стать одним из самых выдающихся лекарств XXI века, способных помочь в лечении многих сексуальных заболеваний. И даже послужат химической основой для создания «приворотного зелья»

А пока вынюхивайте своего суженого, пока не ушел из-под самого носа неузнанным.



НИЧТО НЕ НОВО ПОД ЛУНОЙ

Понятие «секс-туризм» прочно вошло в обиход международного туристического бизнеса. Совершать подобные «тематические» поездки можно в Бразилию, Доминиканскую Республику, на Кубу, а в Калифорнии даже стали строиться специальные курорты. Но если вы полагаете, что секс-туры — это открытие нашего сексуально озабоченного века, то глубоко ошибаетесь.

ПРЕДСТАВЬТЕ себе, рассказывает «Яблоко», что нечто подобное практиковалось еще в доколумбовой Америке, а также в Африке, древнем Китае, Индии. За интимными отношениями к туземкам самых разных стран любознательные мужчины ездили во все времена. Стоило захотеть мужчине познать женщину другой страны — пожалуйста, для этого предоставлялись возможности в самых различных уголках земли.

ГЕОГРАФИЯ СЕКС-ТУРИЗМА

На Кипре, да и во многих других частях Западной Азии, писал исследователь Д.Д. Фрззер, перед замужеством все женщины отдавались чужестранцам в святилище богини. В Вавилоне каждая женщина, будь она богата или бедна, один раз в жизни обязана была отдаться чужестранцу в храме богини Милитты. И территория, прилегающая к храму, была переполнена женщинами, ожидающими своей очереди, причем

подчас несколько лет. В сирийском городе Гелиополе, или Баальбеке каждая девушка на выданье должна была семь дней вступать во внебрачные половые связи у ворот храма Астарты, причем именно с иностранцем — одним или несколькими. Греческая надпись, найденная в городе Тралле (в Лидии), подтверждает, что практика религиозной проституции сохранялась до II века нашей эры. Некая женщина по имени Аврелия Эмилия не только сама по велению бога служила ему в качестве проститутки, отдаваясь иноземцам, но то же самое делала ее мать и другие представительницы женского пола. В Армении члены знатных семейств посвящали своих дочерей богине Анаит. Девушки принимали мужчин, приехавших издалека, пока не выходили замуж. Причем жениться на такой жрице любви по окончании периода ее службы не считалось позорным.

Главный храм Афродиты Пандемос находился в богатом портовом городе Корин-

фе, расположенном на перешейке, который был обращен и к Азии, и к Италии, и в нем всегда было огромное количество мореплавателей-иностранцев, большинство из которых регулярно посещало храм: более тысячи отборных проституток состояло на службе у храма Афродиты. В период расцвета римской империи в цветущую, омываемую морем Кампанию съезжались для отдыха и развлечений не только представители римской элиты — образованные патриции, философы, поэты (например, Цицерон), то и десятки тысяч самых заурядных жителей всех концов империи. Накануне извержения Везувия Помпеи, Геркуланум и другие города превратились в истинные столицы всевозможных сексуальных наслаждений как для мужчин, так и для женщин.

БАННАЯ ЛЮБОВЬ

В течение двух тысячелетий «банная проституция» прельщает путешественников. Весьма вероятно, считает исследователь И. Блох, что рано развившаяся на Востоке банная проституция во время крестовых походов перенесена была на Запад, хотя здесь возможно и влияние античных народов. Обширные размеры банная проститу-

ция приняла в Италии, где сохранилась, может быть, как пережиток времен римской империи. В Риме, Неаполе, Болонье, Милане и многих других городах бани-бродели существовали в большом числе.

Издавна и Швейцария привлекала иностранцев модными купаниями Бадена. «Я поднялся на возвышение, — вспоминал Джакомо Казанова, — откуда взорам моим представился широкий ландшафт с извивающейся речкой. Я заметил тропинку, которая вела к лестнице. Спустившись приблизительно на сто ступеней, я увидел перед собой более сорока кабинетиков, которые показались мне чем-то вроде банных кабин. Так оно и было в действительности. Пока я рассматривал местность, ко мне подошел вежливый господин и спросил, не желаю ли я купаться. Когда я ответил утвердительно, он открыл одну из комнаток, и ко мне сейчас же кинулось много молодых девушек. Содержатель бань обратился ко мне со следующими словами: «Милостивый государь! Каждая из этих нимф добивается чести прислуживать вам в бане, одним талером вы оплатите баню, девушку и кофе».

Фешенебельные модные купания, писал все тот же И. Блох в начале XX века, служат местом сборища проституток всех стран, и некоторые европейские туристические конторы организуют сюда специальные путешествия для желающих.

ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТ

МАРТ

2002

Приближается долгожданная весна с ее последними морозами и первой звонкой каплей. И как бы ни противилась тому зима, даже воздух наполняется запахами неизбежного обновления в Природе, предвестием уже скорого тепла, воцарения зеленого цвета и цветения. По-разному сложится март для каждого из нас. Но однозначно можно сказать, что первый месяц весны принесет в вашу жизнь и много хорошего. И если вам в чем-то помогают рекомендации действительного члена Международного общества астрологов и оккультизма Вячеслава Семенова, то предлагаем ознакомиться с его мартовским прогнозом.

Кстати, для тех, кто интересуется историей. Слово «март» пришло к нам из Византии. Март — первый месяц весны назван по имени бога Марса — «мартуус». Имя свое он получил у древних римлян в честь древнеримского божества Марса — первоначально бога полей, урожая, скотоводства, впоследствии — бога войны. До реформ Юлия Цезаря с этого месяца начинался год.

С принятием христианства на Руси новый год начинался с 1 марта — месяца празднования Пасхи. С 1492 года начало церковного и гражданского нового года стали считать с сентября, а март был уже седьмым месяцем.

Талисманом марта являются аквамарин («акве» — вода, «маре» — море), турмалин зеленовато-голубого оттенка, гелиотроп и яшма. По календарю счастливых цветов марту соответствует нарцисс.

всего оказываются эгоистичными и неблагодарными. Держите строгий нейтралитет между враждующими фракциями. Храните золотое молчание в жарких домашних спорах — они не оставят вам сил зарабатывать на хлеб насущный. Если же, несмотря на принятые вами меры предосторожности, события примут нежелательный ход, бросайте все дела и полностью изолируйте себя даже от телефона на три-четыре дня.

После 15 марта обстоятельства начнут постепенно меняться к лучшему, хотя не исключено, что вам придется залезать в долги.



ДЕБА (22 августа — 23 сентября).

Март будет держать большинство из вас в напряженном ожидании — ожидании важных перемен к лучшему в карьере, бизнесе, любви. Когда конкретно это произойдет, не берется сказать даже астролог. Да и так ли уж это важно, ведь сюрпризы

которая страсть как обожает не столько вас, сколько ваши дорогие подарки и роскошные рестораны.

К важным встречам и переговорам лучше всего приступать в третьей декаде месяца, когда родившиеся под знаком Весов обретут наилучшую форму. Здесь возможен рост творческого потенциала, улучшение здоровья, прилив сил.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Большинству из вас вряд ли придется сетовать на превратности судьбы. Март станет свидетелем упрочения вашей деловой репутации и осуществления карьерных амбиций в самом благом понимании этого слова. Выйти победителем из всех передышек помогут ваши возрастающие весной интуиция, инициатива, напористость, даже, можно сказать, наглость. В итоге, собрав волю, вы приобретете новых сторонников в своих делах. Успеха добьются в первую очередь лица творческих наклонностей, служители изящных искусств, работники прессы, рекламы и туристических агентств.

В третьей декаде возможны самые яркие романтические приключения, возрастет интерес особ противоположного пола к Скорпионам из-за увеличивающейся сексуальной привлекательности последних. Вы имеете все шансы познать неведомые ранее удовольствия, окунуться в море чувств. Кстати, астролог считает, что новые чувства повлекут за собой и новые возможности в сфере бизнеса.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Вас ждет напряженный месяц, однако приложенные усилия и затраченная энергия будут вполне адекватны полученным результатам. Порой покажется, что вы не управляетесь с потоком дел, но всякий раз вам удастся «удержаться в седле».

Самые противоречивые события в личной жизни могут произойти у Стрельцов в марте. С

ВРЕМЯ ДАРИТЬ НАРЦИССЫ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

Астролог не видит никаких серьезных причин, которые помешали бы вам преуспеть в своих начинаниях. Единственная опасность кроется в вашем же неровном настроении, когда вы вдруг начнете терять всякий интерес к работе. Эти приступы апатии возможны в самые первые дни месяца. Постарайтесь преодолеть меланхолию, иначе рискуете надолго утратить контроль над делами.

В целом же сильных потрясений не предвидится. Практически любое ваше предприятие возьмет успешный старт, заключенная сделка принесет скорую прибыль, работа над документами пойдет быстрее. В середине месяца предстоит всплеск активности. Он будет плодотворным, если станете уделять во все мелочи, не слышать на партнеров.

В третьей декаде обстоятельства, по всей видимости, утратят столь радужный оттенок. Вам следует максимально отстраниться от дел, передоверив их надежному партнеру или сослуживцу. На данном этапе самое важное для вас — не утратить ориентиры и не сбиться с правильного направления.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

В марте рискуете угнаться за некий порочный замкнутый круг: ваша раздражительность будет вызывать ответную негативную реакцию окружающих, что в свою очередь усилит вашу агрессивность и бескомпромиссность. Пассивность — отнюдь не черта вашей натуры, однако именно это чуждое вам свойство характера способно спасти ситуацию и избавить вас от ненужных коллизий и потрясений. Помните, что вам катего-



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Во всех отношениях знаменательной обещает стать первая декада месяца. Почти наверняка сможете справиться с делом, незавершенность которого занозой сидела в самом неудобном месте. Снежный ком работы не погребет вас, но проложит тропу к вершине успеха. Указанный период благоприятен для отъезда в командировку и завязывания новых деловых контактов. Именно в это время, как видит астролог, многие из вас приобретут недвижимость в виде квартиры, загородного дома или земельного участка. Кого-то наверняка закружит искрометное любовное увлечение. Оно будет недолгим, но оставит о себе самые теплые воспоминания.

Во второй декаде предстоит нелегкая борьба за выживание. Откажитесь от самых выгодных договорных обязательств, ибо

вас ждут наверняка приятные! По всей вероятности, предприниматель заключит блестящую сделку, осуществление которой укрепит его деловые позиции.

Хотя... достаточно много нелегких минут предстоит испытать Девам в первую половину марта. Предстоят дополнительные траты денег, возможна необязательность со стороны старых партнеров, грубые ошибки, конфликты на работе с сослуживцами и начальством. Однако, как ни странно, большинство ваших друзей понимает сложность вашего положения и старается минимизировать ваши потери.

Во второй половине месяца Девы почувствуют возрастающий потенциал, способность воплощения задуманного, избавление от тяжелого груза пережитого. В итоге многие родившиеся под этим знаком выйдут в конце месяца на новый духовный и эмоциональный уровень.

иначе рискуете надолго утратить контроль над делами.

Водолей (20 января — 18 февраля). Практически любое ваше предприятие возьмет успешный старт, заключенная сделка принесет скорую прибыль, работа над документами пойдет быстро. В середине месяца предостоят всплеск активности. Он будет плодотворным, если станете вникать во все мелочи, не слишком полагаясь на партнеров.

К концу месяца вас наконец-то отпустят старые проблемы. Намечается значительный рост творческого потенциала. Используйте свой шанс!



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Кроме собственной неосмотрительности или поспешности, вам ничто не мешает осуществить планы на март. Большинство из вас сможет укрепить позиции на работе, в бизнесе и финансах. Врачи, юристы, дизайнеры и архитекторы обзаведутся престижной клиентурой.

В первой половине месяца ждите приятного сюрприза в виде денег, получить которые вы давно отчаялись. Не спешите вкладывать их в новое предприятие. На данном этапе сосредоточьте усилия на своевременном выполнении старых обязательств и не вступайте в новые. Время осуществления новых задумок наступит лишь в третьей декаде.

Возможно, ход событий настолько ускорится, что вам придется ломать сложившийся рабочий уклад и оперативно менять тактику действий. Если хотите избежать досадных ошибок и упущений, прочитайте еще раз первое предложение данного гороскопа.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Месяц повышенной деловой активности будет поделен для вас на две половины, причем в течение первой удача чаще проявит благосклонность, во второй практически неизбежны разного рода заморочки. Вероятно, до 20 марта получите некое весьма заманчивое предложение. Прежде чем принять или отвергнуть его, обратитесь к помощи опытного независимого эксперта, после чего внимательно прислушайтесь к собственной интуиции. Служащий имеет реальный шанс продвинуться в должности, получить льготы или прибавку к зарплате.



Телец (21 апреля — 20 мая). В марте рискуете угнаться за неким порочным замкнутым кругом: ваша раздражительность будет вызывать ответную негативную реакцию окружающих, что в свою очередь усилит вашу агрессивность и бескомпромиссность. Пассивность — отнюдь не черта вашей натуры, однако именно это чуждое вам свойство характера способно спасти ситуацию и избавит вас от ненужных коллизий и потрясений. Помните, что вам категорически противопоказаны любые дискуссии и словопроения по вторникам и субботам. Неотложные деловые вопросы предпочтительнее решать по средам и четвергам. Вам следует соблюдать предельную осмотрительность даже в отношении близких друзей, ибо ваше неосторожное слово может спровоцировать опрометчивый поступок с их стороны.

И еще одна рекомендация: пятничные вечера непременно проводите в обществе тех, кто вас искренне любит и печется о ваших интересах. Это поможет сохранить душевное спокойствие и укрепить оптимистический взгляд на ближайшее будущее.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Вам следует свести к минимуму все свои обязательства. Конфигурация планет такова, что чем больше усилий вы приложите к их выполнению, тем болезненнее будут «пробуксовки». В первой половине месяца астролог не рекомендует заключать никакие сделки, даже кажущиеся крайне выгодными — велик риск угодить в скрытую ловушку и надолго оказаться в финансовой кабале. Вероятно, в вашем окружении появится недобросовестный партнер или советчик, который попытается загрести жар чужими (вашими!) руками. Важно своевременно распознать его и прервать с ним всякие контакты. Служащий имеет шанс получить повышение, но вместе с ним — бремя дополнительных нагрузок.

Холодный рассудок поможет вам уверенно контролировать ситуацию. Большинство из вас погасит старые долги. Мужчины-Тельцы получают и новый импульс на любовном фронте, ощутят неизведанные ранее удовольствия и начнут свой новый месяц полными сил и планов.

для отъезда в командировку и завызывания новых деловых контактов. Именно в это время, как видится астрологу, многие из вас приобретут недвижимость в виде квартиры, загородного дома или земельного участка. Кого-то наверняка закружит искрометное любовное увлечение. Оно будет недолгим, но оставит о себе самые теплые воспоминания.

Во второй декаде предстоит нелегкая борьба за выживание. Откажитесь от самых выгодных договорных обязательств, ибо практически неизбежно упущение, которое отбросит вас далеко назад. Перенесите на самый конец марта важные встречи и переговоры.



РАК (21 июня — 20 июля).

Ниспосланные свыше обстоятельства в целом благоприятствуют достижению поставленных целей, однако путь к ним будет подчас тернист и извилист. Важно правильно выделить приоритеты и сосредоточить усилия на ликвидации слабых мест: «Где тонко, там и рвется». Вероятно, вами овладеет соблазн взяться за дело, которое на данном этапе вам заведомо не под силу. В самом начале месяца вам может изменить интуиция: велик риск совершить крупную ошибку, предоставьте принятие важных решений проверенным партнерам.

В середине второй декады преуспеют предприимчивые дамы, занятые в прессе, рекламе, дизайне и маркетинге. Вероятно, получите крупные комиссионные или гонорар, перепрыгнете через несколько служебных ступенек.

На протяжении всего месяца лицам обоих полов следует тщательно запереть квартиру и прятать подальше деньги в транспорте, магазинах и других людных местах — не исключена вероятность кражи.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Если вы не проявите достаточной твердости и даже жесткости, вас втянут в разбирательство множества склочных мелочных проблем, не имеющих к вам прямого отношения. Коли такое случится, они без остатка пожрут ваше время, нервы и энергию. Избегайте участия и тем более лидерства в трудовых конфликтах.

Не давайте советов и не пытайтесь решить трудности окружающих — слабые люди чаще



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Вас ждет напряженный месяц, однако приложенные усилия и затраченная энергия будут вполне адекватны полученным результатам. Порой покажется, что вы не управляетесь с потоком дел, но всякий раз вам удастся «удержаться в седле».

Самые противоречивые события в личной жизни могут произойти у Стрельцов в марте. С одной стороны, возросшие эмоциональность и сентиментальность позволят людям, родившимся под этим знаком Зодиака, добиться гармоничных отношений с близкими, с другой, увеличивающаяся сексуальная привлекательность повысит стократно интерес к вашей персоне со стороны особ противоположного пола и вы не сможете устоять перед их натиском. Легкие романтические приключения перерастут в маниакальную тягу к неизведанным удовольствиям на грани риска, но судьба будет благосклонна к Стрельцам.

Благоприятной в делах станет третья декада месяца. В это время можно заложить надежный фундамент будущего благополучия, заручиться поддержкой партнеров и друзей, подписать выгодные контракты.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

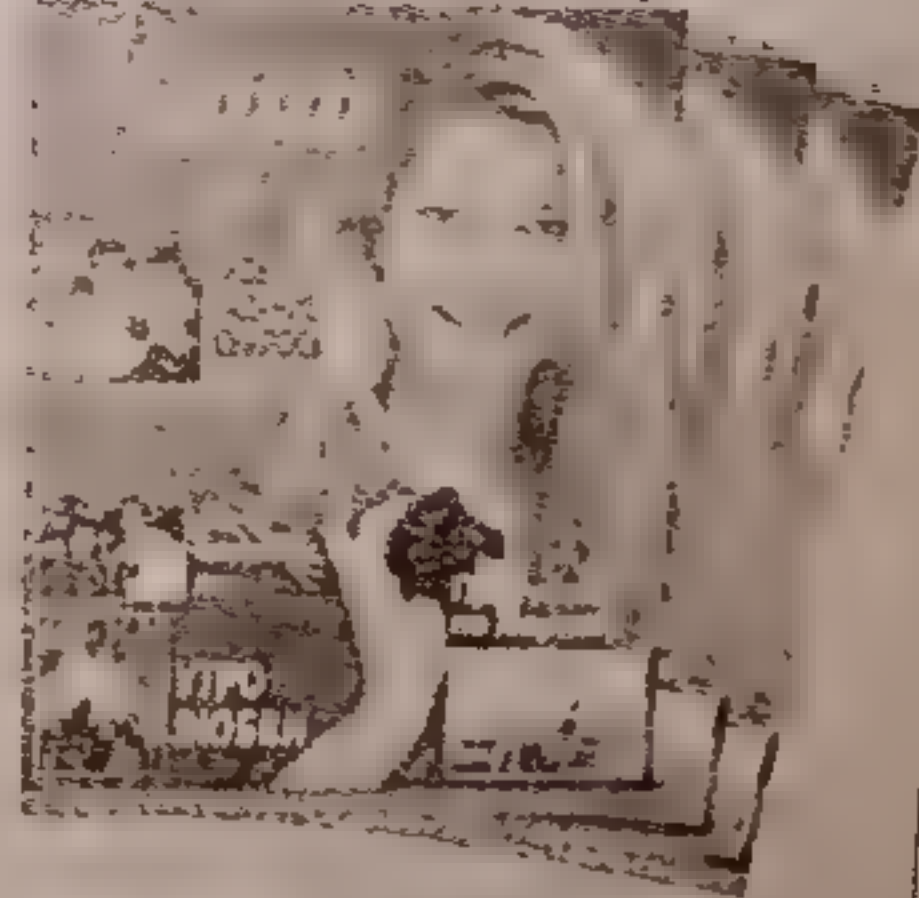
В течение марта вам неоднократно придется ломать голову над тем, где взять денег, а потом — как избежать соблазна потратить их не по назначению. Вероятно, что уже в первую декаду месяца всплывут старые неоплаченные счета, о которых вы совершенно забыли.

Средства, возможно, появятся из самого неожиданного источника, однако опасайтесь некоего ловкого посредника, который попытается запустить руку в ваш карман. Не исключено также, что вами овладеет желание закатить пирушку для друзей и партнеров. Ситуация может усугубиться тем, что вы попадете в сети очаровательной блудницы,

Журнал «Ваши истории»

Первый в России журнал,
написанный читателями

Смешные,
поучительные,
любовные истории
с реальными
фотографиями
действующих лиц.



ХОТИТЕ ПРОСЛАВИТЬСЯ?

Опишите реальную
историю из своей жизни, пришлите в редакцию
и ВЫИГРАЙТЕ ПРИЗ!

Журнал «Ваши истории» уже в продаже

ОЧЕНЬ СТРАШНАЯ ЖИЗНЬ

СМЕРТНОСТЬ среди мужчин в возрасте 15-60 лет от алкоголизма, курения и автокатастроф на территории бывшего Союза составляет 28 процентов среди уходящих в мир иной. И такая тенденция будет нарастать. Этот вывод сделали американские врачи-исследователи в результате пятилетней работы. Они спрогнозировали, на что следует рассчитывать человечеству в предстоящую четверть века.

В развивающихся странах неинфекционные недуги (например, рак, нарушения сердечной деятельности, диабет) сейчас уже приносят гораздо больше жертв, чем различные болезни.

Будет увеличиваться доля сердечных заболеваний с летальным исходом. Так, инфаркт повинен в 4,4 миллиона смертей в год, причем три миллиона из них приходилось на развитые страны.

Сопутствующими сердечными болезнями и заболеваниями являются



ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов костей и органов — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель-материализатор тканей тела А. Новиков наращивает

ном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр: «Что побуждало Вас помогать людям в преодолении тяжелых заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отрывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет ле-

больнице начался перелом. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо», — А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое. Помощь в бизнесе, ясновидение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных способностей. Среди пациентов

Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от любых за-

и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица — за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывания язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии.

Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией,

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

них приходилось на развитие страны. Курение (с сопутствующими сердечными, легочными и прочими заболеваниями) унесло 3 миллиона жизней. Эта цифра в ближайшие 25 лет утроится, предупреждают ученые-медики, и это прежде всего коснется Восточной Европы и Китая.

венное или быстрое восстановление, а если они есть — то их омолаживающие и восстановительные функции. Единственный в мире целитель-материализатор тканей тела А. Новиков зашивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже в седьмом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православ-

долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отрывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в

Скажи спасибо». — А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое. Помощь в бизнесе, ясновидение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь.

— Это знакомство с лугом, далее следует обречение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от любых заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почем или матки после аборта, избавление от любых болей, в том числе при остеохондрозе

ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия. А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, мнотами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Т. 467-60-48, 262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

НОВАЯ ЗАЩИТА

ЛЕКАРСТВО от гепатита С под названием «Ребетор» скоро появится в продаже в Японии. Оно было разработано американской фармацевтической компанией «Шерринг-Плау».

Специалисты считают, что «Ребетор» оказывает свое воздействие только одновременно с принятием интерферона. Препарат хорошо зарекомендовал себя в США и странах Западной Европы за последние несколько месяцев.

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ, ВЕДУЩЕЙ К ЗДОРОВЬЮ

ПОДЪЕМ пешком по лестнице — наиболее эффективный способ сжигания калорий, считают венгерские медики. Он на 40 процентов эффективнее, чем плавание, и на 23 — бега трусцой.

ПРОСТО АНИКДОТ

- За вами рубль!
- Где?
- Я говорю, что вы должны мне рубль!
- Ах да? Так возьмите тот, что за мной!

- Отец сыну читает стихи:
- Вороне где-то Бог послал кусочек сыру.
- Папа, а Бог есть?
- Сынок, а сыр есть? Это же басня!

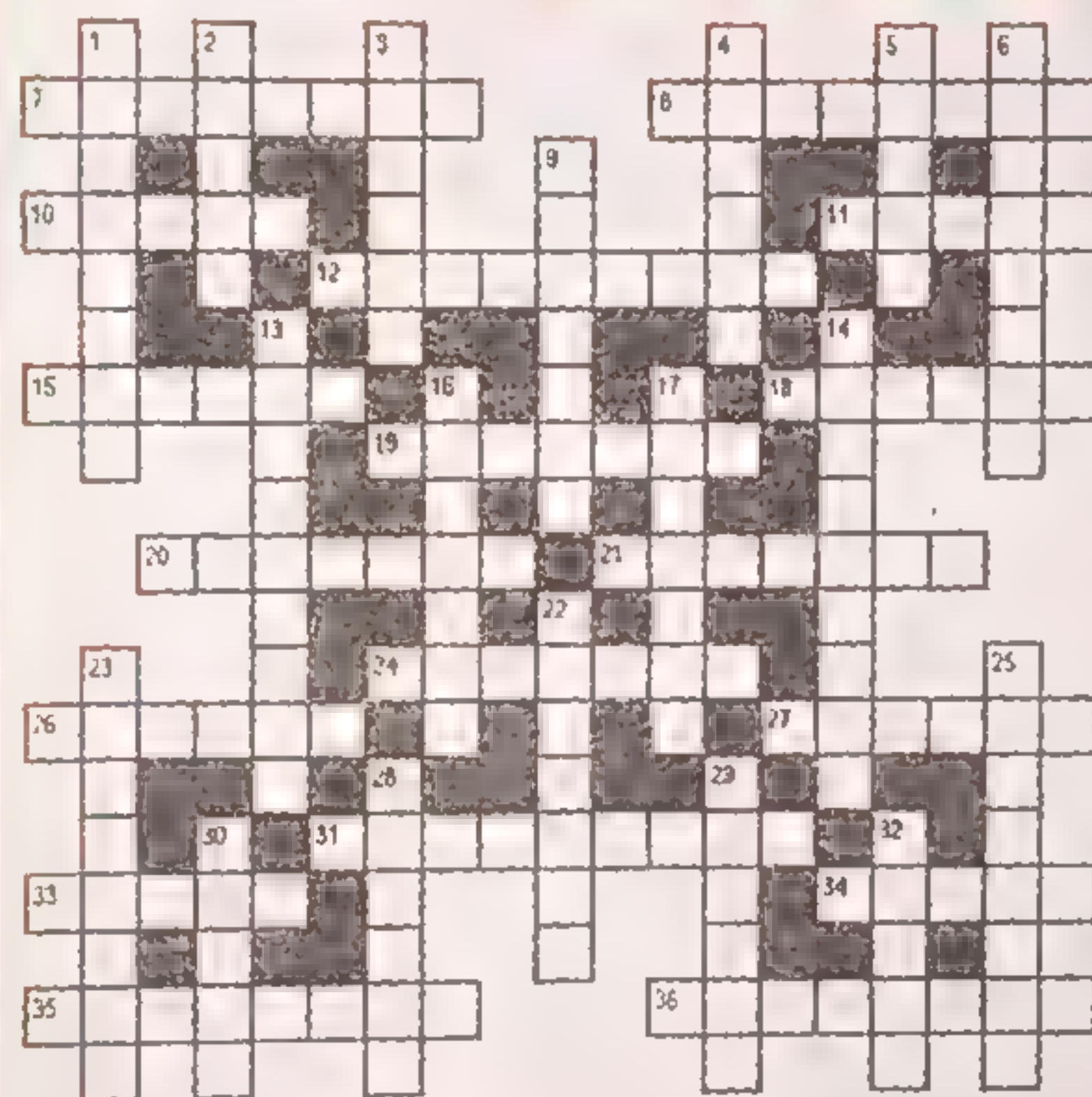
- Интересно, почему Иванов пишет свои рассказы в основном о животных?
- Потому, что животные не умеют читать.

- Доктор, мне приснилось, что я прогуливаюсь по улице совершенно нагая, но в шляпе.
- Чувствовали ли вы себя неловко?
- Очень! Шляпа была такой старомодной!

- Доктор, у меня геморрой.
- В каком месте?

- Доктор, это правда, что все женщины живут дольше, чем мужчины?
- Нет, не все, а только вдовы.

КРОССВОРД



По вертикали: 1. Французский художник, один из крупнейших европейских живописцев XVIII в. Его творческая деятельность — одна из самых богатых в XVIII в. Наиболее известны его полотна «Поцелуй украинкой», «Фонтан любви». 2. Жалует царь, да не жалует ... 3. Подруга семиструнная. 4. В этом ягодном кустарнике в народной медицине используется все: и цветки, и ягоды, и кора. 5. Невеста Левка в повести Н. Гоголя «Майская ночь или утопленница». 6. Город, входящий в «Золотое кольцо России», который называли «льняной столицей Севера». 9. Рулевое колесо на корабле. 13. Состояние неразделенной любви. 14. Французский писатель, который в книге «Персидские письма» описывает дворцовые интриги в восточных империях и в Париже. 16. Русско-американский писатель, создавший один из самых известных бестселлеров «Лолита». 17. Древние скандинавские поэты, основной жанр которых — хвалебная военная песнь. 22. Толстый, небольшого роста ребенок. 23. Рассказ А. Чехова, в котором женщины (мать и дочь) всю жизнь шили сундуки одежды для приданого, которым так и не удалось воспользоваться. 25. Этот белорусский город дети лейтенанта Шмидта считали высокультурным центром («Двенадцать стульев»). 28. «Что я вам ...», возмущался Женя Лукашин, когда его поливали водой из чайника, чтобы привести в чувство в чужой квартире. 29. Композитор, один из создателей французского национально-оперного стиля. Одна из популярных его опер — «Ричард Львиное Сердце». 30. Новогоднее блюдо из крупной основы со сладкой добавкой. 31. Самый престижный курорт Средиземноморья.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 1

По горизонтали: 7. Провизор. 8. Казадоев. 11. Алиса. 12. Клара. 13. Агриппина. 16. Скрипка. 17. Авоська. 18. Мякиш. 20. Мадера. 21. Аврора. 22. «Комбат». 23. Кольцо. 25. Амбра. 29. «Квартет». 31. Простак. 33. Станислав. 35. Удача. 36. Бунша. 37. Скотинин. 38. Клавесин.

По вертикали: 1. Крылатка. 2. Свист. 3. Вологда. 4. Шаланда. 5. Юдоль. 6. Петрарка. 9. Свинья. 10. Салоги. 14. Спидометр. 15. Корольков. 18. Марта. 19. Шавка. 24. Гвоздика. 26. Молния. 27. Рассол. 28. Барышник. 30. «Титаник». 31. Правило. 32. Счеты. 34. Купер.

и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы иллюстрации из журналов «Ваши истории», «Женское здоровье», «Впрок», «Спрос», «Женские секреты».

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 200 000.
Цена свободная.
Заказ № 10960

Наши индексы 32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) в Объединенном каталоге (зеленая обложка).

Отпечатано в ИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2002 г.

Гимнастика
хатха-йога
помогает лечить
мышцы и связки,
ревматизм рук и
ног. Излечивает
геморрой,
ишиас,
невралгию,
помогает при
бессоннице

Стр. 15

**Вы просили
рассказать:
одышка, лечение
алкоголизма**

Стр. 2-3

**Рецепты
из конверта**

Стр. 4-5

**Мужскую
болезнь можно
победить**

Стр. 6

**Отвечаем
на ваши вопросы**

Стр. 8-9

Секс на пенсии

Стр. 12

Лечебные ванны

Стр. 14



РЕЦЕПТЫ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Стр. 13

Дорогая газета «Домашний доктор».

Я постоянная ваша читательница, собираю все ваши номера. У меня проблемы в сыне: каждый день пьет водку и не может остановиться, то есть не знает нормы. Помогите мне вылечить его без его ведома и не во вред ему, т.е. его здоровью. Вы кое-что печатали, но я ничего для себя выбрать не смогла. Можно лекарства или народными средствами, травами. Я очень надеюсь на вашу помощь через газету.

ВАРЕННЫЙ РАК СПИРТНОМУ ВРАГ

КАК-ТО ко мне обратился один мой знакомый и попросил помочь его брату. Его брат — золотой человек, мастер на все руки. Но вот беда — стал пить. Когда выпьет — его словно подменяют. Становится злым, раздражительным, агрессивным. Причем себя он алкоголиком не считает и лечиться не хочет. Я посоветовал знакомому применить на брате такое средство. Нужно взять обычных речных раков, сварить их, снять с них панцири, растолочь эти панцири на крошки и измельчить их в кофемолке до состояния порошка. Затем надо взять две чайные ложки этого порошка и подмешать их в пищу, предназначенную алкоголику. Когда он будет есть эту еду, надо поднести ему пару стопок водки.

После второй стопки началась сильная рвота. Но этот случай на нашего алкоголика особого впечатления не произвел. Он решил, что он выпил некачественную (самопальную) водку и его вырвало из-за этого. Я объяснил знакомому, что такую процедуру нужно повторять не один и не два раза. Нужно, чтобы ни одна пьянка не проходила для пьяницы нормально. Когда рвота повторяется и во второй, и в третий раз, то на четвертый (или пятый, или десятый) раз пить алкоголику уже не хочется.

Лечить этого человека таким образом пришлось около двух недель. На завтрак ему давали еду с подмешанным порошком из панцирей вареных раков, днем он где-то напивался и его рвало. Он думал, что рвет его от водки. К концу второй недели лечения этого человека начало тошнить уже от одного только вида и запаха водки. Сейчас он вылечился полностью (на радость жене и детям).

Порошок из панцирей раков — это не единственное средство, которое можно подмешивать не в спиртное, а в еду или чай. Есть еще одно такое же средство — отвар из корней кукольника (куколя обыкновенного). Этим рецептом со мной поделилась одна пожилая травница. А рецепт такой. Одну чайную ложку сухих измельченных корней кукольника залить 50 гр. (1/4 стакана) кипятка, настаивать час, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема (то есть добавить кипяченой воды столько, чтобы общий объем составлял 50 гр.), корни кукольника выкинуть, отвар хранить в холодильнике. Подсунуть эту водку больному. Эффект будет такой же, как от копытня (рвота и отвращение к спиртному). Этот отвар можно не только подмешивать в спиртное, но и добавлять в пищу или чай (по 2 капли 3 раза в день). Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать, нащупывая. Повисить можно до 10 капель. Показателем будет появление рвоты после выпивания спиртного). И тогда если человек выпьет то спиртное, в которое вы ничего не подмешивали, то рвота все равно будет. И в этом случае не имеет значения, где (дома или не дома) пьянствует ваш алкоголик. Вы просто будете подмешивать в его еду или воду этот отвар. А когда алкоголик где-то выпьет, то у него начнется рвота. Примечание: кукольник весьма ядовит.

Если вам нужен корень копытня и корень кукольника, то эти травы могу выслать вам я. Мой адрес: 352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5, Головкову Александру Владимировичу. В свое письмо прошу вкладывать конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.

А.В. ГОЛОВКОВ, травник

Два года назад мне поставили диагноз хронический бронхит, переходящий в астму. 2 раза увозили в больницу с острыми приступами одышки. В больнице, по-видимому, меня не долечили, т.к. лучше мне не стало. В последнее время легкая нехватка воздуха присутствует почти постоянно. Пользуюсь ингаляторами: вентолином или астиопеном. Но, похоже, скоро они перестанут помогать, сейчас уже облегчение приходит после 3-й попытки. Стала болеть грудная клетка, покалывать сердце. Буду очень благодарна любому доступному и эффективному совету. Надеюсь на вашу помощь. С уважением к вашей доброй, полезной газете. Родина Елена, г. Пермь

В журнале «Будь здоров!» была опубликована статья американского пульмонолога. Надеемся, что его рекомендации вам помогут.

ОДЫШКА

ЕСЛИ одышка — признак заболевания, то каковы причины ее появления? Оказывается, их немало. Чаще всего диспноэ возникает из-за болезней легких. К ним относятся хронический бронхит, эмфизема легких и астма.

Клинические проявления хронического бронхита являются следствием хронического воспаления и отека слизистой оболочки бронхов.

При эмфиземе легких повреждаются и рвутся стенки легочных пузырьков — альвеол.

При астме внешние раздражители-аллергены вызывают у человека сильное сокращение мышц бронхов, мышечный спазм, что приводит к сужению просвета бронхов. Они же вызывают развитие отека слизистой оболочки бронхов. Все это вызывает приступы кашля, свистящие хрипы при дыхании и одышку.

Итак, при хронических легочных заболеваниях отработанный воздух не полностью выходит из альвеол. В легких после выдоха остается больше воздуха, чем полагается, и при вдохе в них не попадает нужное количество свежего воздуха. Поэтому больному надо научиться удалять остаточный воздух из альвеол, что позволит свежему воздуху, богатому кислородом, проникать в легкие. Это сразу же улучшит состояние больного человека, уменьшит одышку и будет способствовать излечению.

Есть эффективная методика дыхания через вытянутые трубочкой губы, позволяющая удалять остаточный воздух из альвеол.

Сделайте вдох через нос с закрытым ртом. Напрягите мышцы живота и втяните его внутрь, поджимая нижние доли

легких. Потом выдохните через рот, сложив губы трубочкой. Выдох должен быть, по крайней мере, в два раза длиннее, чем вдох, но ни в коем случае не выдыхайте через силу — никаких неприятных ощущений быть не должно.

Дыхание через сложенные трубочкой губы — основной метод, который используется во всех дыхательных упражнениях для больных с одышкой. Дышите так и когда приходится работать, и когда дыхание становится затрудненным. Насвистывайте, когда работаете.

Если одышка сильная, то к дыханию через вытянутые трубочкой губы надо добавить диафрагмальное дыхание, или дыхание животом. Это упражнение хорошо укрепляет диафрагму. У здорового человека диафрагма выполняет 80% работы в акте дыхания. У легочного больного диафрагма уплощается, и ее работу берут на себя мышцы грудной клетки и верхнего плечевого пояса. Эти мышцы работают менее эффективно, да и кислорода потребляют больше.

Выполняют диафрагмальное дыхание так. Лягте, положите одну руку на живот у низа грудины, чтобы почувствовать движение диафрагмы, а другую на среднюю часть грудной клетки, чтобы почувствовать движение грудной клетки и мышц плечевого пояса. Медленно сделайте выдох через сложенные трубочкой губы, втягивая живот внутрь. Так же медленно вдохните через нос, надувая живот. Рука на животе должна двигаться гораздо более ощутимо, чем рука, лежащая на грудной клетке.

Еще одно полезное упражнение — дыхание нижними ребрами. Примите удобное положение сидя или стоя. По-

ложите руки на нижние ребра по бокам грудной клетки. Медленно выдыхайте через сложенные трубочкой губы, втягивая живот внутрь, и сжимайте руками грудную клетку. Вдохните медленно через нос. Почувствуйте руками, как расширяется грудная клетка и опускается живот. Отдохните.

Делайте упражнения, пока полностью их не освоите. Тренироваться надо часто, по несколько раз в день, для того, чтобы укрепить мышцы и научиться согласовывать их движения. Обязательно отдыхайте после каждых пяти глубоких вдохов, иначе у вас может закружиться голова.

Дыхание через сложенные трубочкой губы — это первое, что нужно сделать для удаления остаточного воздуха из легких согласно нашей методике правильного дыхания. А диафрагмальное дыхание, которое должно стать у больного обычным типом дыхания, поможет значительно уменьшить одышку.

А теперь я познакомлю вас с очень полезной техникой управляемого кашля.

Кашель — естественный способ удаления чужеродных веществ из бронхов и легких. У больных с хроническими легочными заболеваниями в бронхах всегда находится избыточная слизь. Она раздражает нервные окончания в бронхах, вызывая частые изнурительные приступы кашля, поэтому ее необходимо удалять, очищая воздухопроводящие пути. Для того чтобы сберечь энергию и уменьшить расход кислорода, необходимо научиться правильно откашливать мокроту, иными словами — овладеть техникой управляемого кашля.

После спокойного выдоха через губы, сложенные трубочкой, сделайте медленный глубокий вдох животом (диафрагмальное дыхание). Задержите дыхание на несколько секунд. Сделайте два резких кашлевых движения, слегка приоткрыв рот. Первый кашлевой толчок отделит мокроту от стенок бронхов, а второй продвинет ее к выходу.

Снова задержите дыхание на несколько секунд. Спокойно и неглубоко вдохните. Глубокий вдох после откашливания может вызвать уже неконтролируемый, рефлексаторный приступ кашля или загнать мокроту в легкие еще глубже. Отдохните. Затем сделайте медленный глубокий вдох, используя диафрагмальное дыхание.

Откашливать мокроту будет легче, если перед дыхательными упражнениями сделать ингаляцию применяемыми вами препаратами или просто выпить глоток воды. Технику управляемого кашля лучше осваивать сидя, слегка наклонив голову. При эффективном управляемом кашле слышится глухой звук.

Если есть необходимость продолжать откашливать мокроту, повторите все этапы сначала.

Чтобы уменьшить одышку и способствовать излечению заболевания, надо правильно дышать при выполнении обычной работы. Не забывайте насвистывать, когда работаете, это увеличит сопротивление струе воздуха на выдохе. Старайтесь вдыхать во время движения, и выдыхать, когда грудная клетка или живот сжимаются.

Чтобы одышка не застала вас при подъеме по лестнице или в гору, полезно сделать несколько правильных дыханий для удаления отработанного воздуха из легких, а непосредственно перед подъемом — глубокий диафрагмальный вдох животом. Во время выдоха через сомкнутые губы поднимитесь на две-три ступеньки. Остановитесь, немного отдохните. Сделайте глубокий диафрагмальный вздох и продолжайте подъем. Если после подъема появилось затруднение дыхания, выполните несколько вдохов и выдохов, используя вышеописанную технику.

Чтобы уменьшить одышку всем больным, в том числе и сердечникам, нужно запомнить правила грамотной техники дыхания:

1. На вдохе должна работать диафрагма, а мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены.

2. Выдох нужно делать через губы, сложенные трубочкой, втягивая живот и тем самым поднимая диафрагму.

3. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

4. Любую физическую работу надо начинать с выдоха через сомкнутые губы, чтобы освободить легкие от отработанного воздуха.

5. Вдох необходимо делать, когда грудная клетка расправлена, а выдох — когда грудная клетка и живот сдавлены.

Люди, страдающие одышкой, часто избегают физических нагрузок, и напрасно. Специальные физические упражнения им необходимы как воздух, особенно те, которые повышают эффективность

работы мышц таким образом, что им будет требоваться меньше кислорода во время физической нагрузки. Перед тем, как выполнять упражнения, надо быть уверенным, что легкие «чистые» настолько, насколько это возможно. От мокроты бронхи очищаются по методикам, описанным выше, при выполнении самих упражнений надо сочетать выдох через сомкнутые трубочкой губы с дыханием животом.

Мышцы плечевого пояса и шеи называют дополнительными дыхательными мышцами. Люди, страдающие хроническими заболеваниями легких, и некоторые сердечники дышат неглубоко, из-за этого у них снижается подвижность ребер, уплотняется диафрагма и дыхание осуществляется за счет мышц плечевого пояса. Чтобы дыхание было правильным и легкие полностью насыщались кислородом, необходимо расслабить мышцы шеи и плеч. Вот несколько полезных упражнений.

1. Сидя, ноги свободно расставлены, руки расслаблены. Поднимите плечи вверх и напрягите мышцы из всех сил. Расслабьтесь и отдохните. Повторить до 10 раз.

2. Сидя и стоя, кисти рук приложить к плечам. Выполнять круговые движения локтями вперед, вверх, назад и вниз. Повторить до 10 раз.

3. Сидя, наклоните голову вперед и медленно «перекачите» ее от одного плеча к другому. Не выгибайте шею и не запрокидывайте голову. Повторить несколько раз.

4. Сидя или стоя, руки расслаблены. Выполните круговое движение левым плечом, затем правым. После этого двумя плечами вместе. Повторить до 10 раз каждым плечом и двумя плечами вместе.

У людей, страдающих хроническими заболеваниями легких, снижается подвижность грудной клетки, особенно нижних ребер. Подвижность реберного каркаса можно увеличить с помощью простых упражнений. Это позволит лучше вентилировать нижние отделы легких.

1. Сидя на стуле, спина прямая, стопы прижаты к полу, плечи расслаблены, руки свободно лежат на коленях. Во время выдоха живот уроните голову на грудь и медленно опускайте туловище вперед к коленям, спина при этом округляется. Во время вдоха медленно возвращайтесь в исходное положение. Поднимая сначала

нижнюю часть туловища, затем среднюю и верхнюю, прижмитесь к спинке стула. Повторить 10 раз.

2. Исходное положение — то же. Во время выдоха наклоните голову и плечи влево, руки положите на нижние ребра. Во время вдоха вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону. Повторить 10 раз.

3. Сидя, ноги слегка расставлены, руки с гантелями опущены вниз. Во время вдоха разведите руки в стороны, затем соедините их перед собой. Во время выдоха вновь разведите руки в стороны и опустите вниз. Дыхание — диафрагмальное, выдох через вытянутые в трубочку губы.

Больные с одышкой вынуждены делать вдох активно, выталкивая воздух из легких. Сильные мышцы брюшного пресса помогают в этом, сжимая грудную клетку и оттягивая нижние ребра книзу. Мышцы живота можно укрепить с помощью специальных упражнений. В результате более эффективным становится диафрагмальное дыхание, лучше откашливается мокрота, а также усиливается мышечная поддержка спины.

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Во время выдоха напрягите мышцы живота и поднимайте таз до тех пор, пока спина не перестанет касаться пола. Затем вернитесь в исходное положение.

2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки скрещены на груди. Во время выдоха поднимайте голову и плечи, одновременно наклоняя голову так, чтобы подбородок прижался к груди. Во время вдоха вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

3. Исходное положение — то же. На выдохе подтяните левое колено к туловищу и прижмите поясницу к полу. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение правой ногой, а затем обеими вместе.

При заболеваниях легких полезно приобрести навыки правильного дыхания, освоить специальные упражнения, укрепляющие мышцы живота и грудины, и научиться расслаблять шею и плечи. Это даст возможность больному во многих случаях самостоятельно решать возникающие проблемы с дыханием и, кроме того, улучшит его состояние.

ЗНАМЕНИТЫЙ художник Марк Шагал родился и вырос в г. Витебске. Говорят, что он очень любил васильки и, когда в молодости бывал в поле, васильковые звездочки приводили его в восторг и были источником творческого вдохновения.

В эмиграции Шагал очень тосковал по великолепным пейзажам родного края. Но васильки не только красивы. Народные целители ценят их как растения, обладаю-

ВАСИЛЬКИ-ВАСИЛЬКИ!

щие лечебными свойствами. Я лично проникся теплыми чувствами к скромному васильку после того, как он помог моей дочери.

Дело было так. Порезала она как-то палец, рана стала гноиться. Пошли в поликлинику, где прописали ихтиоловую мазь, но эффект от ее применения был нулевым.

Разговорился на рынке с

бабулей, рассказал ей эту историю, а та предложила мне букетик сухих васильков. «Возьми половину, — советует, — завари поллитром кипятка, покипяти немного. Затем пусть дочь твоя смачивает в отваре тряпочку и прикладывает к больному пальцу. Все очень быстро заживет».

Хотите верьте, хотите нет, но ранку мы «заживи-

ли» очень быстро. Вечером прибинтовали к пальцу «васильковую» тряпочку, а утром он был уже почти сухой. Повторили процедуру и сняли вопрос с «повестки дня». После этого случая, если в семье возникали подобные проблемы, я решал их очень быстро благодаря васильку, который обладает очень сильным антисептическим действием.

Анатолий КУЗНЕЦОВ,
г. Воронеж

КВАШЕНАЯ БЕССОЛЕВАЯ КАПУСТА ПО БРЭГГУ

ВЫДАЮЩИЙСЯ русский ученый, лауреат Нобелевской премии Илья Ильич Мечников был озабочен проблемой старости и смерти.

Есть в организме человека, утверждал великий исследователь, множество бактерий, которые отравляют его. Эти яды вызывают атрофию тканей.

В связи с этим Мечников рекомендует употреблять продукты, содержащие молочнокислые бактерии, которые убивают наших маленьких врагов. Кстати, идеи Мечникова в дальнейшем послужили основой для создания антибиотиков.

Причем же здесь квашеная капуста, да еще к тому же бессолевая? Терпение, дорогие мои, слушайте дальше.

Мечников много ездил по свету в поисках долгожителей. В его трудах упоминается случай встречи со 143-летним жителем России, который к тому же обладал, несмотря на такой солидный возраст, отличным зрением, острым умом и крепким здоровьем.

Так вот. Этот человек ежедневно употреблял бессолевую кислую капусту, которую готовил сам.

Мечников в Австрии встретил женщину в возрасте 101 года, которая продолжала быть проводником в горах. Эта привлекательная, по утверждению Ильи Мечникова, женщина несколько раз в день употребляла кислую капусту.

А теперь послушаем другого умного человека — знаменитого натуропата Поля Брэгга. Этот неутомимый исследователь в свои 90 с лишним лет танцевал, ходил в многокилометровые походы, гонял на велосипеде. Хотел дожить, как минимум, до 120 лет и, наверное, дожил бы, если бы не катастрофа, которая оборвала его жизнь на 94-м году. В возрасте 18 лет Поль Брэгг познакомился с трудами нашего ученого Ильи Мечникова. Он пишет: «...Я решил, что моей первой научной работой по пути отыскания секрета долголетия должно стать проживание среди тех людей, которых в своей книге описал Мечников. После многодневного перехода я оказался на Балканском полуострове. Наконец я был в том самом месте, где Мечников сделал свои знаменитые открытия. Никогда раньше я не видел таких здоровых и сильных людей, как те, которых я встретил в этих местах».

Вот вам и ответ на поставленный выше вопрос. Оказывается, эти балканцы систематически ели бессолевую капусту, богатую молочной кислотой, витамином С и важнейшими ферментами. У них не было проблем с сердцем.

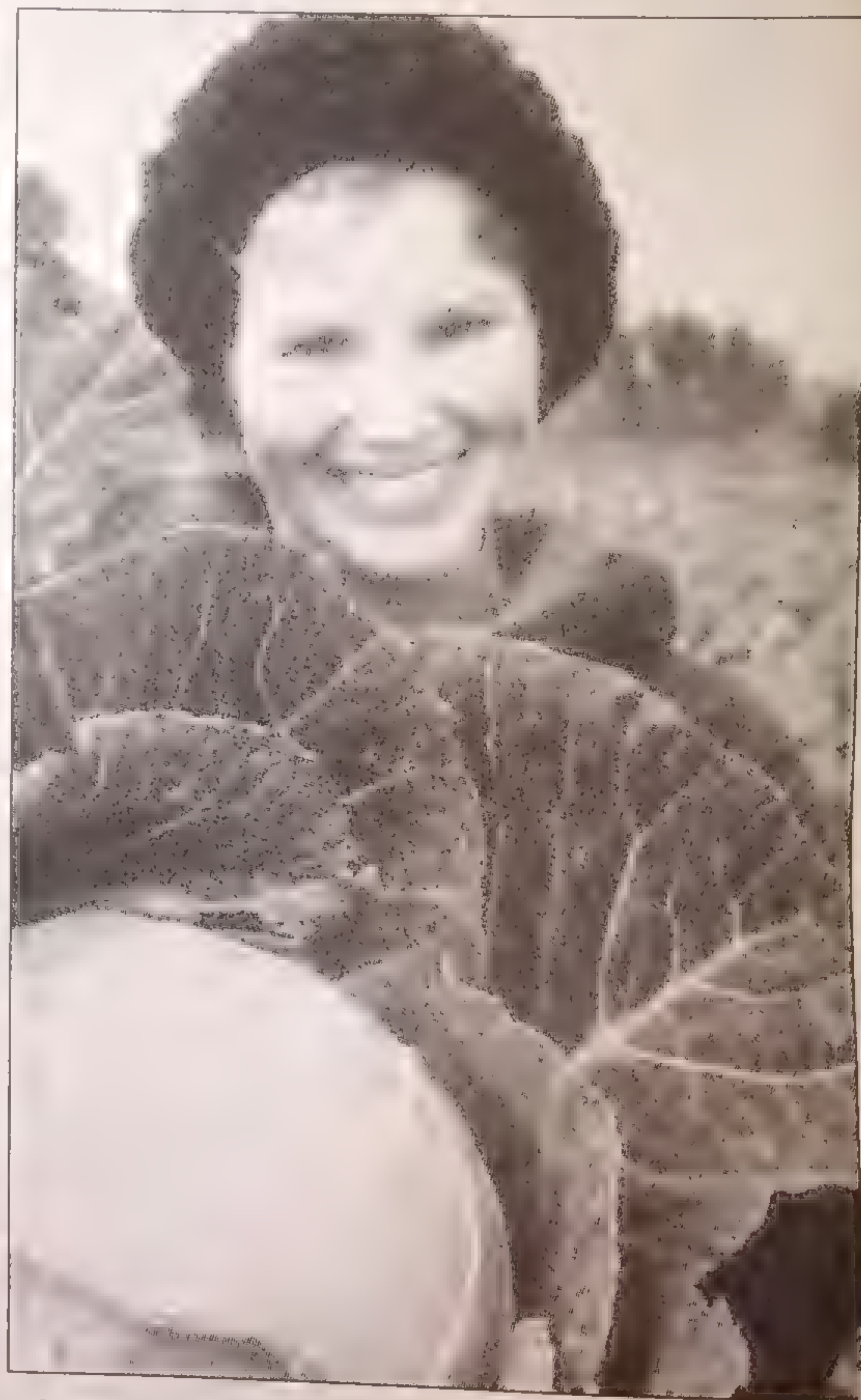
Наверное, я уже утомил вас большим вступлением. Но мне важно было убедить вас в полезности продукта. Сам Мечников очень любил бессолевую кислую капусту и резко возражал против добавления соли в продукты питания.

Поль Брэгг называет соль ядом. Не все с этим согласны.

Но перейдем к делу. Как же готовится бессолевая капуста? Брэгга учила квасить капусту пара долгожителей, муж и жена. Им в это время было по сотне с лишним лет.

1. Нашинкованную капусту плотно уложить в емкость толщиной 3-4 см.

2. Положить тонкий слой лука и чеснока.



3. Повторить укладывание таких слоев капусты, лука, чеснока, пока до верха не останется 8-10 см.

4. Всю смесь залить чистой холодной водой.

5. Положить сверху несколько целых листьев.

6. Положить ткань, на ткань — дощечку.

7. Сверху гнет.

8. Поставьте в теплое место (температура 22-27°).

9. Выдержка 7-10 дней (в зависимости от температуры в комнате).

Капуста должна находиться под соком. Если вы не любите твердую капусту, ее можно помять, прежде чем квасить, как это мы делаем всегда.

Капуста имеет специфический вкус. Мне и моей семье она очень нравится. Ну и вам, я думаю, она придется по вкусу.

Анатолий КУЗНЕЦОВ,
г. Воронеж

ПРЕДЛАГАЮ рецепт супа из морской капусты для детей и взрослых как профилактическое средство от увеличения щитовидной железы в зонах с повышенной радиоактивностью и недостаточностью микроэлемента йода в воде.

Рецепт рассчитан на 4 порции. 300 гр. мяса, можно с косточкой, 1 консервную баночку морской капусты, 3 средние картофелины, 2 яйца, 50 г сметаны. Соль по вкусу.

Из мяса сварить мясной бульон. Очищенный и нарезанный соломкой картофель опустить в бульон и поварить до готовности. Затем опустить морскую капусту из консервной баночки в бульон с картофелем. Посолить и прокипятить. Суп готов. Отварные яйца разрезать пополам и положить в тарелку по половинке в каждую. Подать суп, заправленный сметаной.

Икра минтая — ценный питательный продукт для пенсионеров и детей. Вот рецепт, приготовленный из икры минтая и яичных желтков с маслом. 1 столовую ложку соленой икры минтая растереть с 1 желтком отварного яйца. В эту смесь добавить 10-15 г сливочного масла. Смесь готова для бутерброда на завтрак. Приятного аппетита.

Рецепты медсестры Дружининой Валентины Ивановны.
634006, г. Томск, ул. Вокзальная, 21, кв. 76.

СУПЧИК МЕДСЕСТРЫ



ХОЧУ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ

ЗДРАВСТВУЙТЕ, «Домашний доктор»!

Постоянно покупаю вашу газету, и она мне очень нравится. Хочу помочь людям избавиться от их болезней.

1) Для Малышевой Е., г. Сергиев Посад, № 11 (низкое давление, головные боли).

Головная боль. 2 ст.л. травы иван-чая узколистного залейте 2 стаканами кипятка, поставьте в термосе на 6 часов. Пейте равными порциями 3-4 р. в день. Помогает и при невралгии и бессоннице.

Гипотония. Пучок петрушки вместе с зубчиком чеснока, 4 морковками и 2 стебельками сельдерея пропустить через соковыжималку — тонизирующий напиток. Или наполните 0,5 л банку доверху тертой сырой свеклой, залейте водкой и настаивайте в тепле 12 дней. По 2 ст.л. 1 р. в день перед едой.

2) Для Кононовой К. г. Рига, № 11 (тонкие и жирные волосы). Перемешать 5 ст.л. натурального йогурта и 1 яйцо. Вымойте голову и вотрите смесь в корни волос. Подождите несколько минут, затем ополосните теплой водой.

3) Для Лобовой Ю. г. Красноярск, № 11 (судороги). Когда появляется судорога, снимите обувь и носки. Босыми ногами встаньте на несколько минут на холодный пол. Чем пол холоднее, тем лучше. Долго не стойте, чтобы не простудиться. Судороги пройдут. Если эту проце-

дуру делать всякий раз при возникновении судорог, они вообще станут слабее, а через какое-то время могут исчезнуть навсегда.

4) Для Кононыхиной И. г. Пенза, № 11 (климакс). 1 ст.л. сухих плодов боярышника кроваво-красного заварить стаканом кипятка, настоять 2 ч. в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. По 1-2 ст.л. 3-4 р. в день до еды.

5) Для Ирины, г. Махачкала, № 11 (волосыной лишаи). Делайте теплые ванны, растирая пораженные участки мочалкой, смоченной мыльно-содовым раствором или распаренными отрубями, затем втирайте зверобойное масло или смягчающие кремы, содержащие витамин А. Рекомендуется пища, богатая витаминами.

6) Для Быстровой (ночное недержание у детей). 50 г подсушенной травы зверобоя заварите в термосе литром кипятка, настаивайте ночь. В течение дня давать пить вместо чая и воды без нормы. Курс — 4 месяца. Зверобой можно заменить шалфеем, настаивать час. С 17 часов не давать ребенку жидкости (кроме настоев), а за 30 мин. до сна пусть он съест кусочек хлеба с солью. И так 40 дней.

7) Для Васильевой Л.А., г. Пушкино (неврит слухового нерва). Купить в аптеке настойку прополиса, можно сделать самой (40 г прополиса мелко нарезать, залить 100 г чистого спирта и настаивать в теплом месте 7

дней, каждый день взбалтывая, потом процедить). Настойку прополиса смешать с оливковым или кукурузным маслом 1:4. Можно взять 2,5 г. (мерный стакан) настойки и 10 г оливкового масла. Можно и ложками — 1 ложка настойки и 4 — масла. Перед использованием взболтать. Пропитав этой смесью марлевый жгут, ввести его в слуховой проход и оставить на 24-48 часов, повторить через день. Надо сделать 12 процедур. Можно в одно ухо вставить жгут, а в другое закапать на ночь по 1 капле через день.

8) Для Ирины Н. (Владимирская обл.) (близорукость). 200 гр. листьев алоэ (удалите комочки, измельчите), 50 гр. сухих цветков василька синего и травы очанки лекарственной. 600 гр. меда залейте 0,6 л красного вина «Каберне». Варить в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час. Охладить, процедить. По 1 ст.л. 3 р. в день за 30 мин. до еды.

9) Для Анисько Е.Г., г. Рига (щитовидная железа).

а) Есть грецкие орехи с медом. Измельчить 3-4 ореха и смешать с 1 ст.л. меда. Утром до завтрака.

б) Протертый с кожурой лимон (стакан) перемешать со стаканом меда. По ст.л. 3 р. в день в течение длительного времени.

10) Для Дмитрия (алкоголизм). Полынь горькая (травя — 20 частей), тысячелистник

(травя — 20 ч.), мята перечная (листья — 15 г.), дягиль лекарственный (корни — 10 ч.), тимьян ползучий (травя — 10 ч.), можжевельник (плоды — 5 ч.). Перемешать, ст.л. сухой измельченной смеси залить в фарфоровом чайнике 1 стаканом кипятка, настоять 10-15 мин., процедить. Пить по стакану настоя 3-4 р. в день. Курс — 10 дней, затем перерыв 5 дней, и курс повторяется. Длительность лечения от 2 до 8 месяцев. Исчезает влечение к алкоголю, улучшается сон, состояние печени и других органов — организм приходит в норму.

11) Для Астаховой И., г. Калининград (шейный остеохондроз). 250 г. желчи медицинской и 160 г. спирта камфарного, 2-3 стручка горького перца, измельчить. Все положить в теплую бутылку, закрыть пробкой и поставить в теплое место на 7 дней. Готовый состав можно хранить длительное время при t°, в теплом месте. Перед употреблением взбалтывать (не отцеживать и использовать все компоненты). При обострении на ночь сделать компресс, смочить аппликатор до влажности и уложить на больное место. Сверху целлофан, вату, платок. Время от 2 до 6 часов (ожога не вызывает). Можно делать ежедневно, 5-10 процедур на курс.

Если кого-то что-то интересует, пишите, я на все отвечу. От вас — 2 конверта.

Уважаемая редакция «Домашнего доктора»!
Высылаю на рассмотрение статью по очень важной теме нашего мужского здоровья. Статистика показывает, что в нашем возрасте около 80% болеют таким заболеванием. Мне пришлось выискивать лечение, т.к. уролог сказал, что лечиться — иначе неизбежна операция.
С уважением!

Завалий Илья Антонович, Полтавская область,
Жимацкий р-н, с. Яреськи-1, ул. Жовинева 5, кв. 7,
38034, Украина.

В ПРОШЛОМ у меня была выявлена аденома предстательной железы. Известно, что аденома предстательной железы — доброкачественное разрастание тканей простаты, сдавливающее мочеиспускательный канал. Основным признаком аденомы является нарушение акта мочеиспускания: от незначительного до полной задержки мочи, что приводит к нарушению функциональной работы почек. Это специфическая «мужская болезнь», которой вначале нами не придаётся должного значения и, особенно, ее будущим последствиям.

Я принимал по назначению врачей лекарственное лечение: аденол-форте и трианол. Однако должного результата они не дали. Видимо, такое лечение показано при начальном развитии аденомы простаты. Для такого периода заболевания характерно незначительное ослабление струи мочи и несколько учащенные позывы мочеиспускания, особенно в ночное время, на которые сильная половина не всегда обращает должное внимание.

В книге по уринотерапии «...Из своего сосуда» авторы Г. и Н. Малаховы указывают на эффективное действие через кожу глиняных катаплазий (компрессов) за счет огромной поглотительной способности глины, замоченной на различных вариантах урины, т.е. мочи (свежей, старой) и, в частности, на упаренной. Упаренной уриной (мочегонном) называют упаренную до одной четвертой части своего первоначального объема. Например, упаривается 2 л. до объема 0,5 л. Такое упаривание обязательно производить в эмалированной или керамической посуде кипячением на огне.

Глина своей природной силой придает урине особую структуру, насыщая ее лучистой энергией и микроэлементами. В свою очередь урина своими информационно-энергетическими компонентами «расшевеливает» и «изгоняет» болезнь, а глина как бы впитывает эту болезнь в себя, «вытягивает» ее из тела. И таким образом

происходит желаемое исцеление.

Еще в древнем Тибете народные целители советовали при поражении костей (тяжесть в суставах, болят суставы, ноги «крутит», «ломит» их...) прикладывать на болез-

ществам являются более эффективными. Эта эффективность скажется в нашем случае на уменьшении количества лечебных процедур. Для своего лечения я брал обычную желтоватую глину и просушивал ее в комнатных условиях. Такая глина применяется в производстве на кирпичных и керамических заводах.

Для компрессов следует готовить глиняную массу на каждую процедуру. Глину желательно сначала высушить на солнце, чтобы она к своей природной силе побольше вобрала солнечной, лучистой энергии. Можно сушить и обычным способом, но обя-

чек (напальник) и завязывается. Напальник шьется из марли или ситцевой ткани по размерам среднего пальца руки, длиной в 10-12 см. Мешочек с массой смачивается в подогретом мочегоне и вводится в задний проход (анус). Для облегчения ввода следует немного смазать вход вазелином и раздвинуть ягодичы. Вставленный мешочек держится 3-4 часа, а можно и больше. Таких процедур необходимо сделать несколько: 5-7 и более, в зависимости от степени и глубины заболевания и самовосприятия процедуры заболевшим. Мною было проделано всего 3, чередовал через день и два. Последнюю выдерживал целую ночь и почувствовал после этого полное облегчение.

Отработанную глину повторно использовать нельзя, т.к. за одноразовый компресс она полностью отдает свою энергию. Ее необходимо выбрасывать подальше, чтобы ею никто в дальнейшем не мог воспользоваться.

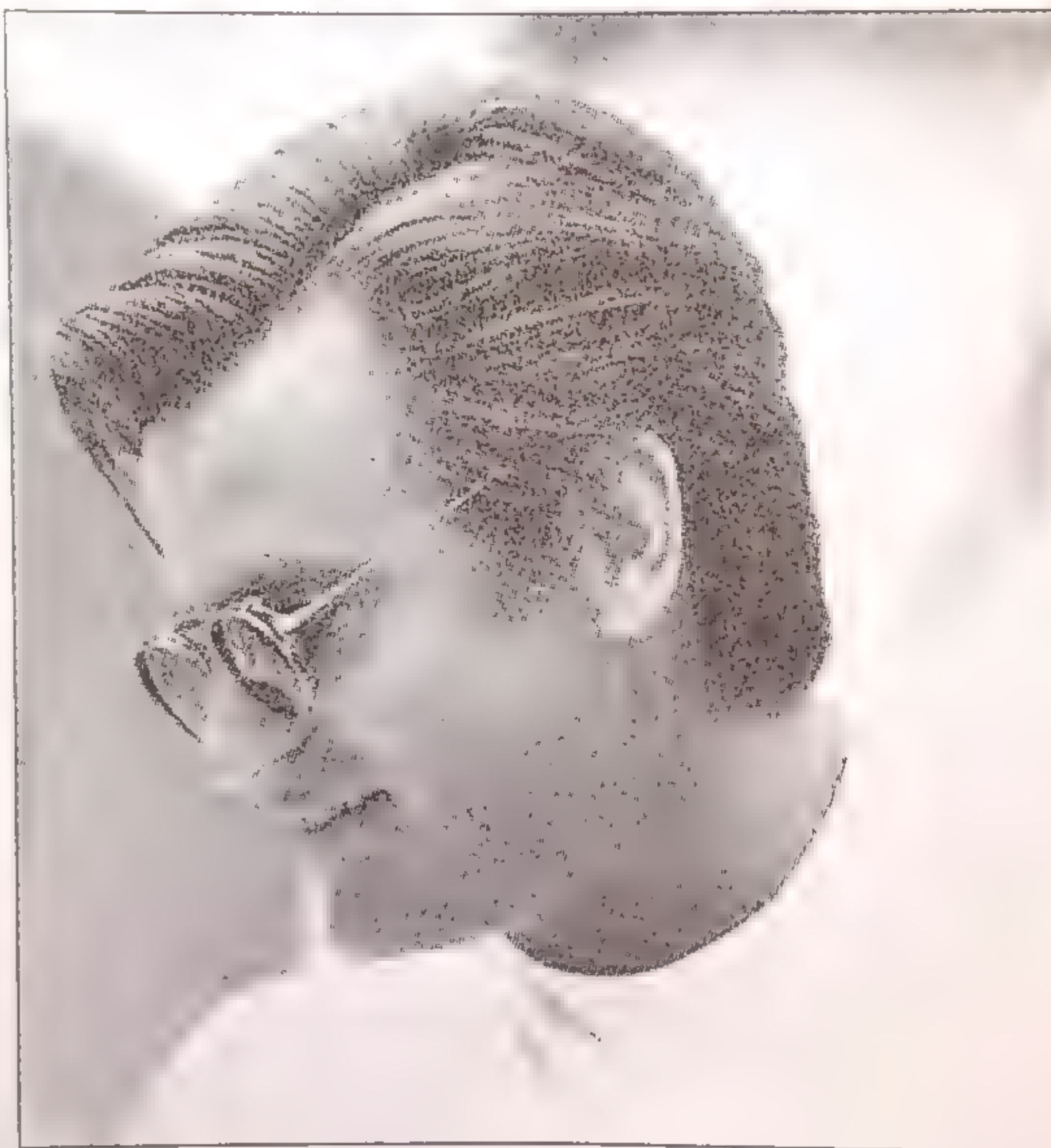
При введении в анус глиняной массы, замешанной на мочегоне, происходит поглощение микрочастицами глины вредных, гноящихся и разлагающихся субстанций в непосредственном соприкосновении с болевой тканью, в результате чего снимается опухолевое состояние и телесная ткань принимает здоровую структуру. Улучшается самочувствие и повышается потенция. Это прочувствовал я лично на себе. В процессе лечения аденомы глиняной основой на мочегоне уменьшается отек ткани предстательной железы, обновляются ее функции, повышается эластичность мышц мочевого пузыря и снимается частота мочеиспускания. Сам процесс приобретает естественный характер. В итоге происходит излечение тяжелого заболевания, которое обычно заканчивалось бы хирургическим вмешательством, не всегда дающим полное излечение.

Данный метод лечения мужской болезни я провел на себе и убедился в его эффективности, т.к. двукратная проверка урологами и последняя на УЗИ показали отсутствие у меня заболевания аденомы простаты. Таким методом можно лечить и некоторые женские заболевания.

Следует иметь в виду, что к лечению любого заболевания необходимо подходить с верой в исцеление и проявлять силу воли в выполнении процедур.

ЗАВАЛИЙ И.А. к.т.н.,
доцент, инвалид ВОВ

МУЖСКУЮ БОЛЕЗНЬ МОЖНО ПОБЕДИТЬ



вые участки тела глину, проваренную в урине, в горячем виде. Секрет лечебного эффекта глины заключается в способности ее микрочастиц поглощать вредные субстанции и таким способом выводить из организма человека все, что гноится и разлагается в процессе заболевания (шлаки, отложения солей). Природную глину, используемую в домашних условиях для мази, необходимо брать в разработанных карьерах, чистых в экологическом отношении. Она бывает разных цветов, но чаще встречается желтовато-красная и реже белая и зеленоватая, которые по своим лечебным ка-

зательно просушивать, чтобы она лучше пропитывалась составом мочегона. Затем очистить глину от примесей, размельчить в порошок и приготовить раствор на подогретом мочегоне, обязательно в эмалированной или керамической посуде. Лучшей посудой является медная, из которой медные ионы переходят в глиняную массу и отдают ей свою энергию, повышая ее лечебные свойства.

Глиняная масса должна быть густоватой, чтобы не растекалась, была наподобие густой сметаны. Затем эта масса деревянной (пластмассовой) ложечкой вкладывается в матерчатый мешо-

СОБИРАЮ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЗДРАВСТВУЙТЕ, дорогая редакция «Домашнего доктора»!

Большое спасибо вам за такую умную и полезную газету. Хочу поделиться очень простыми и доступными рецептами лечения застуженных нервов и веситилиго. Застуженные нервы прошла сама. У меня была работа на сквозняках, в результате — застуженные нервы. Боли были невыносимые, спина — как кирзовый сапог. При обострении не могла пошевелить даже пальцем. И вот мне наш хороший друг посоветовал лечиться ме-

дью. Это был 1986 год. В ходу были медные копейки. Взяли 15 штук по 5 копеек приложили мне на спину. В этом месте откуда все начиналось, и приклеили. С этими копейками я ходила 3 дня. И все прошло.

А веситилиго лучше лечить летом. Взяв в аптеке перечную настойку, она стоит копейки. Натирать больные места и посидеть на солнышке, пусть прогреет. Очень быстро кожа становится нормальной и все проходит.

Щитовидную железу очень эффективно лечит перситах белый.

У меня есть много простых рецептов от разных болезней. Я их собираю уже не один год.

Выращиваю лекарственные растения. Есть много редких.

Хочу знать, как настаивать орехи на керосине и их употребление. Как делать эфирное масло из разных растений?

Посоветуйте куда обратиться, чтобы купить книги «Рак — безнадежных больных нет» Николая Шевченко. «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний» В.К. Татрова.

С уважением и благодарностью к вам.

Карначева

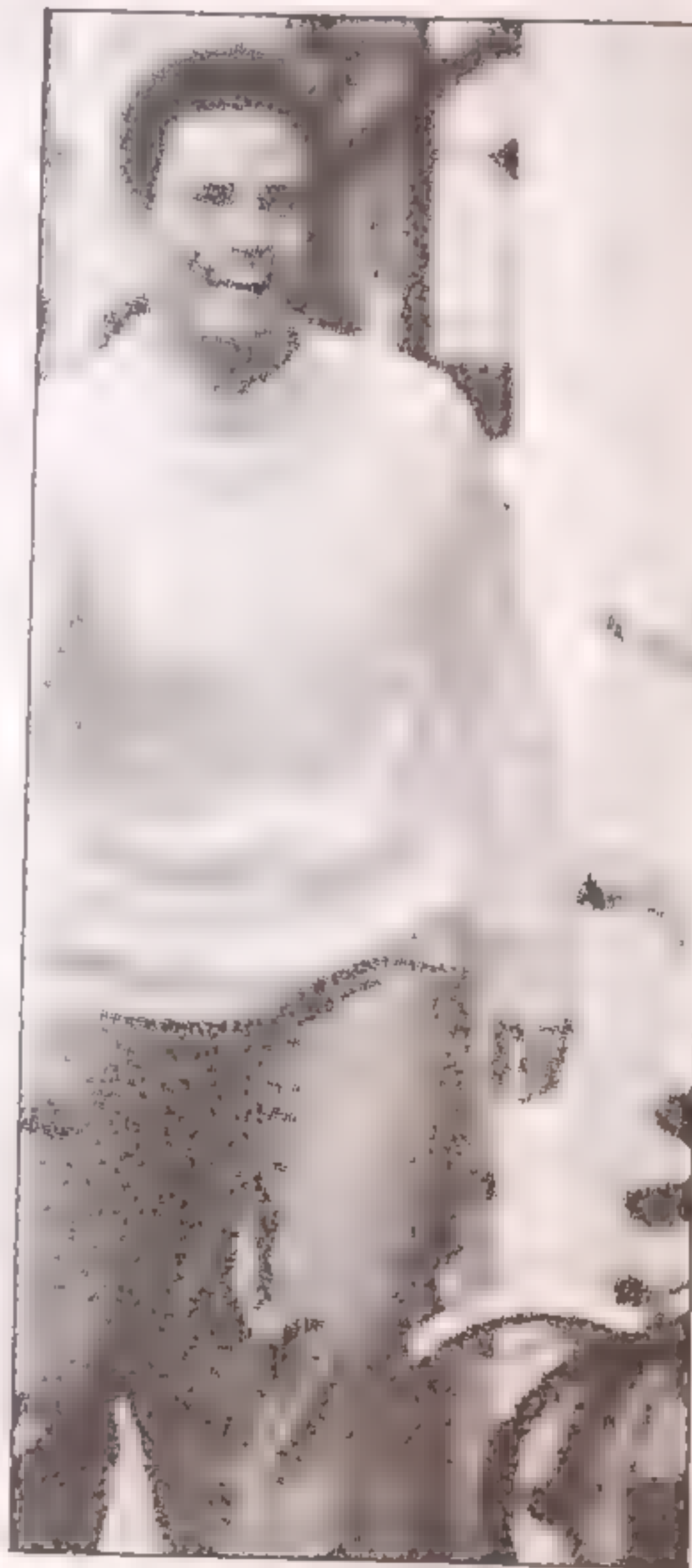
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ В СЕМЬЕ

КАК сохранить, укрепить здоровье, расширить его резервы? Этот вопрос обсуждался на национальном конгрессе по профилактической медицине валеологии в Санкт-Петербурге. Конгресс привлёк специалистов, ученых и практиков этой новой науки о здоровье и из многих других стран. Среди многих факторов, определяющих сохранение, развитие и восстановление здоровья решающими признаны условия повседневной жизни, в первую очередь в семье, где мы проводим в 3-4 раза больше времени, чем на работе и на учебе. И где мы можем позволить себе уделять внимание и здоровью, и коже. Не лучше ли все-таки «заниматься» здоровьем в санаторно-курортных условиях во время отпуска и каникул?

Да, за какие-то пару недель его запасы можно повысить на 5-7, а в санатории за 3 недели на 8-9%. Увы — не надолго! Через каких-то 3 месяца эти результаты уже не определяются, и надо думать о новой санаторной путевке. К этим выводам мы пришли, проводя многолетние исследования в Центральном институте курортологии и физиотерапии, а потом во Всесоюзной научной лаборатории по туризму и экскурсиям (ВНИЛТЭ), в десятках командировок в разные сезоны и регионы бывшего СССР.

На основании этих исследований написаны сотни статей, полтора десятка книг-брошюр, в т.ч. «Курорт без курорта», «Домашняя здравница». В них мы даем рекомендации по оздоровлению себя и домашних в повседневных семейных условиях. В последние годы с помощью

экспертов — ученых-специалистов нашего института мы ведем поиски наиболее эффективных, естественных и доступных средств такого целительства в этих условиях. На первое место тут выходит психокоррекция — воспитание в себе доброжелательности, отходчивости, желания сделать побольше добра ближним и природе, любовь к ней, как это развито в японской национальной системе психогигиены, извещающей жителей Страны восходящего солнца от неврозов, помогает им в этом и постоянная улыбка. Она снимает напряжение и в наших нервно-психических центрах. А для нас — христиан — в этом помогает и молитва, вера во Всевышнего. А что же лучше для сохранения и укрепления здоровья в домашних условиях за минимум затраченного времени, которого нам вечно не хватает для той же зарядки или прогулки на свежем воздухе? Тут первое место заняли холодные обливания тела по П. Иванову. Полезен холодный контрастный душ, самомассаж тела, гимнастика со спортивными снарядами и воздушной ванной (т.е. без рубашки), бег-закал. Последний за недостатком времени и желания бегать на улице, в парке или в лесу можно проводить и в помещении. Для этого мы предложили «фигурный бег» — бег то вперед, то назад, то левым, то правым боком, то вокруг себя, то прохлестом ног перед собой. Для такого бега можно обойтись и жилой комнатой длиной в 2-3 метра. Конечно же, эффективнее бег-закал на улице от снега и до снега, как мы практикуем в клубе любителей бега «Истра» уже 15 лет. Благодаря систематическим заняти-



ям таким бегом ветераны клуба имеют биологический возраст на 17 лет меньше паспортного, перестав болеть, несмотря на прибавку в годах. Для получения реальных успехов в укреплении здоровья необходимо бегать хотя бы 3 раза в неделю по 20-30 минут, включая и фигурный бег в квартире. Столь же доступным большинству из нас является и моржевание — хотя бы холодным или контрастным душем. Купание, начав летом, надо бы продолжать и осенью и даже зимой, как мы делаем много лет в нашем клубе бега. Кроме психогигиены, закаливания воздухом и водой, легкой одеждой, физической тренировкой, большую роль в сохранении и развитии здоровья играет и правильное питание. Необходимо уд-

воить объем растительных продуктов в нашем рационе, доведя их до 700 гр. ежедневно. И тут нам помогут дикорастущие съедобные растения, из которых 120 к тому же и лекарственные. Летом хорошо лакомиться салатами, квашенными из подорожника большого, сныти, манжетки, мать-и-мачехи, звездчатки (мокрицы), одуванчика и еще более 50 растений. Кстати, при квашении их целебные свойства сохраняются. А подорожник и алоэ помогают нам рассасывать хронические воспалительные процессы; манжетка, звездчатка повышают наш иммунитет, мать-и-мачеха очищает наши дыхательные пути.

Для первых и вторых блюд (лучше в тушеном виде) запасемся крапивой двудомной, лебедой, снытью, которые можно сушить и в венчиках, подвешивая. Огородникам советуем лакомиться ботвой свеклы, репчатых и моркови, в которой пользы больше, чем в корнеплодах. Кладем их в свекольники и борщи и в тушение. А на зиму заготовим побольше моркови, лука, чеснока, капусты, имеющих особое значение в профилактике и лечении атеросклероза. А вместо эссенций, ядовитых для печени, запасемся яблочным уксусом. Вместо мяса для долгожительства рекомендуется соя или птица, рыба — лучше морская, а вместо соли морская капуста. Полезны и различные варенья, где сахара превращается в более полезную фруктозу. Свежую картошку варим и печем в мундире. Тогда сохраняется максимум ее целебных свойств.

Президент Института натуропатии В.Н. СЕРГЕЕВ

Расскажите, пожалуйста, о трихомониозе. Можно ли им заразиться не половым путем? Дело в том, что у меня обнаружили трихомониоз. Знает ли, виноват муж?

Фарина. Черкесск

Отвечает акушер-гинеколог Е.В. Махмутходжаева

Основной путь заражения трихомониозом — половой. Заражение не половым путем возможно при тесных контактах с больным человеком и общем пользовании предметами гигиены. Инкубационный период заболевания колеблется от 3-х дней до 3-4-х недель. Однако возможно длительное бессимптомное носительство, особенно у мужчин.

У моей 5-летней дочери обнаружили экзостозную болезнь — наросты на костях. Мы уже сделали одну операцию, скоро будет вторая, и врачи сказали, что так будет до тех пор, пока она растет, то есть до 18 лет. Что делать? Неужели без конца делать операции? Может быть, есть какие-то другие методы? Помогите советом, пожалуйста!

Эльвира Тарасова. Саратов

От редакции.

К сожалению, врачи до сих пор не могут определить причину этого заболевания, поэтому и путь предлагают только один — операцию. Но думается, руки опускать нельзя, надо искать, консультироваться с другими врачами. Может быть, удастся если не решить проблему кардинально, то хотя бы облегчить положение ребенка, стабилизировать болезнь. Возможно, вам есть смысл обратиться в Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» им. академика Г.А. Илизарова. Его адрес: Россия 640065 г. Курган, ул. М. Ульяновой, 6. Генеральный директор РНЦ «ВТО» — профессор В.И. Шевцов. Пытаются лечить экзостозную болезнь в Лечебно-оздоровительном центре «ПАНАЦЕЯ». Его адрес: 49100, Украина г. Днепропетровск, проспект Героев, 12, подъезд 21. Руководитель Центра — Наталья Алексеевна Бондаренко. Попробуйте им написать, посоветуйтесь, возможно, они смогут вам помочь. Если же сами не

смогут, спросите, куда они посоветовали бы обратиться. Можно позвонить и в Медицинский центр вертебрологии и ортопедии, его телефон 250-00-97, 250-06-71. Либо написать его главному врачу профессору Голубеву Валерию Григорьевичу по адресу: 125047 Москва, ул. Фадеева, 5, стр. 1в.

При родах мне сделали кесарево сечение (рубец давно зажил). Можно ли мне и имеет ли вообще смысл (ведь мышцы рассечены) делать упражнения на укрепление прес-

к врачу-лору. Развитие полной глухоты от аппарата маловероятно, скорее оно вызывается прогрессирующим атеросклерозом головного мозга.

Скажите, нормально ли, если ребенок трех лет, мальчик, засыпает не раньше 11 часов вечера и просыпается в 9 утра? Хотелось бы уложить его раньше, но он не засыпает. Какое безопасное средство можно ему давать для быстрого засыпания?

Светлана Бочина. Красноярск



са? И можно ли делать такие упражнения во время менструации?

Наталья Логвиненко. Краснодар

Отвечает врач А.С. Баллян.

Упражнения для пресса делать можно, постепенно наращивая нагрузки, если не было после операции каких-либо расхождений мышц, грыж и т.п. Во время месячных давать интенсивные нагрузки на пресс не следует.

Бабушке 91 год. Плохо слышит. Мы решили купить ей слуховой аппарат, но нам сказали, что в таком возрасте это может вызвать полную глухоту. Правда ли это?

Татьяна Новикова. Ставрополь

Отвечает терапевт И.В. Фефелова

Советую вам обратиться

Отвечает детский невролог Д.А. Решиков

Скорее всего у вашего ребенка просто индивидуальный режим, и я не уверен, что эту ситуацию надо корригировать медикаментозно. Если тем не менее вы настаиваете на том, что ребенок должен ложиться спать раньше, попробуйте давать фенибут по 1/3 2 раза в день в течение месяца.

Действительно ли после сотрясения мозга, после того, что кровь была в обоих глазах и исчезла только через месяц, нельзя поднимать тяжести? Если да, то на сколько месяцев дается это ограничение и вес во сколько килограммов все же можно поднимать?

Сергей Толкачев. Московская область
Отвечает невролог М.З. Гончаров

После сотрясения мозга полагается порядка трех недель на долечивание и снятие симптоматики СГМ, после чего человек становится полностью трудоспособным без всяких ограничений. Причину вышеуказанного заблуждения невропатологов понять трудно.

Я недавно перенесла трахеобронхит, пропила курс антибиотика (ампицилин) с диазолином и мукалтином (10 дней). После курса лечения прошла неделя, я выпила стаканчик пива, и началось все снова, сильная боль в горле, кашель, озноб и слабость. Что же делать — лечиться снова? Мне 32 года, два года назад мне удалили гланды (оставить их не было никакой возможности, так как гланды спаялись с горлом). У меня до их удаления никогда не было таких затяжных ангин и ларингитов. Ну, никак нельзя пить холодные напитки! Посоветуйте, пожалуйста, как окончательно вылечить горло и закались его?

Виктория Трофимова. Смоленск

Отвечает отоларинголог В.И. Коченов

Ваша история — яркий пример того, что даже, казалось бы, большие миндалины все же существенно защищают весь организм в целом. Криотерапия горла помогает и после удаления миндалин, постепенно на себя возмут большую часть их функций язычные лимфоидные образования. Вам показаны все народные средства лечения горла.

Хотелось бы узнать, если ли в Москве медицинские центры, которые лечат остеомиелит. Моему сыну 16 лет, прошел курсы лечения линкомицином, циприналом, УВЧ, лазером, электрофорезом, но лучше не стало. Посоветуйте, куда обратиться с этим заболеванием.

Наталья Илюшина. Калуга

От редакции.

Попробуйте обратиться в Медицинский центр вертебрологии и ортопедии, его телефон 250-00-97, 250-06-71. Адрес: 125047 Москва, ул. Фадеева, 5, стр. 1в.

Скажите, пожалуйста, существуют ли запущенная форма катаракты, при которой операции уже не делают?

Сергей Кириллов. Рига
Отвечает врач-офтальмолог О.Ю. Сачкова

Существуют. Операция бессмысленна, если глаз уже не видит свет и/или направление источника яркого света.

В последнее время после выяснения отношений с мужем нередко надолго, недели на полторы, остается подавленное настроение, просто хочется заснуть и не проснуться. Как быть в такой ситуации?

Елена Маскова. Подольск
Отвечает психотерапевт Е. Тарасов

Такая реакция на конфликты называется депрессией. А у вас еще и возникают «антивитальные мысли»: «заснуть и не проснуться» означает желание уйти из жизни. Лучше всего в вашей ситуации учиться адекватному, спокойному выяснению отношений, если уж этого никак не удастся избежать. А для сглаживания подавленности и повышения настроения следует изменить свой пищевой рацион. Например, употреблять блюда из чечевицы и зерновых культур — в первую очередь каши. Прекрасно повышают настроение бананы: они стимулируют производство в организме серотонина — гормона хорошего настроения.

Я работаю на компьютере, целый день сижу. Скажите, пожалуйста, может ли такой сидячий образ жизни спровоцировать урологические заболевания?

Ирина Пашкова. Саратов
Отвечает уролог П. Щеплев

Не только урологические, но и гинекологические. Дело в том, что при длительном сидении нарушается венозный отток, кровь в малом тазу застаивается, а значит, все его органы — мочевой пузырь, матка, придатки — испытывают дефицит кислорода, то есть питания, а это ухудшает их работу.

Поэтому вам нужно повысить физическую активность. Утром или вечером совершить небольшую пробежку, сделать зарядку, где можно, пройти пешком. А на работе каждые час-полтора устраивайте себе небольшие перерывы на 5 минут: встаньте, походите. Женщинам особенно важно укреплять мускулатуру таза, мышцы спины и брюшного пресса.

Моему сыну 14 лет. Его рост — всего 160 см, он самый маленький в классе и очень переживает по этому поводу. Посоветуйте, как можно ребенку подрасти? Я слышала, что можно принимать специальные биодобавки.

Мария Заворотская. Иркутск
Отвечает терапевт В. Василенко

Рост у вашего сына вполне средний для его возраста. Расти он будет еще 4-5 лет. И никаких мер пока предпринимать я бы не советовал. В более старшем возрасте можно сделать рентгеновские снимки запястий и кистей рук — по

помочь «Микоспор — набор для ногтей»?

Анна Словская. Калининград
Отвечает дерматолог К.В. Смирнов

Конкретного средства для лечения псориаза ногтей действительно нет. Необходимо комплекс мероприятий по улучшению «питания» ногтей (витаминотерапия, ванночки, массаж, сосудистые препараты). С помощью «микоспора» можно убрать наиболее деформированные участки. По цене более приемлемым будет использование обычного мочевинового пластыря.

Мне 25 лет. Во время обследования по поводу радикулита (диагноз неясен) мне сделали рентген тазобедренных суставов. Выяснилось, что у меня левое крыло подвздошной кости на 1 см выше правого. Могло ли это как-то повлиять на возникновение болей в пояснице? Чем вообще чревата такая аномалия?

Татьяна Панкина. Саратов
Отвечает травматолог А.В. Дидковский

мендуете ли вы этот препарат?

Николай Сомников. Караганда
Отвечает травматолог А.В. Дидковский

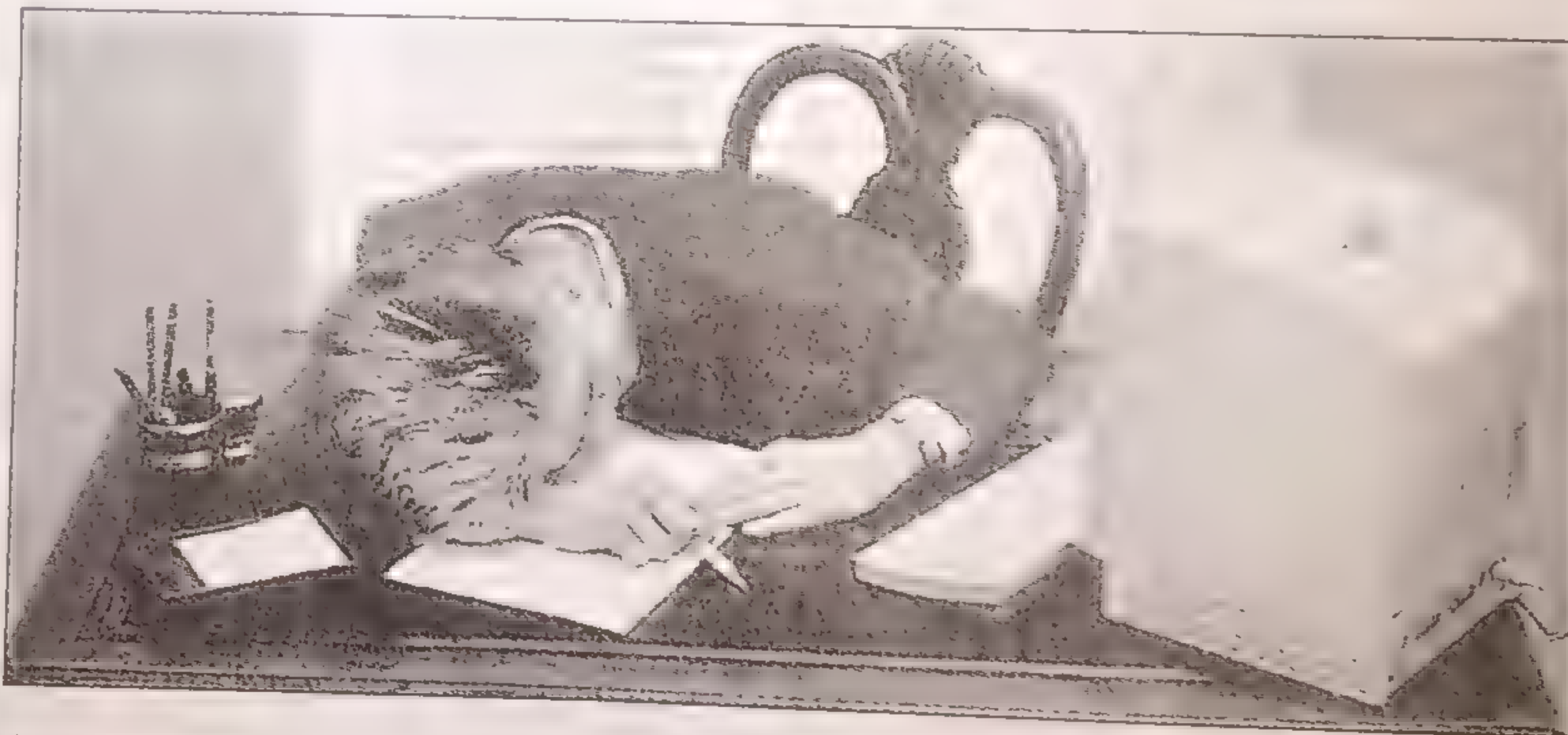
Я вообще очень скептически отношусь ко всем пищевым добавкам. Положительных результатов от их применения пока еще не видел.

У меня болит во время ходьбы подошва на левой ноге, ближе к мизинцу. Сустав большого пальца не болит. Втирала финалгон, обрабатывала прибором магнитотерапии МАГ 30-3, практически не помогло. Посоветуйте что-нибудь.

Наталья Комнова. Москва
Отвечает травматолог А.В. Дидковский

Судя по вашему описанию, у вас скорее всего поперечное плоскостопие. В этом случае нужны супинаторы, ЛФК. Для уточнения диагноза можно сделать рентгенограммы.

Как лечить нарушения вегетативной нервной системы? Дочери 8 лет,



ним можно определить, закрылись зоны роста или нет, другими словами — будет подросток еще расти или рост уже закончился. А на данный момент то, что мальчик еще будет расти, совершенно очевидно.

У меня псориаз уже 10 лет. Последние 3 года псориаз появился и на ногтях правой ноги. Мой врач сказала, что конкретного средства для лечения ногтей не существует, не придумали еще. Так ли это в самом деле? И может ли хоть как-нибудь

Да, это вполне могло повлиять на возникновение болей в пояснице. Немного ухудшает и течение радикулита (если у вас радикулит). В идеале нужно сделать томограмму поясничного отдела позвоночника и определить размер межпозвоночных грыж.

Что вы думаете об эффективности немецкого препарата биологической добавки Норунг Хеленг? У отца после аварии сделаны операции на мениске. Последнее время очень болят ноги. Реко-

очень возбудимая. Все анализы в норме, но жалуются на головные, сердечные боли, на нервной почве появился псориаз. Дома и в школе обстановка нормальная.

Галина Дягтева. Псков
Отвечает детский невролог Д.А. Решиков

Для лечения вегето-сосудистой дистонии необходимо провести кардиоинтервалографию и определить тип нарушения. Обычно назначаются фенибут, кавинтон, витамин Е и другие препараты, исходя из данных КИГ.

ВЫСЫЛАЮ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ВЫШЛЮ народные доступные проверенные рецепты, которые помогли многим людям и, если надо, травы от остеохондроза, зоба, изжоги, невралгии, давления, гайморита, мастопатии, молочницы, недержания мочи, камней в печени и желчном пузыре и др. От вас: 2 конверта.

Адрес: 352120 Краснодарский край, г. Тихорецк, а/я 24.

Надежде Николаевне

ХОЧУ поделиться своим опытом, полученным при выходе из глубокого кризиса сахарного диабета. Многие пациенты с сахарным диабетом надеются на квалифицированную помощь врачей-эндокринологов, а напрасно. Эта болезнь требует активных действий самого больного, в том числе и в познании весьма сложной информации. Участковый врач не может уделить достаточно внимания каждому больному, поэтому надо в основном надеяться на себя.

Когда я вышел на пенсию в 1989 году, в поликлинике предложили сделать анализы и в крови был обнаружен высокий уровень сахара. Диагноз: сахарный диабет 2 типа. Поставили на учет, врач выписал таблетки, посоветовал

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

исключить из рациона все сладости и на этом все лечение закончилось.

Диабет оказался коварной болезнью. Несмотря на соблюдение диеты, сахар в тканях накапливался, и в 1998 году начались боли по всему телу. Боли были днем и ночью, не давали спать. Состояние было ужасным. Врач выписывал обезболивающие, провел курс лечения в барокамере, лучше не стало. Помог знакомый врач в Москве. В московской больнице провели курс лечения, обучили в «Школе диабета» и через 10 дней выписали со значительным улучшением.

Окончательно избавился от всех болевых атак диабета

только через полгода. С тех пор, соблюдая полученные рекомендации, никогда больше не попадал в кризисное состояние. Живу полноценной жизнью и ни на что не жалуюсь. В последнее время, применяя методику очистки организма по Малахову Г.П. и следуя принципам раздельного питания, то есть воздействуя на организм комплексом этих мер, я чувствую еще большее оздоровление. В результате накопился полезный опыт, много информации, которой я делюсь со своими знакомыми.

Мой адрес: 140109, Московская область, г. Раменское-9, а/я 6, Таранов Владимир Иванович.

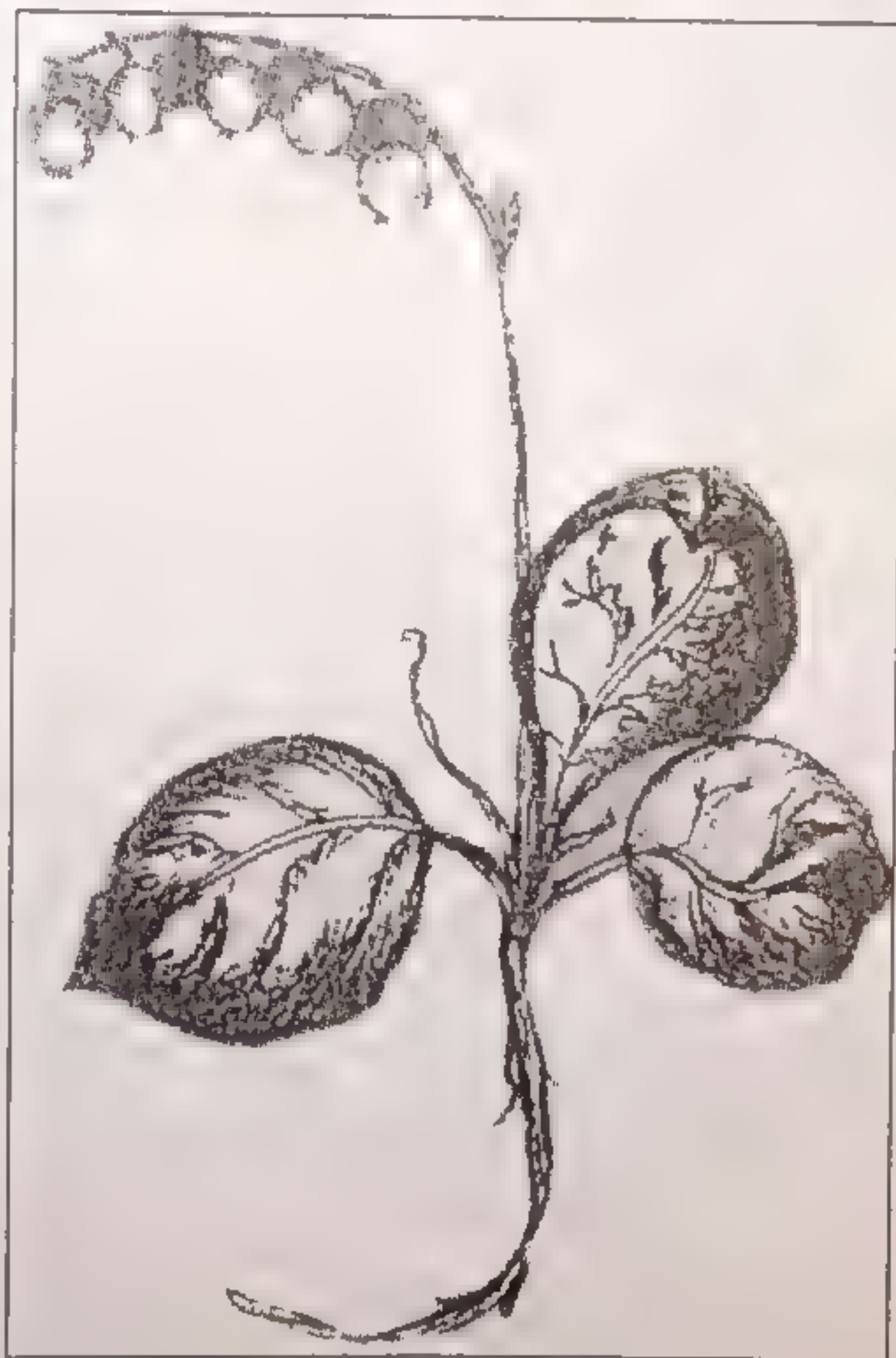
МАТУШКА БОРОВАЯ

БОРОВАЯ матка — это народное название ортилии, или рамишии однобокой, по латыни *Orthilia secunda* (h) House — семейство грушанковых. Боровушка, боровина, материнка, женская трава, матка от сорока болезней — по-разному ее называют, но всегда — с большой любовью. Растение многолетнее, стебель — невысокий, стелющийся. Листья на тонких черешках, яйцевидно-заостренной формы. Цветки — зеленоватые, мелкие, собранные в поникающую однобокую кисть. Цветет в конце июля. Произрастает на Алтае, в Сибири, Дальнем Востоке, встречается в средней полосе: в темнохвойных и сосновых лесах, борах. Химический состав рамишии содержит: арбутин, гидрохинон, иридоиды, кумарины, метиларбутин, флавоноиды, хиноны, витамин С, смолы, сапонины, органические кислоты: виннокаменную и лимонную, микроэлементы: титан, медь, цинк, марганец и др.

За Уралом, на Алтае, в Сибири — очень известное растение, широко применяется в народной медицине для лечения:

- гинекологических заболеваний воспалительного характера;
- фибромы матки, миомы;
- бесплодия;
- маточных кровотечений;
- токсикозов беременности, прерывания выкидыша;
- нарушения менструального цикла;
- спаечных процессов, непроходимости и воспаления труб.

А также как мочегонное и дезинфицирующее средство при воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре, при циститах, пиелонефритах, при воспалениях предстательной железы, геморрое, остром воспалении уха (гнойном). На севере Иркутс-



кой области ее называют травой от сорока болезней. Так что помогает боровая матка и мужчинам, и женщинам!

Рецепт: 50 граммов измельченной травы залить 0,5 л водки, настоять в комнате, в темном месте 2 недели, принимать по 30-40 капель 3 раза в день за час до еды. Курс лечения от 3 недель до нескольких месяцев, в зависимости от продолжительности и тяжести заболевания.

При бесплодии, простатите, сальпингите необходимо каждый год делать профилактическое лечение и после выздоровления: 10 граммов травы залить 1 стаканом кипятка и парить 15 мин., принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за час до еды 3-4 недели.

Обычно болезнь выявляется, когда ей уже 4-7 лет (т.е. когда уже становится невтерпеж и человек идет в больницу на обследование, редко кто лечится пока «гром не грянет»), а раковая опухоль может находиться в организме «незамеченной» и до 10 лет! Травники считают, что на каждый год болезни нужно принять настойки 200-250 мл. Вот и можно подсчитать, сколько всего нужно выпить настоек и продолжительность лечения. К примеру: если воспалительный процесс яичников или миомы матки — три года, то выпить настоек нужно не менее 600-750 мл. Но и потом, для профилактики, пить 3-4 года уже небольшой курс — в 3-4 недели ежегодно. Я не делаю сборов, т.к. считаю, что если каждое растение имеет свой рецепт и свои часы приема — растения должны приниматься по отдельности, в свои часы.

При онкологических заболеваниях и опухолях матки (фиброма, миома, кисты и т.д.) необходимо принимать: болиголов, морозник, спринцеваться волчьим лыком (кроме боровой матки). Необходимо помнить, что у женщин грудь и матка — взаимосвязаны — и проверять грудь. При бесплодии необходимо добавить скрипун-траву и препарат из зеленых грецких орехов на керосине (тодикамп); при опухании груди — сабельник. При ранней шейке матки, раке — добавить омелу белую, калган (лапчатку).

Да, боровая матка в наши дни — большая редкость, торговцы на рынках ее не знают, поэтому бежать на рынок не советую, тем более — не найдете ее в глухих борах.

Кому необходимо — помогу с травами. Необходимо указать диагноз, возраст, были ли операции, положить конверт с обратным адресом.

353440 г. Анапа, РФ,
Главпочтамт, до востребования.
Климовой Ольге Викторовне

ЧАЙ НЕ ПИЛ – ОТКУДА СИЛА

уже, казалось бы, давно выяснили – черный чай не полезен, зеленый – очень даже. Еще лучше пить травяной. Но не все так просто.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, исследование целебных свойств и состава лекарственных растений как источника биологически активных веществ позволило получить и широко внедрить в медицинскую практику целый ряд новых высокоэффективных лечебных препаратов, фито-чаев, биодобавок из лекарственных трав. Но как раз в этом многообразии и таится риск, пишет журнал «Она». Далеко не всегда травяной чай может оказаться вашим другом, наделенный десятком полезных свойств, он тем не менее может обернуться скрытым чайным врагом. И заставить его служить на пользу надо уметь. А если мы не умеем? Так что же – поставить на любимом напитке решительный крест? Записаться на прием к врачу ради чашки чаю по утрам? Или махнуть рукой и продолжать свое черное чайное дело – ведь до сих пор пьем и худо-бедно живы-здоровы?

Оказывается, выход сравнительно недавно найден. Речь идет о чае, который... не совсем чай. Вернее, совсем не чай. По вкусу и полезности он почти ничем не хуже обыкновенного чая.

Почти, потому что альтернативный чай совершенно не содержит кофеина, незнакомых трав и тем более искусственных белковых соединений. С одной стороны, это замечательно с точки зрения сохранности здоровья, а с другой – вместе с кофеином такой чай лишен тонизирующих свойств. Невозможно отыскать в природе вещество, обладающее мощным стимулирующим эффектом и притом нетоксичное. Но ведь многие из нас не задумываются над скрытым чайным эффектом, просто пьют ароматный напиток и наслаждаются его вкусом, психологически настраиваясь при этом «на хорошую волну». Поэтому напиток по виду, аромату и вкусу должен напоминать продукцию лучших чайных брендов.

НЕ ЧАЙ, А МЕДОВУХА

Ничего общего с обычным пчелиным медом этот «медовый» чай не имеет. Название принадлежит южноафриканскому растению с красноватыми листьями – медовому кусту. Вот из этих листьев и получается собственно чай. На вид он не сколько странный – темно-красная сухая стружка, при-

чем без всякого запаха. Необыкновенно благоуханный медовый аромат поднимается сразу после заваривания «стружки». Полученный напиток очень напоминает обыкновенный чай цветом, а вкус еще и лучше – медвяно-сладкий, чуть кисловатый, с легким фруктовым привкусом. Большой плюс медового чая заключается в том, что его нежная медовая сладость обусловлена веществами не сахаристыми, поэтому они нашим организмом не усваиваются. Нет в нем ни кофеина, ни консервантов, ни искусственных красителей. А вот микроэлементов даже больше, чем в обычном чае. Готовый напиток темного цвета обладает очень терпким вкусом и густым ароматом.

НАСТОЯЩИЙ СИБИРСКИЙ

Исследователи обратили внимание, что курильский – или сибирский – чай обладает способностью стимулировать кроветворные функции организма, и это позволяет лечить легкие и средние формы лучевой болезни. Это еще не все. У этого напитка редкие антибактерицидные свойства. А главное – удалось обнаружить его тонизирующее действие, причем оно обусловлено не биостимулято-

рами, такими, как пресловутый кофеин, а особыми композиционными свойствами обычных соединений. Такой чай можно пить сколь угодно часто без всякой угрозы сердцу, сосудам, нервной системе.

КОНКУРЕНТ ВЗВАРУ

Гибискусный чай – ярко-красный и аппетитный как малиновый компот – не имеет ничего общего со своим байховым прототипом. Необычным своим вкусом он обязан суданской розе, из чашечек цветов которой его готовят. Эти чашечки – своего рода тропические плоды, они мясистые, сочные и крупные и местным жителям с успехом заменяют многие ягоды, например, красную смородину и малину. Неудивительно, что чай из высушенных чашечек получается похожим на смесь самых ароматных сухофруктов. Красный цвет напитка происходит от веществ, обладающих ярко выраженной Р-витаминной активностью. Кисловатый вкус обусловлен лимонной и аскорбиновой кислотами. Это настоящий клад витаминов. Возможно, этот чай со временем сможет конкурировать с брусничными, клюквенными и голубичными отварами по части пользы организму.

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ

МНОГОЛЕТНЕЕ растение со стеблем высотой до 150 см. На конце стебля – соцветие в виде початка с обоеполыми, желто-зеленоватыми цветками. Цветет с конца мая до июля. Корневище толстое, мясистое, длиной до 60 см, снаружи бурое, внутри белое, мягкое, душистое, жгучего пряного вкуса. Заготавливают корневища осенью, промывают, режут на куски по 8-10 см, толстые разрезают вдоль, провяливают несколько дней на воздухе и досушивают в проветриваемых помещениях. Хранят в плотно закрытых банках, бочках, ящиках, выстланных внутри бумагой. Срок хранения – 3 года. Применяют порошки, настои, отвары как болеутоляющее, антисептическое, отхаркивающее, мочегонное, желчегонное, противорвотное, улучшающее функции желудка, кишечника, почек, мочевого пузыря, печени средство. Противопоказания не установлены.

ПРЕПАРАТЫ

ПОРОШОК ИЗ КОРНЕВИЩА АИРА принимать внутрь по 0,2-0,3 г при изжо-

ге; посыпать им гноящиеся раны, язвы.

КОРНЕВИЩА жевать при зубной боли, воспалении слизистой оболочки рта, для укрепления десен.

НАСТОЙ КОРНЕВИЩ. 10-15 г порошка из корневищ настаивать 6 часов в 200 мл охлажденной кипяченой воды. Процедить, пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, печени, желчного пузыря. Можно полоскать полость рта, горло при ангинах, воспалениях; промывать гноящиеся раны; использовать для сидячих ванн при женских заболеваниях; мыть голову для укрепления волос.

ОТВАР ИЗ КОРНЕВИЩ. 6 г корневищ кипятить в 200 мл воды 30 мин. в закрытой посуде. Процедить, добавить кипяченой воды до начального объема. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды как антисептическое, отхаркивающее средство при абсцессе и воспалении легких.

КУЛИНАРИЯ

ВАРЕНЬЕ С ЛИСТЬЯМИ. 1 кг листьев аира, 750 г сахара, 250 мл воды. Прикорневые части листьев разрезать на кусочки, варить в сахарном сиропе, на слабом огне, до готовности.

ВАРЕНЬЕ С КОРНЯМИ. 100 г сушеных корневищ, 700 г фруктов, 750 г сахара, 250 мл воды. Корни измельчить, варить до 10 мин в сиропе, добавить любые фрукты, варить до готовности.

ЗАСАХАРЕННЫЕ КОРНЕВИЩА. 1 кг корневищ, 800 г сахара, 200 мл воды. Свежие корневища промыть, разрезать на кусочки по 4 см и вдоль на 4 части, подвялить на воздухе, варить в сиропе 10-15 мин. Вынуть, разложить на фанере или подносе, подсушить на воздухе. Хранить в стеклянной таре в прохладном месте. Подавать к чаю.

САХАРНЫЙ СИРОП С АИРОМ. 20 г сушеных корневищ, 500 г сахара, 1 л воды, 2 г лимонной кислоты. Корни измельчить, залить кипятком, настоять сутки, процедить, настой смешать с сиропом, разлить в стеклянные банки. Хранить 1 год. Использовать для ароматизации кондитерских изделий, сладких блюд.

БЕС В РЕБРО, ИЛИ СЕКС НА ПЕНСИИ

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

12

В О ВСЯКОМ случае, так дело обстоит у нас в России. А вот в США согласно статистическим данным сексуально активными после 60 лет остаются 61 процент мужчин и 37 процентов женщин. Из них 60 процентов считают секс в этом возрасте более удовлетворительным, чем раньше. Правы ли наши пенсионеры, пренебрегая столь важной стороной жизни, рассказывает в газете "Владивосток" Илья Ульянов, профессор, доктор медицинских наук, главный сексолог краевого департамента здравоохранения:

- Илья Геннадьевич, насколько необходимо продолжать интимную жизнь в преклонном возрасте? Не проще ли отправить секс на пенсию?

- Природа предусмотрела своеобразную разрядку для нервов, для мышечной системы - секс. Когда у человека накапливаются стрессы, восстановиться ему помогают регулярная половая жизнь и хороший сон. Те, кто отказывается от секса, обкрадывают себя в эмоциональном плане, от этого может пострадать и здоровье. Во многих системах и органах начинается сбой в работе. У женщин могут появиться боли внизу живота, у мужчин - развиться простатит. Сама природа наказывает за бездействие. Ведь нередко у женщин в климактерический период потребность в сексуальной разрядке, в ласке возрастает. Конечно, не у всех женщин, но до 15 процентов нуждается в сексуальной жизни больше, нежели раньше.

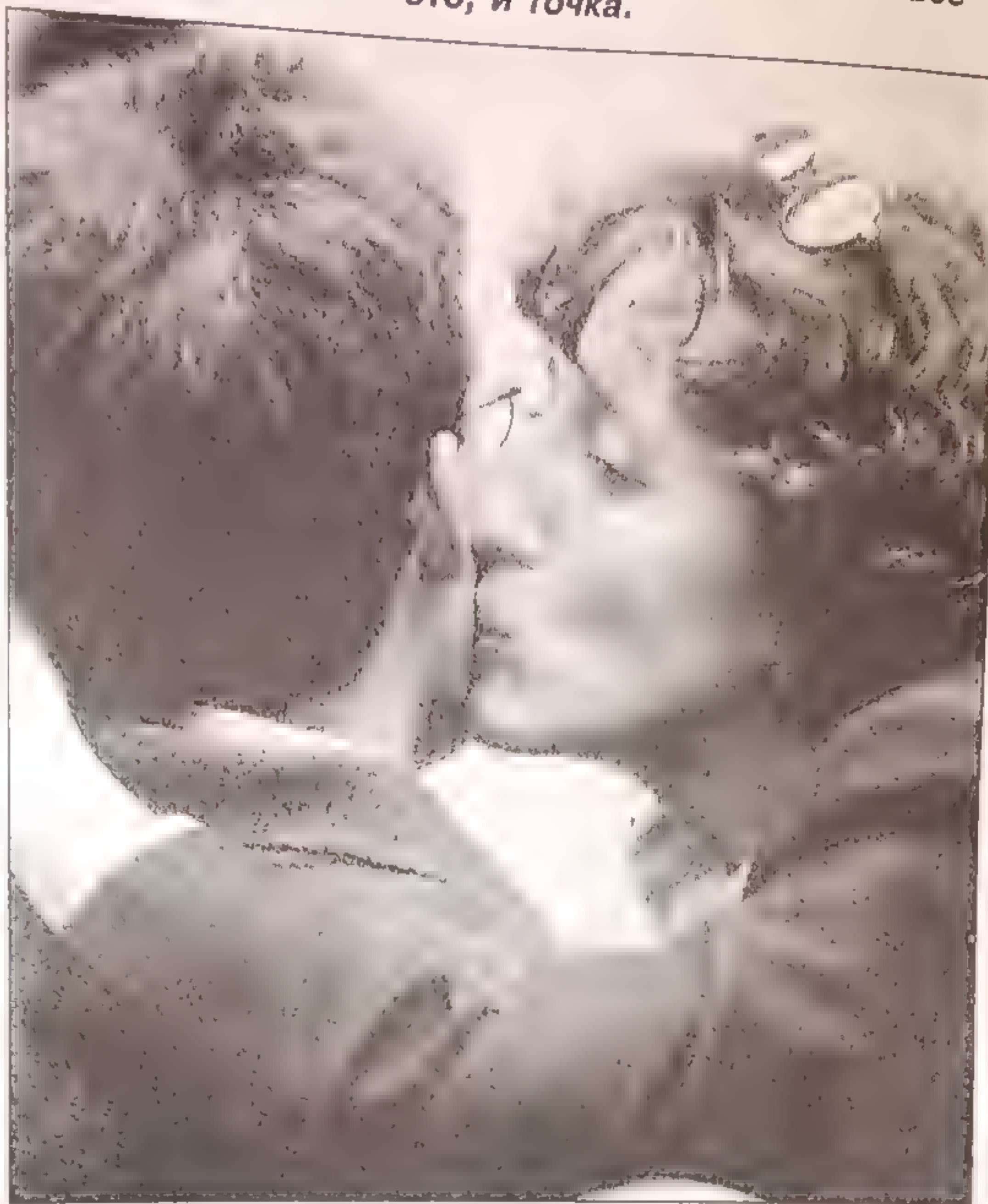
Но не всегда такие женщины находят понимание со стороны супруга.

Тот, кто отказал, тоже несет ответственность за измену, потому что создал условия для этого.

- Илья Геннадьевич, почему партнер упорно не хочет близости?

- Нужно понимать, что в каждом возрасте существуют свои особенности. От природы каждому человеку даны разные сексуальные возможности. Сколько бы ни говорили мужчины о своих подвигах, но пик возможностей приходится на 23-24 года, после, как ни жаль, идет медленный спад. Этот процесс во многом зависит от

Секс в преклонном возрасте многие считают недостойным занятием. Особенно стойко этого мнения придерживаются женщины: баловство все это, и точка.



половой конституции и от того, насколько регулярно мужчина живет половой жизнью. Если молодой человек после длительного воздержания довольно быстро и без помощи специалиста выходит на свой обычный уровень, то с возрастом восстановление идет более медленно.

После 24-30 лет обычно мужчина входит в свой нормальный ритм половой жизни, совершая 2-4 половых акта в неделю, постепенно их количество уменьшается. У пожилого мужчины не всегда возникает эрекция, часто она исчезает во время полового акта, и это очень травмирует психику. Если молодой человек способен после первого полового акта уже через 15 минут, а то и раньше провести второй, то у зрелого мужчины второго в эти сутки может уже и не быть. А "олимпийских рекордов" хочется по-прежнему. Мужчина склонен свалить все свои проблемы на супругу, обвиняя ее в том, что когда она была моложе, нравилась ему больше.

Именно в сексуальной сфере мужчины и женщины

различаются сильнее всего. У женщины перестройка организма во время климакса происходит быстро, у мужчины сексуальная и детородная функции затихают в течение нескольких десятилетий. Статистика говорит, что 75 процентов 60-летних мужчин живут активной половой жизнью, в 70 лет процент сокращается до 30, в 80 продолжают интимные отношения только 14-20 процентов. Тогда как среди женщин уже в 60 лет 74 процента не ведут сексуальную жизнь. Вот от этого дисбаланса все проблемы.

- Всегда ли женщины отказываются от интима только потому, что пропало желание?

- Сексуальных отношений могут избегать из-за болей во время полового акта. Молодую женщину легче подготовить к близости, ее влагалище выделяет особые секреты, и половой акт проходит безболезненно. С возрастом стенки влагалища становятся суше, поэтому во время контакта с женщиной возникает боль. Но эта проблема решается, существуют специальные средства, обес-

печивающие дополнительную смазку. А вообще чем больше мужской ласки получит женщина, тем лучше.

- Скажите, правы ли американцы, утверждая, что в возрастном сексе есть особые прелести?

- В каждом возрасте есть свои прелести. Секс со зрелым мужчиной может принести больше удовольствия, потому что у партнера богатый сексуальный опыт. Молодой мужчина способен провести четыре половых акта и не удовлетворить партнершу, а зрелому мужчине хватит и одного раза.

- Илья Геннадьевич, что скрывается за поговоркой: седина в бороду - бес в ребро?

- Пожилой мужчина может вспылать страстью к молодой женщине, считая, что это продлит его жизнь, и сексуальную в том числе. Но у молодых женщин высокие потребности в сексе, а у мужчин в возрасте возможности уже не те. Пытаясь догнать молодую супругу, пожилой муж рискует заработать инфаркт миокарда. В преклонном возрасте, занимаясь именно интенсивной физической нагрузкой - сексом, можно, наоборот, сократить свою жизнь. Я считаю, что главное, никогда не впадать в крайности. Тяжело, когда мужчина слишком рано завершает половую жизнь, но плохо, когда всеми правдами и неправдами стремится удержаться на пике. Иногда нужно примириться с возрастом и действительно отправить секс на пенсию. У меня был пациент, который в 91 год решил жениться на 33-летней женщине. В 70 этот мужчина похоронил жену и после не имел сексуальных отношений. И вот в 91 год он решил возобновить интимную жизнь и пришел за помощью. Теоретически это было возможно, хотя для восстановления после столь долгого воздержания понадобились бы даже не месяцы, а годы. Стоило ли это делать? В конце концов "молодой человек" решил, что нет. Пришло его время уйти на пенсию. В принципе это было почетное признание того, что он многое сделал в своей жизни. В конце концов секс - это очень значимая часть жизни, но это не вся жизнь.

ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ

● 3 столовых ложки сухих измельченных цветков рябины и столько же плодов залить 1 л крутого кипятка. Настаивать в термосе 4-5 часов, после чего процедить и пить по одному стакану с одной чайной ложкой меда.

● Смешать мед пополам с соком клюквы и пить по 40-50 мл 2-3 раза в день. 2 столовых ложки сухого липового цвета залить 250 мл крутого кипятка. Настаивать в фарфоровой посуде 8-10 минут. Пить теплым по 1 стакану с медом (по вкусу) 3 раза в день. Хорошее потогонное средство.

● Из плодов малины приготовить чай, взяв 1 часть плодов на 10 частей воды. Добавить мед по вкусу. Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день.

Для того, чтобы остановить простуду, иногда просто достаточно посетить русскую баню и натереть в ней все тело смесью соли и меда. Хороший эффект дает отвар калины с медом. Стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 8-10 минут, процедить, добавить 3 столовых ложки меда. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Чай из плодов шиповника с медом не только укрепляет организм, но и является хорошим профилактическим средством простудных заболеваний. Простудные заболевания лечат **ингаляциями** с прополисом. 55 г прополиса и 35 г пчелиного воска положить в маленькую эмалированную кастрюлю, закрыть и поместить ее в другую посуду с крутым кипятком. Смесью греть на водяной бане 30 минут (вода должна кипеть), часто помешивая деревянной палочкой. Через каждые 5 минут добавлять в смесь по 5-6 капель отвара корня девясила. Ингаляцию делать не более 15 минут утром и вечером.

В самом начале заболевания полезно пить горячий чай из липы, меда и лимона. Можно приготовить горячее питье: вскипятить 5 стаканов воды, всыпать в кипяток 2 столовых ложки с верхом листьев шалфея, добавить 2 зубчика измельченного чеснока, половину лимона, мед по вкусу. Настаивать в течение 5 минут. Принимать по 0,5 стакана каждый час. При этом соблюдать постельный режим.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ



● Смешать по 1 стакану морковного сока, сока хрена, меда с соком 1 лимона. Хранить в стеклянной банке с плотно закупоренной крышкой в прохладном месте. Принимать по 1-2 чайных ложки 3 раза в сутки за час до еды или через 2-3 часа после еды.

● Смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку сока свеклы, 1 столовую ложку сока моркови, 1 стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивать в воде в течение 36 часов), сок 1 лимона. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

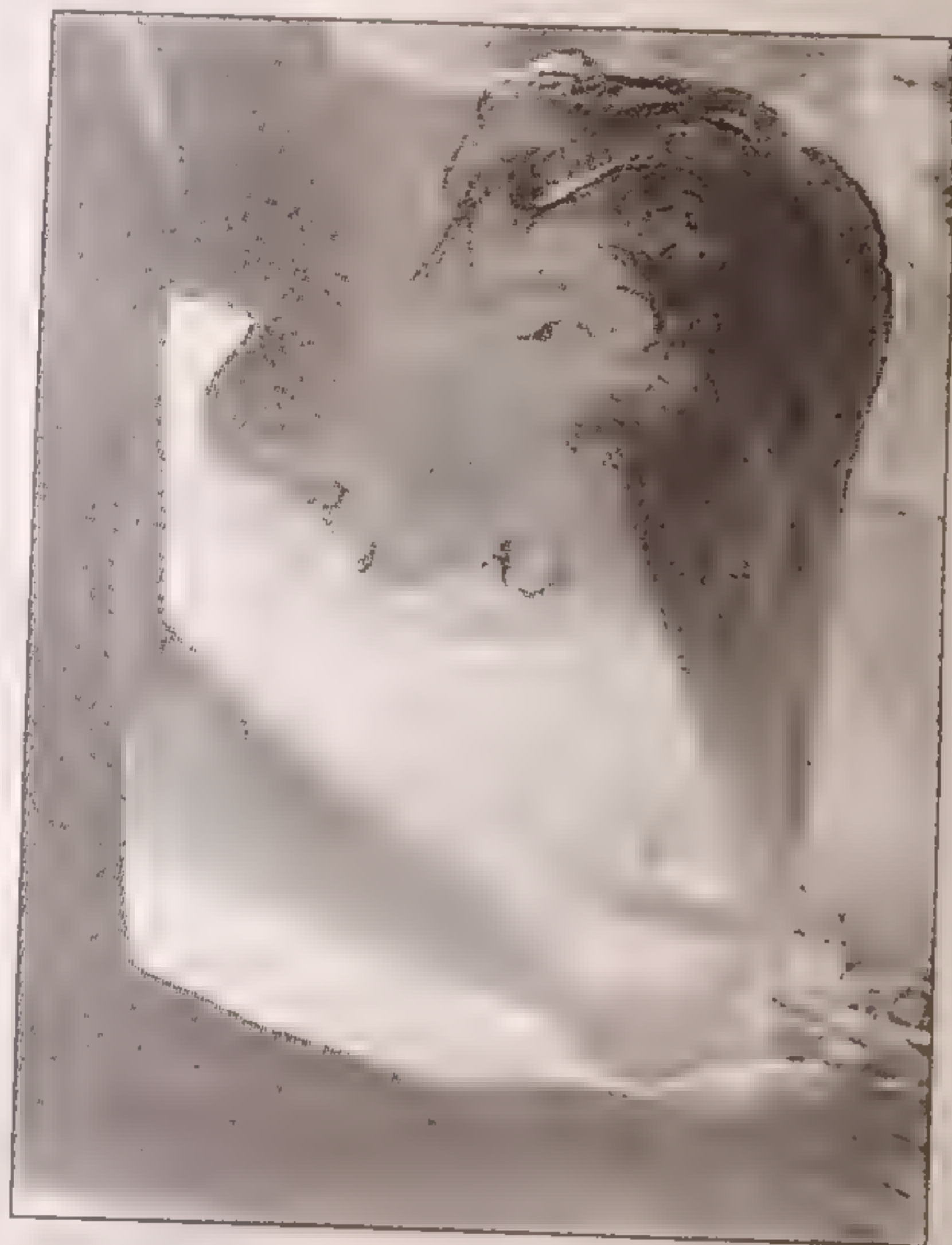
● Смешать в равных пропорциях сок свеклы, моркови, редьки и пчелиный мед. Принимать по 1-2 столовых ложки за полчаса до еды трижды в день. Курс лечения — 2-3 месяца.

● Смешать в равных пропорциях свекольный сок (свежеотжатый) и мед. Принимать по 1-2 столовых ложки 3-5 раз в день. Смешать кожицу лимона или апельсина с медом в любой пропорции. Принимать по 1 чайной ложке трижды в день до еды.

МЫТЬЕ ВОЛОС КИСЛЫМ МОЛОКОМ

СТАРИННЫМ народным средством для мытья волос является кислое молоко. С древних времен многие народности Средней Азии использовали для этой цели молочнокислые продукты и сейчас моют голову простоквашей, кефиром, сывороткой. Молочнокислые продукты создают жировую пленку, которая защищает волосы от повреждения щелочным раствором, образующимся при растворении мыла в воде.

Нужно взять простоквашу, обильно смочить ею голову, покрыть полиэтиленовой косынкой, а сверху — махровым полотенцем. Через 25-30 минут промыть волосы в пене туалетного мыла типа «Детское», «Ланолиновое», тщательно ополоснуть теплой водой, а затем — подкисленной (сок 1 лимона или 1 столовая ложка уксуса на 2 л воды).



МАСКИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

ИЗДАВНА женщины использовали для красоты «зеленую» косметику, траву, листья, цветки.

Универсальные тонизирующие маски

Питает и омолаживает кожу маска, приготовленная из свежих листьев мяты, Melissa, одуванчика, крапивы. Компоненты возьмите в равных соотношениях, измельчите в мясорубке. Столовую ложку смеси разотрите с таким же количеством творога и чайной ложкой меда. Маску нанесите на лицо на 20 минут. Смойте ее теплой водой, а затем протрите лицо кубиком льда из отвара мяты, ромашки.

Эффективна маска из творога с настоем корней одуванчика, травы пастушьей сумки и цветов боярышника. К столовой ложке творога добавьте столовую ложку настоя указанных растений, взятых в равных пропорциях.

Измельчите свежие листья малины, ежевики, калины, мать-и-мачехи. Смажьте кожу кремом, сверху положите маску из листьев.

Смешайте мяту, укроп, ромашку, шалфей, липовый цвет, заварите массу кипятком (1 чайная ложка травы на стакан воды), положите теплую кашицу на лицо и сверху накройте салфеткой, смоченной отваром трав.



Горчичные ванны готовят, добавив в ванну 200-300 г сухой горчицы. Они оказывают выраженное раздражающее действие на кожу: улучшается периферический кровоток, усиливается потоотделение. Рефлекторно улучшается кровоток во внутренних органах, обмен веществ, ослабевают спазмы гладких мышц.

При использовании горчичных ванн для рук и ног берут 1-2 столовых ложки сухой горчицы, насыпают в матерчатый мешок, опускают в ведро с теплой водой (35-37° С) и несколько раз отжимают. Ноги погружают в раствор до середины голени, а если ванну делают для рук, их погружают до локтей.

При назначении ножных ванн уменьшается кровенаполнение сосудов головного мозга, понижается внутричерепное давление. Ножные горчичные ванны применяют при неврозах, при хронической гипертонической энцефалопатии, у больных с синдромами повышения внутричерепного давления спинномозговой жидкости. Горчичные ванны для рук применяют при лечении легких форм хронической коронарной недостаточности, стенокардии, бронхиальной астмы, острых и хронических воспалительных заболеваний легких и дыхательных путей (продолжительность 10-20 минут). Делать горчичные ванны можно лишь при неповрежденных участках кожи. Горчицу нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу.

Хвойные ванны обладают успокаивающим действием при повышенной раздражительности, укрепляют сердце и нервы, помогают при болезнях сердца, неврозах и бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалении суставов, болезнях кожи, нарывах, ожирении, замерзших членах, катаре дыхательных путей, астме и болезнях легких. Они также полезны для укрепления сил больных, выздоравливающих после тяжелых болезней, а если добавить 20-30 капель соснового или пихтового масла, то можно использовать как лечебную ингаляцию.

Хвойные ванны готовят путем растворения в ванне 50-70 г порошкообразного хвойного концентрата или 100 мл жидкого концентрата. При отсутствии концентратов приготавливают 1,5 л экстракта: иглы, веточки и шиш-

ки сосны заливают холодной водой и кипятят 30 минут, после чего хорошо закрывают и настаивают 12 часов.

Ванны из молодых листьев и веток черной смородины применяют для купания детей. Напаривают 300 г свежего или 150 г сухого растения на 3 л кипятка в течение 1,5-2 часов. Такие ванны (8-10 минут) применяются при аллергических заболеваниях, они помогают «подпитать» организм витаминам С и Р, улучшают обмен веществ, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды.



Ванны шалфейные готовят на пресной, морской или минеральной воде с добавлением 200 г шалфейного концентрата. Применяют при заболеваниях периферической нервной системы и сосудов, опорно-двигательного аппарата, для сужения пор 2-3 раза в неделю.

Ванны из шалфея и ромашки (1:1) отлично действуют на жирную и раздражительную кожу (тот же эффект дают ванны из арники и ромашки).

Ванны разнотравные (из сенной трухи). Эти ванны полезны тем, кто «заработал» себе отложение солей. Соберите травы с одной поляны (если они растут на одной поляне, то обязательно сочетаются, «дружат») — веточки, листочки, плоды. Эти травы (1 кг — для полной ванны, 0,5 кг — для половинной, 1/4 кг — для сидячей, 4 полных горсти для ванны рук и ног) следует залить холодной водой и довести до кипения, кипятить 30 минут, укутать и настоять ночь.

Процеженный раствор вы-

лить в ванну с температурой 28-33° С. При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней многие целители рекомендуют принимать горячую ванну (37° С) продолжительностью 20 минут, чаще — 45 минут, а иногда и час. Если сердце слабое, надо принимать эти ванны через день, при хорошем сердце — ежедневно. Обычно такие ванны проводят курсом до 10 раз, но для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн.

Крахмалистые ванны готовят из крахмала или пшеничных отрубей. Для ванны

необходимо 0,5-1 кг крахмала или 1,5-2 кг отрубей. Учитывая обволакивающее действие крахмалистых ванн, их применяют главным образом при зуде, возникающем при кожных заболеваниях, неврозах, экссудативных диатезах у детей.

Лавандовые ванны готовят из 1 кг лавандового цвета. Такие ванны оказывают благотворное воздействие при сердечных, нервных заболеваниях, ревматизме, подагре, параличе, вывихах, ущемлениях и повреждениях жил, при опухолях и затвердениях благодаря ароматическому воздействию на кожу. Эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и кровеносные сосуды.

Ванны из липового цвета усиливают потоотделение, успокаивающе действуют на нервную систему и рекомендуются при бессоннице.

Ванны из листьев грецкого ореха готовят из настоя этих листьев по следующей технологии: залить 400 г листьев кипящей водой, настоять 15 минут, процедить,

вылить настой в ванну. Рекомендуются при мокнущих кожных заболеваниях: пемфигусе, мокнущей экземе, зуде, крапивной лихорадке. Применяются в детской практике при лечении золотухи и при заболеваниях лимфатических желез.

Ванны из дубовой коры обладают вяжущим и противовоспалительным действием. Их применяют при хронических кожных заболеваниях, повреждениях на коже от морозов, расширенных венах, при детской золотухе, для рубцевания ран, жаропонижения. Для полной ванны измельчают 1 кг коры и, вымочив несколько часов в холодной воде, кипятят 30 минут, затем отвар процеживают и добавляют в ванну.

Ванны из розмарина и полыни улучшают кровообращение, оказывают освежающее и тонизирующее действие на нервных и легко устающих людей. Хорошее средство при морщинистой коже.

Ванны ромашковые целебно влияют на внутренние и наружные воспаления, применяются при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Эти ванны успокаивают и устраняют судороги. Их иногда применяют при неврозности. Для полной ванны используется отвар 0,5 кг сырья (кипятить при закрытой крышке 10 минут), для сидячей — 150 г и для ножной — 100 г.

Ванны из травы череды полезны при аллергических заболеваниях, высыпаниях на коже. В ванну (36° С, продолжительностью 10 минут) вливают настой из травы череды: 200-250 г сухой травы заливают 1,5 л кипятка, настаивают до охлаждения. Одновременно рекомендуется принять раствор внутрь (7,5 г на стакан кипятка, настаивать 10 минут, процедить, принимать по 1 столовой ложке утром и вечером).

Хвоцевые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, при катарах и слабости мочевого пузыря, они хорошо заживают раны. Для быстрого заживления ран можно накладывать на них водные компрессы из отвара хвоща. Для полной ванны используют 750 г хвоща.

Ванны с чаем тонизируют, придают коже цвет легкого загара. Заварите 3 столовых ложки черного чая в 250 мл воды, настаивайте 10 минут.

ТАДАСАНА — ПОЗА ПЯЛЬМЫ

Порядок выполнения. Встать прямо, носки и пятки вместе. Выпрямить грудь, подтянуть живот, руки свободно опустить вдоль тела, смотреть прямо перед собой. Дыхание произвольное.

Эффект. Асана позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений и поз из положения стоя.

БХУДЖАНГАСАНА — ПОЗА ЗМЕИ

Порядок выполнения. Лечь на коврик лицом вниз, положить ладони пальцами вперед на уровне плеч. Сосчитать до четырех. С вдохом, опираясь на руки, плавно поднять верхнюю часть корпуса и голову вверх и отклонить их как можно дальше назад. Нижняя часть живота и ноги прижаты к коврику, ноги вместе. Дыхание произвольное. Концентрация на области щитовидной железы. Находиться в позе 30-60 секунд. Со временем довести пребывание в позе до 2-3 минут. Возвратиться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть, повторяя: «Все мышцы моего тела расслаблены». Глаза закрыты, мысленным взором проверить, все ли мышцы тела расслаблены.

Эффект: Асана и ее варианты стимулируют работу щитовидной железы, почек, селезенки, мочеполовых органов, развивают гибкость позвоночника, устраняют сутулость.

НАВАСАНА — ОБРАТНАЯ ПОЗА ЛОДКИ

Порядок выполнения. Лечь на спину; ноги вместе, руки вдоль тела. Сосчитать до четырех. Приподнять прямые ноги на высоту 10-15 см от коврика. Чем ноги ниже, тем напряжение больше. Носки оттянуты, ноги в коленях не сгибать. Одновременно приподнять на ту же высоту верхнюю часть тела. Дыхание произвольное. Находиться в позе до ощущения усталости. Вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть, повторяя про себя: «Все мышцы моего тела расслаблены». Глаза закрыты, мысленным взором проверить, все ли

мышцы тела расслаблены.

Вариант 1. Из того же исходного положения поднимать ноги вверх до образования прямого угла с туловищем или поднимать поочередно то одну, то другую ногу. Эта поза называется уттхита падасана.

Эффект. Асана и ее варианты укрепляют мышцы живота, предотвращают грыжу, активизируют работу желудочно-кишечного тракта и уменьшают жировые отложения на животе.

ВИПАРИТА КАРАНИ — НАКЛОННАЯ СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ

Порядок проведения. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать вдох, выдержать паузу. С выдохом медленно поднять прямые ноги вертикально вверх. Опираясь на руки и локти, поднять вверх нижнюю часть туловища, поддерживая ягодицы руками. Затем опустить немного ноги к голове. Концентрация на головном мозге. Дыхание произвольное. Находиться в позе 3-4 минуты. Вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы тела, отдохнуть.

Эффект. Асана хороша при заболевании верхних дыхательных путей, при воспалении миндалин. При этом ее полезно сочетать с симхасаной. Випарита карани применяется и для укрепления сосудов головного мозга. Перевернутое положение способствует усиленному снабжению кровью кожи и мышц лица, что предотвращает образование морщин.

ВИРАБХАДРАСАНА — ПОЗА ЛАСТОЧКИ

Порядок проведения. Встать в тадасану. Внимание направлено на почки и органы брюшной полости. Сделать вдох, развести ноги врозь пошире и поднимать руки над головой, соединив ладони вместе. С выдохом повернуть корпус и ступни (правую на 90°, а левую на 60°) вправо. Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. Согнутое колено должно быть на одном уровне с пяткой, левая нога вытянута и напряжена. Лицо, грудь и правое колено обращены в ту же сторону, что и правая ступня. Откинуть голову на-

зад, расправить плечи. Дыхание произвольное. Удерживать позу 20-30 секунд. С выдохом возвратиться в исходное положение, расслабить мышцы тела по принятой методике, отдохнуть и повторить позу в другую сторону, поменяв положение ног.

Эффект. Асана активизирует работу почек, тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч, способствует устранению жировых отложений в бедрах.

Вариант для последующего разучивания.

Выполнить вирабхадрасану. С выдохом наклонить корпус вправо, выпрямить правую ногу, а левую поднять вверх параллельно коврику. Удерживать позу 20-30 секунд.

Дыхание произвольное, внимание на пояснице. С выдохом возвратиться в исходное положение, отдохнуть и повторить позу в другую сторону, поменяв положение ног.

Эффект. Асана активизирует работу почек, органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы спины и ног, способствует улучшению осанки.

ГОМУКХАСАНА — ПОЗА ГОЛОВЫ КОРОВЫ

Порядок проведения. Сесть в сукхасану. Встать на колени, сесть на левую ногу так, чтобы левая ступня была под правой ягодицей. Положить правое бедро поверх левого и согнуть ногу так, чтобы правая ступня подходила близко к левой ягодице. Колени находятся одно под другим. Лодыжки прижаты друг к другу, носки обращены назад. Поднять левую руку над головой, согнуть в локте и протянуть ладонь ниже затылка между лопатками. Положить правую руку снизу, на спину, сцепить пальцы, сблизить руки. Спина, шея и голова составляют прямую линию. Дыхание произвольное. Находиться в позе 30-60 секунд. Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы тела по принятой методике и повторить асану, переменяв положение рук и ног. Асану можно выполнять стоя.

Эффект. Гомукхасана рекомендуется для профилак-

тики и лечения мышц и связок плечевого аппарата, ревматизма рук и ног. Она предупреждает и помогает излечивать ишиас, геморрой, невралгию, улучшает функцию половых желез. Йоги советуют практиковать эту асану страдающим бессонницей.

ВИРАСАНА — ПОЗА ГЕРОЯ

Порядок проведения. Встать на колени, прижать друг к другу. Развести ступни врозь и сесть так, чтобы таз оказался на коврик, ступни по бокам бедер, пальцы ног обращены назад. Кисти положить на колени ладонями вниз. Спина прямая. Дыхание произвольное. Находиться в позе 1 минуту.

Эффект. Асана помогает при лечении ревматизма, подагры, плоскостопия, солевых шпор на пятках, снимает боли в коленях. Применяется как исходная поза для тренировки дыхания, концентрации внимания и медитации.

ДХАНУРАСАНА — ПОЗА ЛУКА

Порядок проведения. Лечь на коврик лицом вниз. Согнуть ноги в коленях и, взявшись за ступни, прогнуться в спине, поднимая вверх грудную клетку и бедра.

Только живот касается коврика. Вначале колени развести в стороны — тогда легче поднять ноги высоко. Затем, закончив прогиб, колени, бедра, лодыжки соединить. Дыхание произвольное. Концентрация на органах брюшной полости. Находиться в позе 30-60 секунд. Вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы тела, отдохнуть.

Вариант 1. Выполнить дханурасану и раскачиваться в этой позе вперед и назад. Задержаться в переднем крайнем положении и снова покачаться. Задержаться в заднем крайнем положении и покачаться.

Эффект. Асана и ее варианты активизируют работу щитовидной и половых желез, помогают при лечении импотенции и при расстройстве менструального цикла у женщин. Стимулируют работу органов брюшной полости, развивают эластичность позвоночника, укрепляют мышцы спины, живота, рук, шеи.

ОСТЕОМИЕЛИТ
ПЛЕЧА

ВОТ уже три месяца как наша семья потеряла покой. Моему сыну Алеше 16 лет. У него гематогенный (без травм) остеомиелит плеча. Месяц за месяцем сын делает рентгеновские снимки, и получаем опять отрицательную динамику. Лежал в больнице. Прошел I курс лечения — линкомицин в/м 3 раза в день (7 дней), II курс — ципринол в/в — 400 мл x 2 раза (5 дней) и таблетки ципрофлоксацин — 500 мг x 2 р. (5 дней). Также прошел курсы лечения УВЧ, Лазер, Электрофорез с CaCl_2 . И опять рентгеноснимок показал отрицательную динамику. Объем плеча увеличился на 2 см. Постоянные ноющие боли с прострелами. На плече есть места горячее обычного. Когда повышается t° тела $+37,2$ — боли усиливаются. Есть большая угроза перелома. Сын наблюдается у иммунолога — ослаблен иммунитет. Обезболивающее — диклофенак уже слабо помогает.

Хотелось бы узнать не только народные средства от остеомиелита, но и медицинские. Слышала, что помогает мумие, но как приготовить его, не знаю. Помогите, кто сталкивался с этой болезнью. Буду ждать ответа.

С уважением Алешина мама.

Наш адрес: 248031,
г. Калуга, пос. Северный,
ул. Дорожная, д. 33, кв. 9.
Илюшиной
Наталье Викторовне

СУЖЕНИЕ
ПИЩЕВОДА

УВАЖАЕМАЯ редакция газеты «Домашний доктор», обращаюсь к вам с большой просьбой опубликовать мое письмо. У моей мамы сужение в/з и с/з пищевода, хронический гастрит. Врачи предлагают хирургическое вмешательство, которое для моей мамы очень нежелательно, так как у нее сахарный диабет II типа средней тяжести течения. Обращаюсь к добрым людям. Может, кто сталкивался с лечением этой болезни или оперировался по этому поводу. Возможно, вы сможете помочь каким-либо советом, за что я вам буду очень признательна. Моей маме 73 года.

С уважением, Елена

МУЖ ПОТЕРЯЛ СЛУХ

УВАЖАЕМЫЕ читатели газеты «Домашний доктор»! Хочу обратиться к вам с просьбой о помощи. Моему мужу 24 года, однако по стечению обстоятельств (блезнь в детстве отитом, травма барабанной перепонки в результате удара, а также шумная работа) он потерял слух на оба уха. Врачи ставят диагноз — хроническая нейросенсорная тугоухость IV степени. Лечение не дало эффекта. При этом его постоянно сопровождает шум и звон в ушах. Поэтому, если вы знаете что-либо о данной болезни и о методах, способах народного лечения, пожалуйста, ответьте нам. Расходы компенсируем. Заранее спасибо.

Наш адрес: Тульская область, Ленинский район, пос. Ленинский, ул. Механизаторов, д. 20, кв. 36.
Зиновьева Елена Николаевна

БОЛЯТ НОГИ

УВАЖАЕМАЯ редакция газеты «Домашний доктор»! Обращаюсь к вам с большой просьбой опубликовать мое письмо, за что заранее буду вам признателен. Дело в том, что у моего друга большие проблемы со здоровьем.

Он очень полный, и его полнота с каждым годом приобретает все более значительные размеры; кроме того, он, может быть, вследствие большой нагрузки на ноги из-за своего веса, перенес заболевание рожи на ногах, а теперь, как говорят врачи, в результате рожистого воспаления образовался лимфостаз нижних конечностей. Приходится огра-

ничивать себя в подвижности, поскольку сильно отекают ноги, а неумеренная нагрузка на них ведет к тому, что ломаются лимфы, а что делать, не знают даже врачи.

Вот я и хотел обратиться к добрым людям, знахарям за помощью добрым советом, может, кто-то сталкивался с таким заболеванием, знает, как можно справиться с этим недугом, откликнитесь, пожалуйста, ведь мой друг еще молод и хочет жить как все нормальные люди.

Будем рады и благодарны любому отклику.

Заранее спасибо.

Виталий, Ржев.

ТОТАЛЬНАЯ АЛОПЕЦИЯ

ЧИТАЮ вашу газету постоянно, а пишу впервые от отчаяния. У меня очень большая проблема. У моей дочки, ей четыре годика, выпали все волосы, брови и ресницы. Она сейчас абсолютная лысая.

Мы обследовались у разных специалистов, сдали все возможные анализы, перепили кучу разных лекарств, а волос как не было, так и нет. Судя по результатам анализов, девочка здорова. Врачи разводят руками. Мы пришли к тому, с чего начали, т.е. не знаем, куда еще можно обратиться. Привожу список мед. учреждений, где мы наблюдались:

1. Районное КВД.
2. Детский дерматологический центр.
3. Центр «Благовест».
4. Институт «Короленко».
5. Институт курортологии и восстановительной медицины.
6. Центр биотической медицины.
7. Китайский мед. центр.
8. Тушинская детская больница.
9. Разные специалисты: дерматолог, эндокринолог, иммунолог, невропатолог, гомеопат.

Никто не смог нам помочь. Берут деньги (немалые) за консультации, назначают препараты и отправляют к другому врачу, тот в свою очередь к следующему и так по кругу. А причина выпадения волос до сих пор не найдена.

Пишу Вам со слезами на глазах, мы все уже находимся на грани нервного срыва, обстановка в семье напряженная, все раздражены.

В поликлинику обращаться бесполезно: там никто ничего не знает. Я со своей бедой осталась одна.

Девочка растет, все понимает, просит косички.

Последняя надежда на Вас. Вам пишу, Вы отвечаете. Может быть, ответите и на мое письмо. А если повезет (я вообще-то с детства невезучая) и напечатаете в газете, может, откликнутся и те люди, кто вылечился от облысения или знает как лечить.

С уважением, Светлана и дочка Алина.
Мой адрес: г. Москва 129278, ул. П. Корчагина, д. 4, кв. 277.

Севрук Светлана Вячеславовна

ПОЛЕЗНО
ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО

«Пресса-1». 125865, ГСП,

Москва, А-137,

ул. Правды, 24.

ПРОШУ
ПОМОЩИ
У ТРАВНИКОВ

УВАЖАЕМАЯ редакция любимой газеты! Прошу помощи у травников и просто у людей — может, кто знает, как лечить недержание мочи. Правильнее — частое мочеиспускание. Замучилась я. Заранее благодарю.

С уважением к Вам, Селиванова.

Адрес: 600018 Влади-
мир, ул. Комиссарова
д. 28, кв. 75.
Селиванова Наталья
Осиповна

ДИСГИДРОЗ

МНЕ 35 лет. Вот уже на протяжении 3 лет я мучаюсь периодическими высыпаниями на левой ладони руки. Дерматолог поставил диагноз: дисгидроз. Лечение, которое назначил мне врач, практически результата не дало.

Подскажите, пожалуйста, традиционные и народные методы лечения этого заболевания.

С уважением
Т. Зорькина

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**РУКОТВОРНОЕ
СЕРДЦЕ**

Стр. **3**

**КАК ПОБЕДИТЬ
КРИЗИС?**

Стр. **5**

**КАКУЮ
МИНЕРАЛЬНУЮ
ВОДУ ПИТЬ?**



Стр. **7**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

3 (105)
2002 год

**КОСМЕТИКА
ДЛЯ
ВОЛОС**

Стр. **13**



**ЧЕГО
МЫ БОИМСЯ?**

Стр. 10

**ЛОВУШКА ДЛЯ
СОВРЕМЕННОЙ
МАМЫ**

Стр. 11

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Болиголов
помогает
от рака**

**Читатель советует:
первоцвет
весенний**

**Рецепты
из конверта:
простатит**

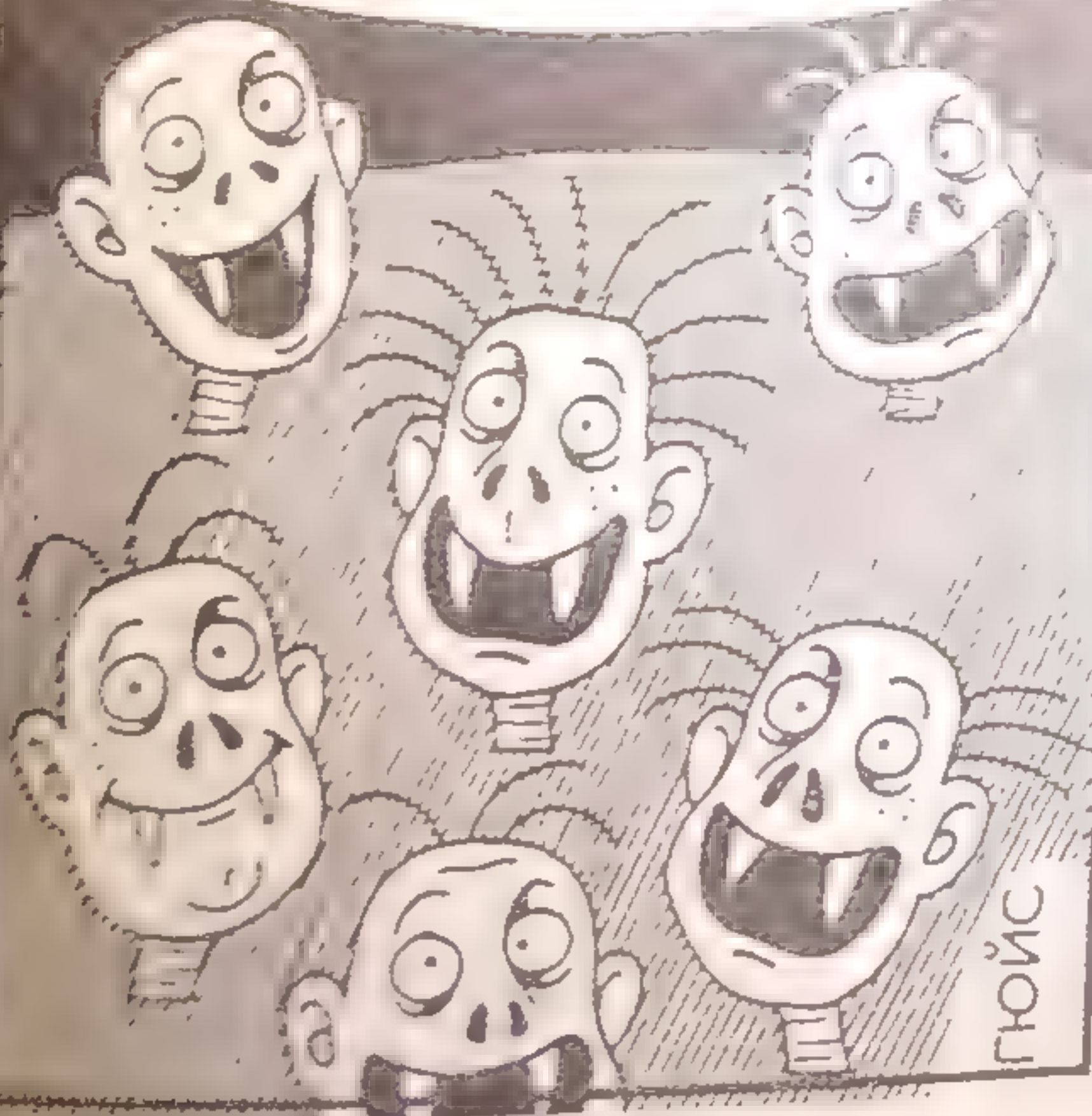
**Вы просили
рассказать:
миопия**

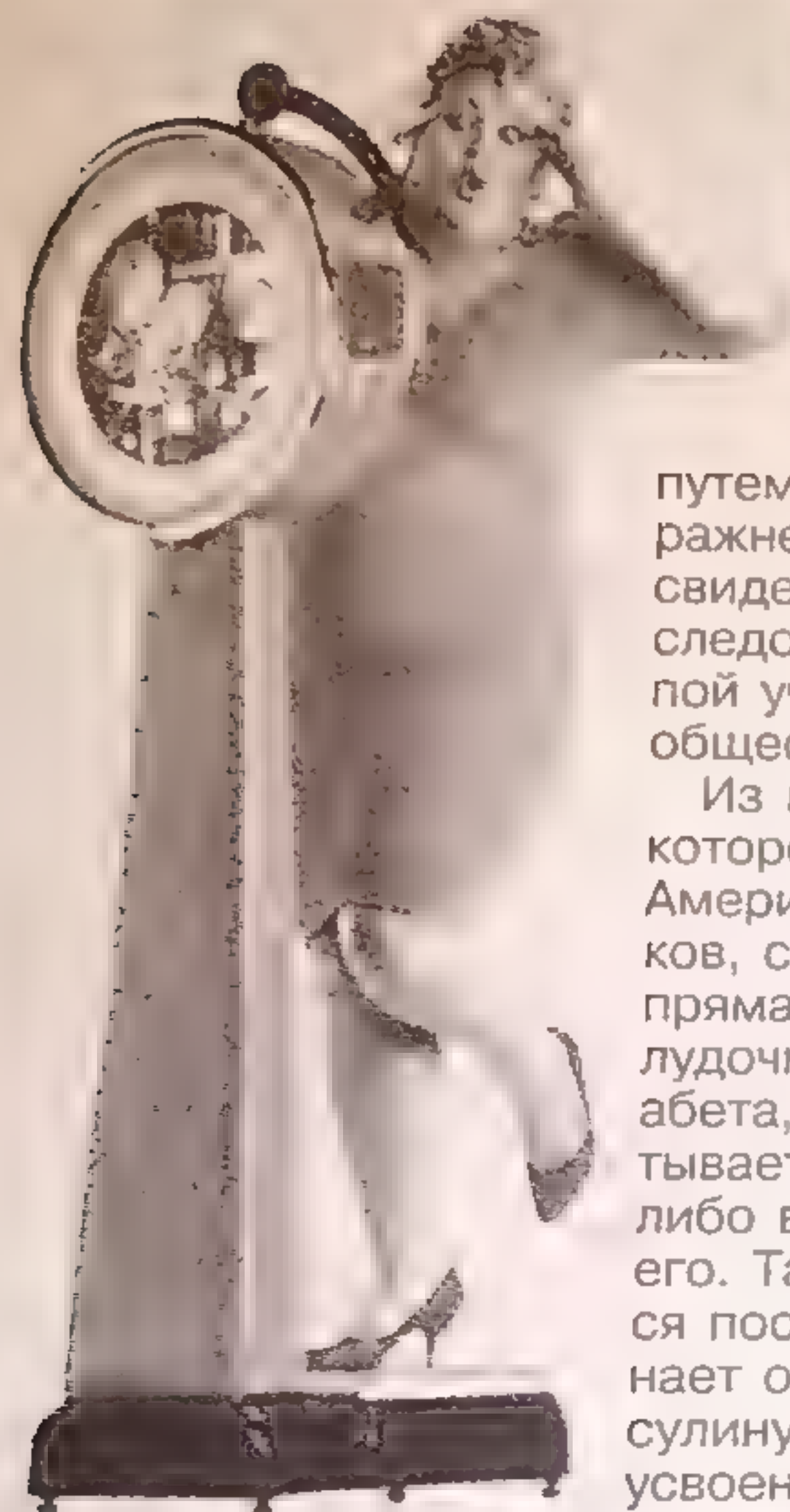
**Отвечаем
на ваши вопросы**

**Лекарства
с огорода:
фасоль,
сельдерей, тыква**

МЫ БОЛЬШЕ
НЕ ПОЛЬЗУЕМСЯ
ЗУБНОЙ ПАСТОЙ!

КОНКУРС ДД





БОЛЬШЕ РИСКУЮТ ПОЛНЫЕ ЛЮДИ

СОКРАТИТЬ риск заболеть раком поджелудочной железы могут путем регулярных умеренных упражнений полные люди. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного группой ученых из Гарвардской школы общественного здравоохранения.

Из исследования, результаты которого опубликованы в журнале Американской ассоциации медиков, сделан вывод: существует прямая связь между раком поджелудочной железы и тем видом диабета, когда эта железа вырабатывает слишком мало инсулина либо вообще не вырабатывает его. Такой вид диабета развивается постепенно, а организм начинает оказывать сопротивление инсулину. Инсулин же способствует усвоению организмом необходи-

мой для него глюкозы. Происходит это чаще всего с полными людьми.

По сравнению с людьми с нормальным весом полные люди имеют на 72 процента больший шанс заболеть раком поджелудочной железы. В то же время те, чей вес излишне велик, могут существенно улучшить реакцию организма на глюкозу путем физических упражнений. Причем даже умеренные упражнения типа ходьбы в течение одного-полтора часов в неделю сокращают риск заболеть этим видом рака на 50 процентов. И наоборот, умеренные упражнения никак не сказываются на людях с нормальным весом в плане их риска заболеть раком. Новое подтверждение пользы физических упражнений названо весьма обнадеживающим.



ШИЛО В ОДНОМ МЕСТЕ

ЕСЛИ ВАШЕМУ малышу от 4 до 7 лет и вы готовы на стенку лезть от его активности и неумеренной энергии, то знайте: ваш наследник на языке психологов называется «гиперактивным» ребенком. Эти дети легко возбудимы и напряжены. У них достаточно резко происходит смена настроения, поведение их тревожно, часто они плохо контролируют свою деятельность.

Пока дети маленькие, родители не придают особого значения этим особенностям, полагая, что с возрастом ребенок уймется, успокоится. Однако с годами психоэмоциональное состояние ребенка может ухудшаться. Когда такой ребенок идет в школу, он начинает испытывать серьезные трудности с учебой и общением со сверстниками. Он неусидчив, неорганизован, невнимателен и, как следствие, испытывает в школе дискомфорт и не желает учиться.

Эта проблема не только медицинская, важнейшую роль в ее возник-

взрослыми, создают массу неудобств родителям, учителям, сверстникам и самим себе. Попадая в разряд трудных, проблемных, они становятся нежелательными и в детском саду, и в школе. Для таких малышей очень важна теплая обстановка в семье, постоянные и ненавязчивые контакты с ними со стороны взрослых. Вместо этого родители пытаются создать для своего ребенка особые условия — частный детский сад, индивидуальные занятия, помощь гувернера-воспитателя, — но это редко дает желаемый результат.

Для гиперактивного ребенка недостаточно изменить систему образования и воспитания, необходимо создать индивидуальную коррекционную программу развития его личности. Главное, что должны помнить родители: нельзя сидеть и ждать, что малыш сам справится с возникшими у него проблемами. Действуйте активно с самого раннего возраста малыша, и тогда вы сможете

АСПИРИН НА ЗАВТРАК

АСПИРИН — спасение не только от страха надвигающейся головной боли или сердечного приступа. Как оказалось, он способен и на другие чудеса — британские медики обосновали, что небольшие дозы аспирина помогают женщинам забеременеть даже с диагнозом бесплодие. А его положительный эффект при раковых заболеваниях до сих пор не



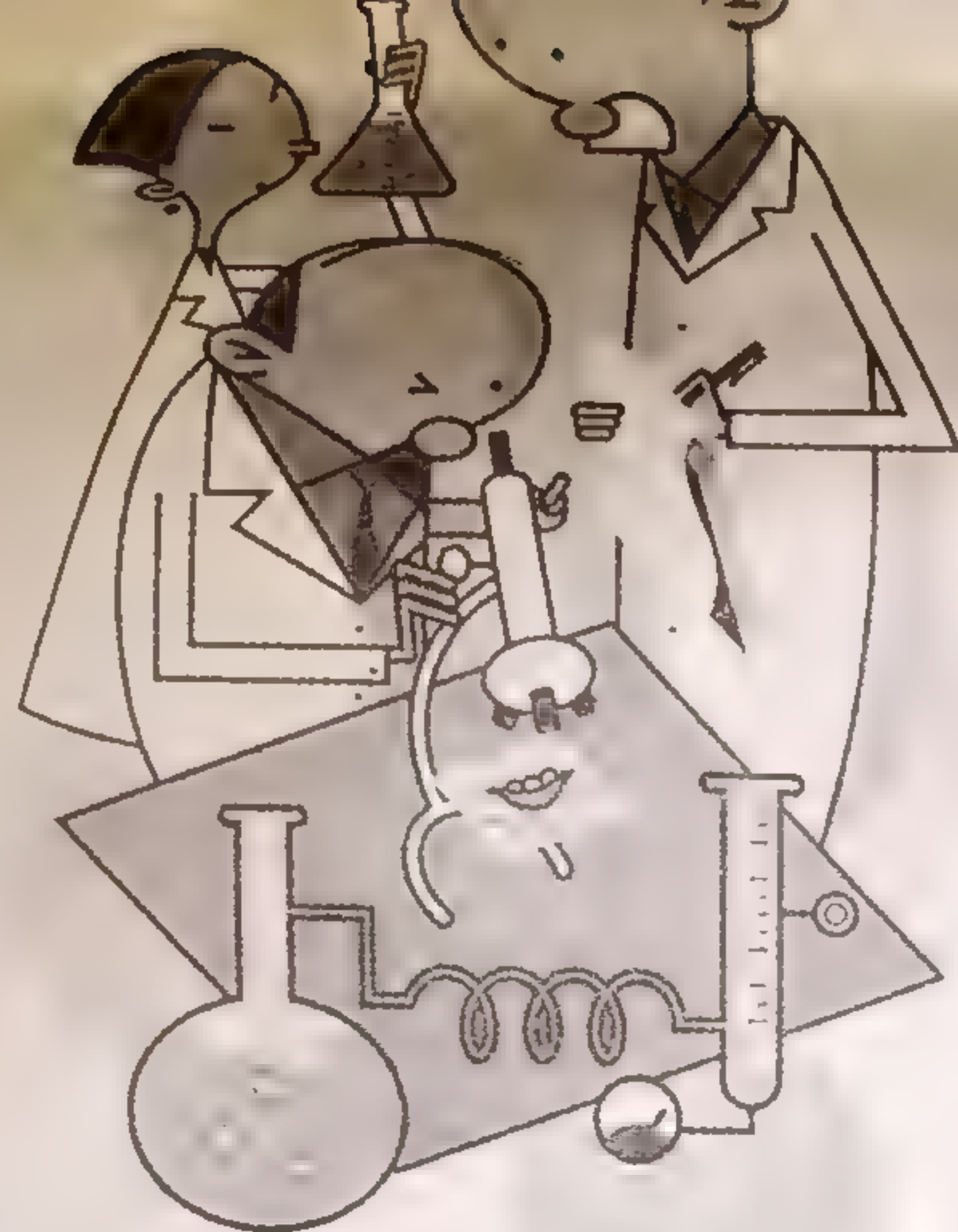
НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МАЛЯРИЮ

АМЕРИКАНСКИЕ генетики, исследующие изменения генов в организме, в частности в процессе изучения сопротивляемости заболеванию малярией, сделали важное открытие. Специалисты из университета Иллинойса опубликовали доклад, в котором подчеркивается: малярия, являющаяся основной причиной смертности на планете, стала таковой гораздо позже, чем считали ученые. Исследователи полагают, что это заболева-

лось, он способен и на другие чудеса — британские медики обосновали, что небольшие дозы аспирина помогают женщинам забеременеть даже с диагнозом бесплодие. А его положительный эффект при раковых заболеваниях до сих пор не изучен до конца. В чем же его секрет и чего больше в этой пилюле — вреда или пользы?

То, что основной компонент аспирина — кора белой ивы, описанная еще Гипократом 2.400 лет назад, — не новость. Обезболивающий ингредиент — это горький на вкус салицин — получается как раз из коры белой ивы и мятлика лугового. Когда фармацевты определили этот состав и нашли его простой химический аналог, то родилась салициловая кислота. Молодой 29-летний химик Феликс Хоффманн (он искал средство от ревматоидного артрита, чтобы помочь больному отцу) добился желаемого результата, добавив в салициловую кислоту ацетиловую группу — и получился обезболивающий препарат всех времен и народов.

Минул еще год прежде чем препарат ASA прошел испытания и немецкая фирма «Байер» закрепила за сенсационным лекарством имя «аспирин», легко произносимое и запоминаемое. Январь 1899 года считается официальной датой рождения лекарства. А в Германии препарат продавался только по рецептам, но когда он



попал в Америку, то феноменальный успех сделал его общедоступным. Во время Второй мировой войны Байер закрыли как шарлатанов, зато после нее препарат был запатентован и началась его длинная история. То выяснялось, что он вреден для сердца, вызывает аллергию, становится причиной желудочных спазмов и внезапных кровотечений. А затем, напротив, доказывали его высокую эффективность при инфарктах и детских вирусных инфекциях, слабоумии и болезни Альцгеймера. Калифорнийский семейный доктор Лоренс Кравен на 8.000 пациентов продемонстрировал, что ежедневная небольшая доза аспирина пре-

дотвращает коронарные и церебральные тромбозы — причину сердечных приступов у хронических больных.

Американцы потребляют 12,5 миллиарда таблеток аспирина в год. Но невозможно даже предположить, сколько его уже съели в мире за всю 100-летнюю историю. Если учитывать, что аспирин — наиболее дешевый, доступный и эффективно работающий анальгетик, то эта цифра должна быть огромной!

В общем, если бы аспирин не было на свете, то заменить завтрак мятликом луговым и корой ивы многим из нас было бы полезно!

крытие. Специалисты из университета Иллинойса опубликовали доклад, в котором подчеркивается: малярия, являющаяся основной причиной смертности на планете, стала таковой гораздо позже, чем считали ученые. Исследователи полагают, что это заболевание стало самым смертоносным в эпоху раннего земледелия, то есть около 8.000 лет назад.

особенностям, полагая, что с возрастом ребенок утомится, успокоится. Однако с годами психоэмоциональное состояние ребенка может ухудшаться. Когда такой ребенок идет в школу, он начинает испытывать серьезные трудности с учебой и общением со сверстниками. Он неусидчив, неорганизован, невнимателен и, как следствие, испытывает в школе дискомфорт и не желает учиться.

Эта проблема не только медицинская, важнейшую роль в ее возникновении играют семейные отношения. Гиперактивные дети испытывают большой дефицит физического и психологического контакта со

родителями, помощь губернатора-воспитателя, — но это редко дает желаемый результат.

Для гиперактивного ребенка недостаточно изменить систему воспитания и воспитания, необходимо создать индивидуальную коррекционную программу развития его личности. Главное, что должны помнить родители: нельзя сидеть и ждать, что малыш сам справится с возникшими у него проблемами.

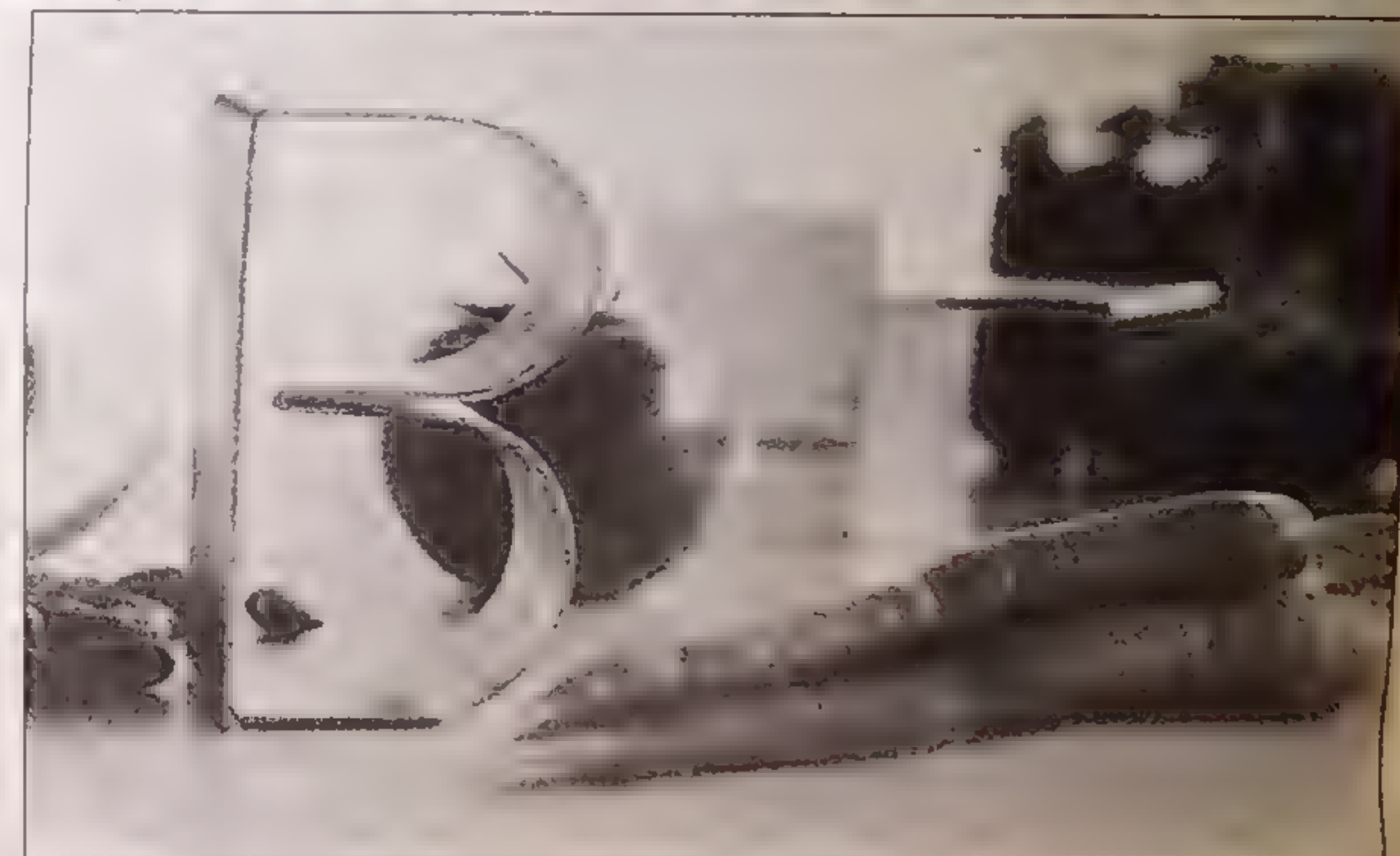
Действуйте активно с самого раннего возраста малыша, и тогда вам не придется «сдерживать» своего домашнего «вождя» пока очередные гости или друзья «добегут до канадской границы».

КРЕМ И ЗОНТИК НЕ ЗАМЕНЯЮТ ПИТАНИЯ

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ организм нуждается в богатых лучах солнца, но к встрече с ними он должен быть подготовлен. Крем для загара и зонтик от солнца не могут заменить соответствующего сезону питания.

Решающее значение в нем имеют питательные вещества — антиоксиданты, замедляющие окисление органических соединений, в первую очередь витамины С и Е, а также каротин и микроэлементы. Среди последних важен селен, способный нейтрализовать опасные для здоровья молекулы кислот — так называемые свободные радикалы, особенно активные в жаркое время года. Употребляя с пищей достаточное количество витаминов, мы также защищаем себя от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

Летом обычных 75 мг витамина С нашему организму мало. Как считают специалисты, эту норму в летние месяцы следует увеличить примерно в два раза. Такую добавку вам могут дать 100 г



зеленого перца, 100 г смородины или 250 г клубники.

Летняя потребность в витамине Е составляет 30 мг. Чтобы покрыть ее, достаточно просто готовить пищу на подсолнечном масле. Солодкий запас витамина Е содержится также в тмине, малине, лесных орехах.

Каротин, как известно, природный пигмент, особенно много его в плодах желтого и красного цвета. Человеку он нужен в количестве 4 мг в день, ко-

торые содержатся в 30 г моркови, 200 г абрикосов или 150 г манго. Достаточно просто можно удовлетворить потребности нашего организма в селене — для этого нужно есть хлебные продукты из муки грубого помола. Селеном богаты и мясные продукты.

Летом значительно возрастают потребности организма в кальции. В этот период он важен не только пото-

му, что укрепляет кости, но и потому, что является хорошим антиаллергеном. Человек, не испытывающий недостатка в кальции, кстати, легче переносит укусы комаров и других насекомых. Летом в день организм расходует около 1 г кальция. Восполнить потерю помогут 100 г твердого сыра (гауды, эменталь), а также творог, молоко и йогурты.

ВРАЧ-КАРДИОЛОГ высшей категории, кандидат медицинских наук Ольга Антонова Гриневская считает, что можно наконец-то взглянуть в будущее с оптимизмом.

— Половина пациентов с новым искусственным сердцем еще жива, хотя для операции отбирали лишь тех, кто, по мнению врачей, не протянул бы без нее и месяца. Сердце AbioCor, по мнению экспертов, спасло пациентов там, где другие модели могли отказать.

Сейчас компания также работает над новой модификацией механического органа, который будет меньше по размерам. Дело в том, что из-за своей величины сегодняшний вариант AbioCor не может быть вживлен половине мужчин и четверем из пяти женщин. Испытания новой модели запланированы на 2004 год.

ВСЕ ПОДЧИНЯЕТСЯ СИСТЕМЕ

— Сердце — такой сложный орган. Неужели человеку доступно то, что всегда оставалось прерогативой Природы?

— Это стороннему человеку может показаться невероятным. В действительности сердце — такой же четко работающий по установленной схеме прибор, как ... скажем, двигатель внутреннего сгорания. На первый взгляд — сумятица проводов, а поближе посмотришь — каждая деталь на своем месте.

— Из каких же «деталей» состоит наш внутренний «мотор»?

— Вместе сердце и сосуды составляют сердечно-сосудистую систему. Главным ее органом является сердце, которое, представляя собой мышечный насос, перекачивает кровь из своих полостей во все органы и ткани нашего организма. Из сердца кровь сначала движется по аорте, а затем по артериям, которые

лейший сбой этой системы влечет за собой серьезные недомогания.

— Если сердце здорово от рождения, то «сбой» вдруг не наступит. К расстройствам сердечной деятельности приводит образ жизни, связанный с вредными привычками, постоянным переутомлением и ...некачественным питанием.

СЕРДЦЕ ТОЖЕ ХОЧЕТ... КУШАТЬ

— Вы хотите сказать, что нашему сердцу нужно определенное питание?

— Есть такое понятие — «нутрицевтические» продукты. Это

брокколи. Большое содержание клетчатки поможет скорректировать кровяное давление и снизить избыточный вес. В 1992 году в научных отчетах появились сведения, что люди, которые регулярно едят орехи, на 50% меньше подвержены риску сердечных заболеваний по сравнению с теми, кто ест их мало... И картошка! Это огромное количество калия. А ведь калий так полезен для сердечной деятельности.

В РИТМЕ ЖИЗНИ

— Давайте вернемся к «сбою» в сердечной системе.

— Самое распространенное

рявшем в нем крендельком, мог возбудить так называемый блуждающий нерв, который проходит от головного мозга к сердцу и дальше к желудку, вследствие чего у президента резко понизилось давление и замедлилось сердцебиение.

— Это опасное заболевание?

— Если при этом сердце сокращается регулярно, такая брадикардия называется синусовой и не представляет причин для беспокойства. Возможны две основные причины патологического замедления ритма: или нервная система перестает реагировать на нагрузки с прежней

коряется, так как может оказывать несколько очагов, генерирующих импульсы к сердечным сокращениям одновременно из разных мест. Возникает хаотическое беспорядочное сокращение отдельных мышечных волокон, достигающее иногда 300 ударов в минуту, полноценные сокращения сердца прекращаются, в мозг и к остальным органам подается очень мало крови, человек теряет сознание и может умереть. Кстати, у здоровых людей желудочки также могут аритмично сокращаться — это так называемая желудочковая экстрасистолия, которая при отсутствии других сердечных заболеваний вполне безвредна.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА МАСКИРУЮТСЯ

— Британские медики утверждают, что нередко за диагнозом эпилепсии скрываются сердечно-сосудистые заболевания, приводящие к возникновению судорог.

— В Англии было проведено исследование — медики наблюдали пациентов, получавших лечение по поводу эпилептических припадков. И их astonished, что у многих больных отмечалась потеря сознания без судорог. Кроме того, противозаболевание терапия была неэффективна. При более тщательном обследовании у 42 процентов больных были выявлены так называемые вазогенные обмороки — внезапное изменение ритма сердца с нарушением кровоснабжения головного мозга — и диагноз эпилепсии был снят. К слову, несмотря на огромные успехи в лечении эпилепсии, до сих пор мало известно о происхождении этого заболевания. Так что нас еще ждут открытия.

ЛЕЧЕНИЕ РЕАЛЬНОЕ И ВИРТУАЛЬНОЕ

А ВМЕСТО СЕРДЦА — ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Это звучит как сенсация — создана новая модификация искусственного сердца. Первое полностью автономное искусственное сердце получило название AbioCor и существенно снижает риск

образования сгустков крови, которые могут привести к закупорке артерий и инсульту — бичу носителей прежних модификаций. Начался отсчет новой эры — эры людей с рукотворными сердцами.

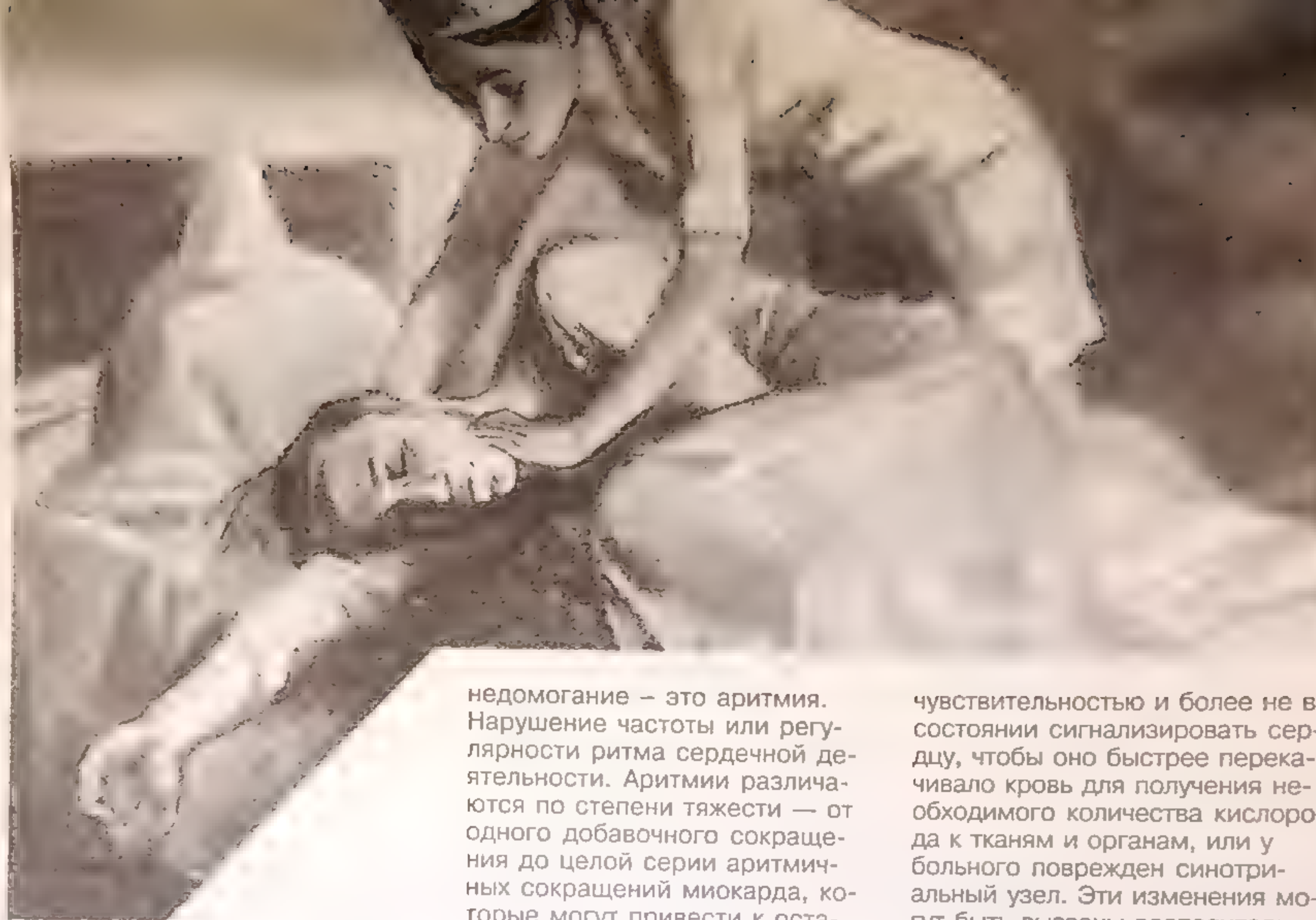


...тор?»
 — Вместе сердце и сосуды составляют сердечно-сосудистую систему. Главным ее органом является сердце, которое, представляя собой мышечный мешок, как насос перекачивает кровь из своих полостей во все остальные органы и ткани нашего организма. Из сердца кровь вначале движется по аорте, затем по артериям, артериолам, капиллярам, а после возвращается в сердце по венам и венулам, делая замкнутую петлю. Таким образом сердце и кровеносные сосуды обеспечивают непрерывное движение (циркуляцию) крови по всему организму. Кровь доставляет каждой клетке кислород и питательные вещества, забирая одновременно углекислый газ и другие выделяемые клетками продукты отходов. В центральной части сердца имеются четыре полости или камеры. Левая и правая верхние полости называются предсердиями, а нижние полости, также подразделяемые на левую и правую, называются желудочками. Правое и левое предсердие и правый и левый желудочки отделены один от другого стенками, называемыми перегородками.

Движение крови через сердце только в одном направлении по большому кругу из левой части в правую и по малому — из правой в левую, обеспечивают сердечные клапаны (трехстворчатый, легочный, митральный и аортальный), которые открываются в нужный момент, а затем закрываются и препятствуют кровотоку в обратном направлении.

Сосудистая система доставляет кровь как во все органы и ткани организма, так и к самой сердечной мышце. Сердечную мышцу снабжают кровью две коронарные артерии. По коронарным венам кровь возвращается в правое предсердие, где она встречается с отработанной кровью, вернувшейся из остальных частей тела. Из правого предсердия кровь поступает в правый желудочек, после чего отправляется в легкие, чтобы пополнить там свой запас кислорода и отдать углекислоту.

Как видите, все просто. И в самом деле... Но ма-



те, которые обладают свойствами профилактики отдельных заболеваний. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний специалисты рекомендуют употреблять в пищу конкретные продукты питания.

— Например, какие?

— Например, морковь. Две морковки, съедаемые в день, обеспечивают организм бета-каротином достаточно для того, чтобы вдвое уменьшить риск инсульта у мужчин с признаками сердечно-сосудистых заболеваний. По данным других исследований женщины, которые съедали 5 и более порций моркови в неделю, на 68% меньше страдали инфарктом в сравнении с теми, кто съедал менее одной порции в неделю. Очень полезен чеснок. Половинка или целая головка чеснока в день уменьшают уровень холестерина в крови на 9%, что в свою очередь снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 18%. Чеснок также способствует уменьшению артериального давления и образования сгустков крови. Самый заметный вклад в профилактику сердечных заболеваний может внести

недомогание — это аритмия. Нарушение частоты или регулярности ритма сердечной деятельности. Аритмии различаются по степени тяжести — от одного добавочного сокращения до целой серии аритмичных сокращений миокарда, которые могут привести к остановке сердца. Подавляющее большинство аритмий может быть вызвано передозировкой алкоголя, крепким чаем, чрезмерной усталостью или стрессом, и они проходят после отдыха. Некоторые из аритмий требуют медикаментозного лечения или оперативного вмешательства.

— Какие виды аритмии встречаются чаще всего?

— Это брадикардия — замедление частоты сердечных сокращений менее чем 50 в минуту, тахикардия — состояние, когда частота сердечных сокращений составляет более 90 в минуту.

— Говорят, первое из этих заболеваний обнаружили у президента США?

— Да, это так. Сердце Джорджа Буша бьется медленнее, чем у нормального человека. А это и означает, что у него наблюдается устойчивая сердечная аритмия — брадикардия, которая может провоцировать потерю сознания в некоторых случаях, например, если президент подавился. Помните, он подавился кренделем? Медики утверждают, что внезапный спазм горла, вызванный заст-

чувствительностью и более не в состоянии сигнализировать сердцу, чтобы оно быстрее перекачивало кровь для получения необходимого количества кислорода к тканям и органам, или у больного поврежден синотриальный узел. Эти изменения могут быть вызваны воспалительными заболеваниями, обменными нарушениями, коронарной болезнью сердца, старением организма или некоторыми видами лекарств...

— Расскажите о тахикардии.

— Тахикардия характеризуется быстрым и регулярным ритмом сокращений сердечной мышцы, достигающим 150 и более ударов в минуту, импульс для которых зарождается не в синоатриальном узле, а в любой области правого предсердия. При этом различают: мерцательную аритмию — быстрые и малоэффективные сокращения отдельных мышечных волокон, синдром Вольфа — Паркинсона — тахикардия, вызванная наличием добавочных проводящих путей между предсердиями и желудочками, и трепетание предсердий — резкое ритмичное учащение сокращений предсердий. Желудочковая тахикардия характеризуется высокой частотой сокращения желудочков сердца, сигнал для которых зарождается в самих желудочках. При этом сигнал проходит по сердечной мышце, которая не может правильно сокращаться. Сердцебиение ус-

лены так...
 гальные обмороки — внезапное изменение ритма сердца с нарушением кровоснабжения головного мозга — и диагноз эпилепсии был снят. К слову, несмотря на огромные успехи в лечении эпилепсии, до сих пор мало известно о происхождении этого заболевания. Так что нас еще ждут открытия.

ЛЕЧЕНИЕ РЕАЛЬНОЕ И ВИРТУАЛЬНОЕ

— Каковы же методы лечения аритмии?

— Медикаментозные. Обращайтесь к кардиологу. Ну и, конечно, следует внимательно относиться к собственному образу жизни. Питание. Сон. Физическая активность, но в меру. Это в плане профилактики...

— Правда ли, что аритмию можно будет вылечить радиоволнами?

— Об этом писали специальные источники... Американские кардиохирурги разработали новую операцию, которая позволяет добиться хороших результатов при лечении мерцательной аритмии. Она заключается в изоляции источников патологических импульсов, которые вызывают хаотичные сокращения мышечных волокон сердца.

Но пока это все на уровне исследований.

А для того, чтобы исследования легче было проводить, ученые создали... виртуальное сердце.

— И как же с ним работают?

— Детальная биофизическая и анатомическая модель может быть использована для проверки различных фармакологических и физических методов лечения. Она позволяет увидеть, как выглядела бы реальная кардиограмма пациента. Модель сердца помогает отработать алгоритм действий при смертельно опасных состояниях. Она позволяет оценить эффект тех или иных действий команды врачей при угрожающих жизни нарушениях ритма. И, кстати, это еще один шаг к созданию максимально усовершенствованной модификации искусственного сердца. Такого, что сама Природа не сможет придумать.

Хотелось бы верить.

Беседовала Татьяна ГОЙДИНА

«ДРОЖАНИЕ МОЕЙ ЛЕВОЙ ИКРЫ ЕСТЬ ВЕЛИКИЙ ПРИЗНАК...»

Что такое тик и причины его возникновения до сих пор не вполне ясны даже для специалистов. Распространенная точка зрения на тик: а) он появляется и исчезает внезапно, б) чаще всего ему подвержены дети от 5 до 7 лет, в) он безболезнен, но причиняет крайние неудобства.

ТИК — ОТРЫВИСТЫЕ, чередующиеся движения, в которые вовлекаются отдельные группы мышц. Внешне тик похож на нормальное, координированное движение, которое может быть разным по интенсивности и способно относительно легко имитироваться, а также временно подавляться плохо скрываемым усилием. Так можно ли от тика избавиться?

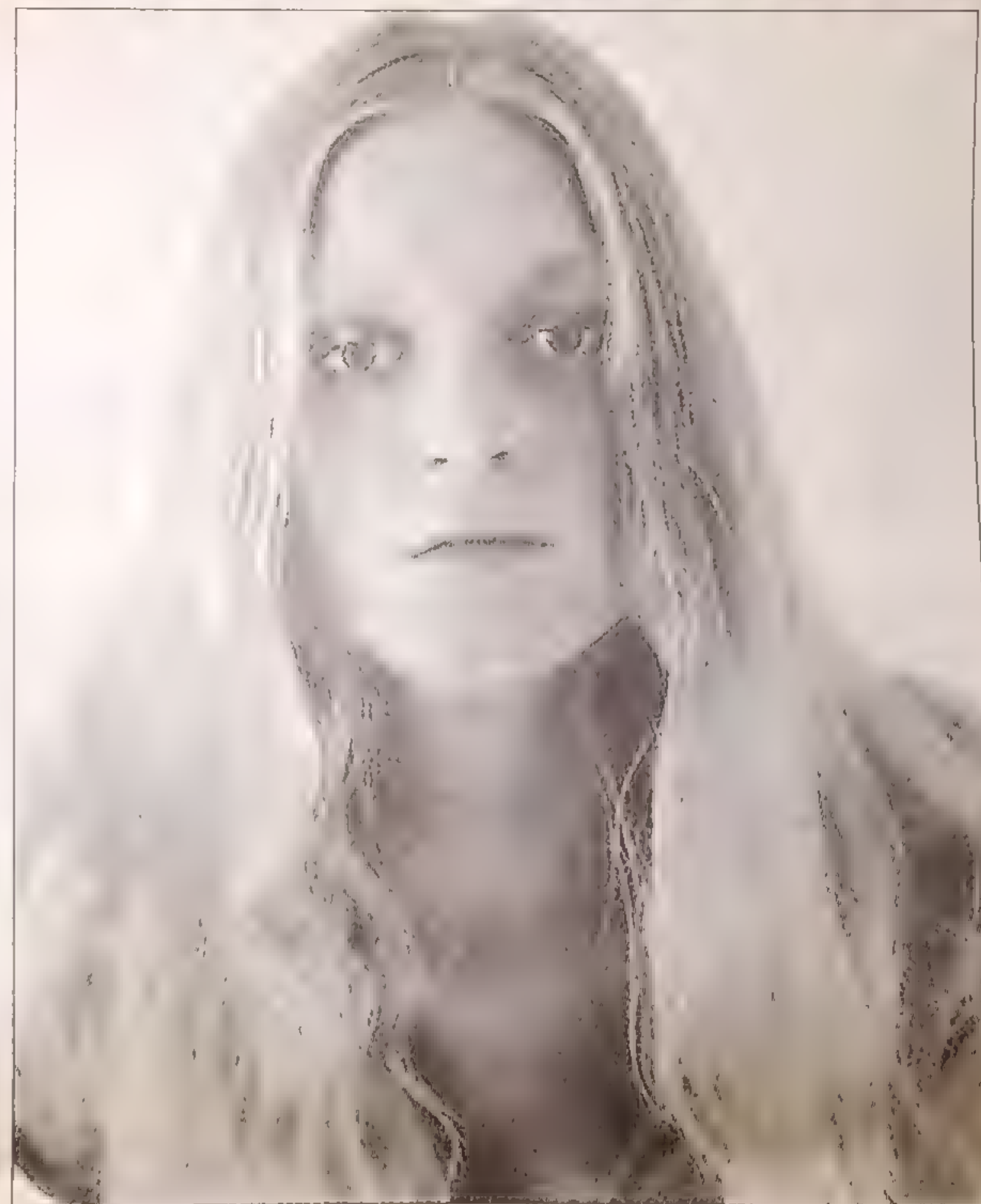
Об этом рассказывают газете «АиФ-Здоровье» старший научный сотрудник кафедры нервных болезней Московской медицинской академии им. Сеченова Наталья Фокина и Хасай Алиев, врач-психотерапевт, директор Центра защиты от стресса.

СМУТНАЯ ПРИРОДА

В основе всех разновидностей тиков лежит произвольное кратковременное сокращение либо группы мышц, либо какой-то одной отдельной мышцы — в результате ее одномоментной активации. Причина тиков до конца не изучена. Психологи, к примеру, рассматривают нервные тики как эмоциональное выражение внутреннего конфликта. Но невропатологи выделяют следующие их разновидности: так называемые *идиопатические* (невротические) тики, природа возникновения которых абсолютно необъяснима; синдром Жилье де ла Туретта, выражающийся в общей генерализации тиков по всему телу и сопровожда-

ющим подмигиванием глаз, подергиванием пальцев рук, лицевых мышц и тому подобном, служат их обладателям весьма дурную службу, потому что уж очень им мешают. В Европе эпохи Средневековья у человека, страдающего тиком, были велики шансы попасть на костер, так как считалось, что такие люди связаны с нечистой силой. Да что там далеко ходить — в России века до двадцатого к человеку, «зыркающему глазом», относились настороженно, даже со страхом.

И по сей день страдающие тиками нередко испытывают неудобства и косые взгляды окружающих — причем где угодно: в школе, в магазине, в транспорте. Иногда наличие тиков может навредить в более важных ситуациях. К примеру, молодой человек, у которого произвольно «вибрирует» веко глаза, пытается познакомиться с девушкой. Каковы его шансы на успех? Думается, что они невелики, потому что у неспециалистов — то есть подавляющего большинства людей — моргающий вызывает вполне определенные ассоциации, характеризующие его как если уж не совсем ущербного, то все равно «какого-то не такого». И та девушка скорее всего (и это в лучшем случае) расценит «поведение» парня как плохо скрываемую робость, неуверенность в себе, страх — то есть тот набор ка-



лицевых мышц. Но эти усилия хорошо видны со стороны, поскольку на лице появляется специфическое выражение усилия и оцепенения.

Людам, страдающим такими расстройствами «поведения» лица,

какая-то «магическая сила», а элементарный непреложный закон физики: энергия никуда деться не может, а может только преобразовываться. Как раз одним из таких «выходов» энергии служит тик. В любом случае, если не

версия, возможно, получит свое развитие в будущем — по мере изучения тиковых проявлений, их влияния на жизнь человека. Но это вопрос будущего. А что касается прошлого, доподлинно известно, что тики сопровождали жизнь Александра Македонского, Петра Первого, Наполеона, Микеланджело, Берлиоза.

Хотя... это вовсе не означает, что тики не надо устранять. Конечно, надо. И современная медицина подчас располагает здесь широкими возможностями. Но лечение тиков — сугубо индивидуальное и деликатное дело, требующее обязательного участия опытного, профессионального врача-специалиста.

НЕРВНЫЙ АВТОМАТИЗМ

Тик — это прежде всего проблема мозга. Проблема снятия напряжения. Этот своего рода «нервный автоматизм» — защитная реакция организма от раздражителей, средство, чтобы не «свихнуться». А поэтому все то, что касается нервных тиков, должно обязательно рассматриваться в двух плоскостях, из которых главная — медицинская: психология психологией, но нельзя забывать о факторе физиологическом. Как показывает практика, в подавляющем большинстве случаев тики связаны с вегетативно-сосудистой дистонией, которая в свою очередь сопровождается повышением внутриглазного давления. Поэтому всех пациентов обратившихся с жалобами на тики, в первую очередь я направляю на электроэнцефалографию и другие медицинские исследования. Только потом...

логи выделяют следующие разновидности: так называемые идиопатические (невротические) тики, природа возникновения которых абсолютно необъяснима; синдром Жилля де ла Туретта, выражающийся в общей генерализации тиков по всему телу и сопровождающийся голосовыми нарушениями; далее — тики, возникающие при структурном поражении головного мозга (после черепно-мозговой травмы, при отравлении угарным газом и так далее); и, наконец, тики, возникшие в результате приема отдельных лекарственных препаратов (к примеру, психостимуляторов, нейролептиков и других). Но опять-таки это всего лишь поводы и внешние проявления, природа же и механизм тиков продолжают оставаться для медицины смутными и загадочными.

ОКО ЗА ОКО

В обыденной жизни нервные тики, заключающиеся в периоди-

зирующие его как если уж не совсем ущербного, то все равно «какого-то не такого». И та девушка скорее всего (и это в лучшем случае) расценит «поведение» парня как плохо скрываемую робость, неуверенность в себе, страх — то есть тот набор качеств, который ни одна женщина не хотела бы видеть в своем избраннике.

Вряд ли при наличии тиковых проявлений удастся добиться успеха соискателю, пришедшему устраиваться на работу в престижную контору. Причина та же: помигающий глаз, подергивание щеки или пальцев наверняка будут восприняты либо как признак скрытой ненормальности, либо — неуверенности, которая, как известно, верный спутник отсутствия личной инициативы.

Характерно, что люди, страдающие тиками, зачастую способны самостоятельно их подавлять — ценой усилия воли, напряжения

лицевых мышц. Но эти усилия хорошо видны со стороны, поскольку на лице появляется специфическое выражение усилия и опенения.

Людам, страдающим такими особенностями «поведения» лица и тела, нередко приходится обращаться к специалистам-невропатологам. Но и последние не все-

СИГНАЛИЗАЦИЯ АГРЕССОРА

Совсем недавно появилась даже такая странная на первый взгляд, но не лишенная основания точка зрения, что нервные тики представляют собой эквиваленты эмоциональной активности, позволяющие в замаскированной форме проявлять сексуальные и агрессивные импульсы. Дело в том, что подавленная агрессивность может проявляться именно в виде тиков. Здесь действует не

какая-то «магическая сила», а элементарный непреложный закон физики: энергия никуда деться не может, а может только преобразовываться. Как раз одним из таких «выходов» энергии служит тик. В любом случае лучше не доводить дело до тиков, а стараться своевременно сбрасывать негативные энергетические импульсы, не аккумулируя их внутри организма.

Часто больные, страдающие тиками, — личности весьма незаурядные и даже в чем-то выдающиеся: поэты и композиторы, скульпторы и полководцы. И, по мнению некоторых специалистов, избавление человека от тика может лишить его природной способности писать, сочинять, решать математические задачи и проблемы мироздания и вообще быть хоть чем-то непохожим на всех остальных. Эта любопытная

чаев тики связаны с вегетативно-сосудистой дистонией, которая в свою очередь сопровождается повышением внутриглазного давления. Поэтому всех пациентов, обратившихся с жалобами на тики, в первую очередь я направляю на электроэнцефалограмму и другие медицинские исследования. Только потом, если физиологическое начало этих жалоб не подтвердилось, мы вправе говорить об оказании психотерапевтической помощи.

Метод управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ», утвержденный еще Минздравом СССР в 1987 году, способен облегчить жизнь людям, в частности, с тиковыми проявлениями. Этот метод базируется на обучении пациента самостоятельно управлять своим состоянием: «нервный автоматизм» путем тренировок (попеременного напряжения и расслабления) как бы трансформируется в особые управляемые идеомоторные движения.

НОВЫЕ РУССКИЕ ЛЕКАРСТВА

Привычные, знакомые с детства анальгин, цитрамон, аспирин как-то потеснены на аптечных прилавках. Их место занимают упаковки лекарств, обладающих звучными названиями и совершенно неведомым назначением. Что это за препараты?

РАЗОБРАТЬСЯ попытаемся с помощью фармаколога Сергея Владимировича Розченко, который на страницах журнала «Московские аптеки» на примере лекарств, выпускаемых отечественной фирмой «ЛЭНС-Фарм», утверждает, что они наглядно характеризуют тенденции развития современной российской фармации.

Арбидол-ЛЭНС: оружие против гриппа

У российских ученых всегда были очень сильные позиции в разработке и выпуске противогриппозных препаратов. Одним из первых стал ремантадин, способный предупреждать и лечить грипп типа А. Это лекарство оказалось эффективнее и безопаснее американского аммантадина.

Но настоящим прорывом нашей науки стала разработка препарата Арбидол. Его создали в Центре по химии лекарственных средств (ЦХЛС-ВНИХФИ) при

участии Института медицинской радиологии в Обнинске и НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Пастера в Санкт-Петербурге.

Арбидол эффективен против вирусов гриппа типа А, и В, а заодно и против всех вирусов, вызывающих ОРВИ (таковых сегодня насчитывают более двухсот). Арбидол-ЛЭНС применяется как для профилактики, так и для лечения этих заболеваний, причем и у взрослых, и у детей.

Препарат безопасен, у него практически нет противопоказаний и побочных эффектов, а терапевтическая широта очень велика. Поэтому Арбидол-ЛЭНС зарегистрирован как безрецептурное средство.

Флюкостат: одна доза — против кандидоза

Среди главных направлений развития отечественной фармации все чаще говорят о так называемой «Программе импортозамещения» — выпуске российских препаратов, которые являются дженериками

лекарств, известных и популярных во всем мире. Разработка и выпуск Флюкостата — удачный пример осуществления этой Программы.

У Флюкостата широкий спектр противогрибкового действия. Его применяют и при тяжелых грибковых инфекциях, включая глубокие эндемические микозы, и при менее опасных, но более распространенных микозах. При вагинальном кандидозе, например, обычно хватает всего одной капсулы Флюкостата 0,15, чтобы справиться с инфекцией.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА ПО-РУССКИ

В арсенале фирмы «ЛЭНС-Фарм» большой набор препаратов для лечения злокачественных новообразований. Компания разработала специальную программу по выпуску онкопрепаратов, которые производятся на современной технологической базе и из высококачественного сырья.

Сегодня «ЛЭНС-Фарм» уже выпускает доксорубин, винкристин, винбластин, дакарбазин, рубомицин, блеомицин, циклофосфан, тропиндол, фторурацил, цитарабин и другие препараты. Стоимость онкологических препаратов «ЛЭНС-Фарм» от двух до пяти раз ниже, чем у зарубежных аналогов.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ ТЕБЯ...

Сильные позиции у компании «ЛЭНС-Фарм» и в офтальмологии. Фирма выпуска-

ет глазные капли, без которых сегодня трудно представить лечение глазных болезней.

Тимолол-ЛЭНС используют в терапии всех форм глаукомы. Гормональные капли Дексаметазон-ЛЭНС помогают практически при всех воспалительных заболеваниях глаз, они незаменимы при травмах глаза и после офтальмологических операций.

У компании «ЛЭНС-Фарм» есть и оригинальный препарат, без которого немаловажная терапия одной из серьезнейших болезней глаз — офтальмогерпеса. Это индуктор интерферона Полудан — препарат, практически лишенный побочных эффектов.

ПОБЕДИТЕЛЬ ВИРУСА

Амиксин — это сегодня, пожалуй, наиболее известный из оригинальных отечественных препаратов. Он является самым мощным индуктором интерферона, выпускаемым в форме таблеток. Чаще всего Амиксин используют при вирусных заболеваниях, которые можно обозначить как четыре «Г» — грипп, герпес, гепатит, ГЛПС. Кроме того, Амиксин широко применяется и при многих других вирусных и аутоиммунных заболеваниях.

Амиксин стал популярным средством для профилактики и лечения гриппа и ОРВИ. В Комитете здравоохранения уже подписан приказ о профилактике Амиксином гриппа и ОРВИ среди 100 тысяч медиков. И хотя сегодня этот препарат является одним из дорогих отечественных лекарств (синтез его очень сложен) Амиксин того стоит: более эффективное средство при гриппе, гепатите и герпесе найти трудно.

ТАНЦЫ НА ВУЛКАНЕ, ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ КРИЗИС

Рано или поздно что-нибудь случается и с нами. И почти всегда это оказывается неожиданностью, жестоким ударом, к которому мы не подготовились.

ПАНИКА — самая бессмысленная и вместе с тем самая естественная и распространенная первая реакция на кризис. Она почти наверняка возникнет и у вас.

Вы непременно испытаете физическое и эмоциональное расстройство: будете хуже спать, потеряете аппетит, станете больше, чем обычно, курить, принимать лекарства или алкоголь. Вам труднее будет сосредоточиться, возникнет чувство растерянности, страха, постоянной тревоги. Вы неожиданно начнете испытывать отвращение к своей работе, которая раньше приносила удовлетворение. Вас будут раздражать окружающие люди, к которым вы до сих пор относились с симпатией или по крайней мере терпели их. Вы станете взваливать на других свои неудачи или же, наоборот, займетесь беспощадным самобичеванием.

Не поддавайтесь охватившей панике! Переждите немного...

Такое состояние не может длиться долго, оно обязательно пройдет. Ваш организм и психика найдут необходимые механизмы защиты, только не мешайте им, испортите все дело. Главное — сведите к минимуму действия, которые могут завести вас в тупик, в точку, откуда нет возврата.

ОЖИДИТЕ ЧАЙНИК С ОГНЯ!

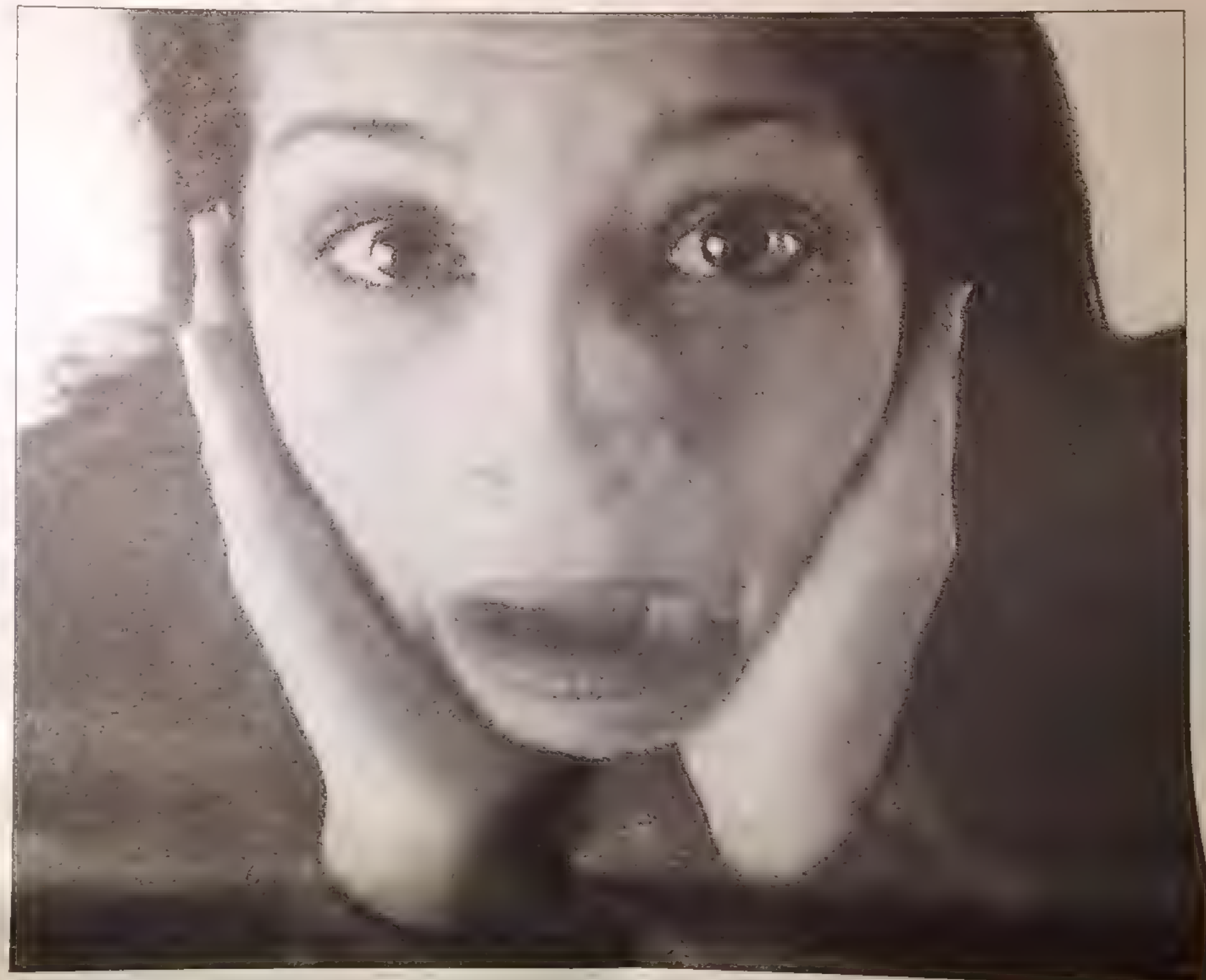
В кризис — свой диапазон возможностей, свои пре-

ровку всех своих бед, отделив то, чем нужно заняться прямо сейчас, от того, с чем можно и повременить. Если серьезно, то единственным основанием для выбора первых шагов должно быть решение вопроса: что в данный момент важнее всего для вас? Семья? Здоровье? Финансовое положение? Проблемы на работе? Сначала разберитесь в этом.

Представьте себе ближайшие и отдаленные последствия того, что вы сейчас собираетесь делать (или не делать). К чему это может привести? Еще лучше выписать на листе бумаги все волнующие вас проблемы на данный момент. Расположите перечисленное в порядке значимости. Найдите проблемы, которые связаны друг с другом, т.е. тех зайцев, которых вы можете убить одновременно. Отделите их от тех проблем, с которыми они совершенно несовместимы и которые могут быть решены лишь отдельно.

ЗАПАСИТЕСЬ АЛЬТЕРНАТИВОЙ

Чтобы не оказаться в тупике, вы обязательно должны продумать несколько альтернативных вариантов своих действий. Наличие дополнительных вариантов, помимо всего прочего, дает ощущение уверенности в своих силах. Даже простое осознание того факта, что у вас есть что-то в запасе, на всякий пожарный, поможет действовать спокой-



дации. Они нужны для получения инструментальной помощи. Ими могут оказаться те, кто испытал аналогичные трудности и кто готов при этом поделиться своим опытом без стремления как-либо приукрасить ситуацию.

или хуже — это другой разговор, а может быть, это вообще не те категории, в которых нужно оценивать изменения. Важно, что все будет по-другому. Многие наши представления окажут-

плохое, что изменение всегда к худшему? Может быть, как раз появится что-нибудь новое и позитивное, о чем мы даже и не задумываемся сейчас, чего не предполагаем, потому что не

защиты, только не мешайте им, испортите все дело. Главное — сведите к минимуму действия, которые могут завести в тупик, в точку, откуда нет возврата...

СНИМИТЕ ЧАЙНИК С ОГНЯ!

У каждого из нас — свой диапазон возможностей, свои пределы и ограничения. Жизнь, вероятно, уже не раз показала вам, на что вы способны, что легко можете перенести, а на чем почти наверняка «сломаетесь». Не доводите же себя до такого уровня эмоционального напряжения, когда вы теряете контроль над своими реакциями. Нужно, как говорится, вовремя снять «эмоциональный чайник» с огня, пока он не начал брызгать кипятком во все стороны.

Не усугубляйте ситуацию, сохраните в неизменности все, что еще можно сохранить. Известно, что чаще всего не само событие вызывает стрессовое состояние, а наше отношение к нему. Ну, так измените это отношение! Посмотрите на ситуацию иначе: «сверху», «сбоку», «в перспективе», отнеситесь к ней более иронично — короче, как угодно, но постарайтесь изменить свою установку, сделать ее более спокойной и конструктивной.

НЕ ХВАТАЙТЕСЬ ЗА ВСЕ СРАЗУ

Чаще всего беда не приходит одна. Когда на работе вам прозрачно намекнули, что в ближайшем будущем обойдутся без ваших услуг и посоветовали искать себе другое место, не удивляйтесь, если одновременно с этим произойдет еще несколько неприятных событий. Скажем, сорвется уже достигнутая договоренность об обмене квартиры, заболит ребенок, знакомый, у которого вы недавно заняли крупную сумму денег на неопределенный срок, позвонит и предложит немедленно вернуть деньги, так как ему необходимо срочно купить хороший холодильник, в довершение всего вы где-то потеряли ключ от дома. Вам будет очень трудно выпутаться из клубка кризиса, если попытаетесь тянуть за все нити. Лучше — провести сорти-

вы обязательно должны продумать несколько альтернативных вариантов своих действий. Наличие дополнительных вариантов, помимо всего прочего, дает ощущение уверенности в своих силах. Даже простое осознание того факта, что у вас есть что-то в запасе, на всякий пожарный, поможет действовать спокойнее.

Единственное предостережение — не выискивайте опасности там, где их нет! Иначе ваша схема будет содержать столько «если», столько разветвлений и альтернатив, что просто от их количества вам станет нехорошо и вы можете почесть за благо бросить это дело и ждать, пока все как-нибудь само собой рассосется, то есть займете заведомо проигрышную позицию...

И еще одно слово об альтернативах. Чем больше у вас есть хорошего в жизни, тем легче перенести плохое. Поэтому ищите в жизни хорошее, находите его повсюду и прежде всего возле себя. Это пригодится в трудные времена.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Помните, что жизненный кризис — это ситуация, с которой вы в одиночку не справитесь. Если предшествующая жизнь научила вас предполагать со стороны окружающих равнодушие к вашим проблемам и думать, что люди забывают о вас, как только за вами закроется дверь, — что ж, в этом, безусловно, была своя сермяжная правда. Но в кризисные моменты вашей жизни уже не до дешевого актерства, уже нет смысла изображать из себя того, кем вы не являетесь, уже нельзя обойтись без людей — и приходится обращаться к ним. Даже просто изложить свои проблемы означает в значительной степени облегчить положение.

Какие же люди вам по-настоящему нужны и могут помочь? Не претендуя на полноту изложения, рискнем утверждать, что полезно в такой ситуации обратиться к следующим двум категориям людей.

Во-первых, понадобятся люди, по-настоящему компетентные, чтобы давать советы и рекомен-

дации. Они нужны для получения инструментальной помощи. Ими могут оказаться те, кто испытал аналогичные трудности и кто готов при этом поделиться своим опытом без стремления как-либо принизить, осудить или подвергнуть вас эмоциональной оценке. Это могут быть и люди, являющиеся «экспертами», которые могут оказать конкретную помощь советами, действиями, контактами и т.п. Обсуждая с вами детали сложившейся ситуации, эти люди выполняют помимо всего прочего важную психологическую функцию: они помогают осознать, что не вы первый и не вы последний оказались в подобном положении, что другие тоже сталкивались с похожими проблемами, так что вы не одиноки и способны преодолеть трудности.

Во-вторых, и это главное, нужен человек, который по-настоящему готов выслушать. Который не обратит внимания на стиль вашей речи, многословие, уходы в сторону, раздражение. Перед которым вы могли бы полностью раскрыться, будучи уверенными, что он не использует откровенность вам во вред, не станет сплетничать, посмеиваться за вашей спиной, не станет лицемерно жалеть вас... Вам не нужны многочисленные вопросы с его стороны, достаточно понимающего взгляда и безраздельного внимания, но только безраздельного! И если «эксперт» поможет вам понять, что вы не одиноки в своих проблемах, то только по-настоящему близкий, заинтересованный человек признает уникальность вашей ситуации, даст вам ощутить собственную значимость, неповторимость, ценность как личности.

ГОТОВЬТЕСЬ К ПЕРЕМЕНАМ!

Ситуацию с кризисом лучше предвосхитить, поэтому стоит подготовить себя к изменениям в жизни, считает журнал «Человеческий фактор». Привыкните к мысли, что все будет по-другому, но это не страшно. Лучше

или хуже — это другой разговор, а может быть, это вообще не те категории, в которых нужно оценивать изменения. Важно, что все будет по-другому. Многие наши представления окажутся ложными, ненужными, навязными, лишними или просто вредными. Это не значит, что они плохи. Просто все изменилось. И нужно воспринимать грядущие изменения не как угрозу, а как вызов нам, как шанс.

Разумеется, многие изменения можно предвидеть. Но даже если предвидеть изменения нельзя, к ним можно подготовиться. Почему, собственно, мы склонны считать, что всякое изменение принесет нам что-то

плохое, что изменение всегда к худшему? Может быть, как раз появится что-нибудь новое и позитивное, о чем мы даже и не задумываемся сейчас, чего не предполагаем, потому что не можем представить себе преимуществ этого измененного положения вещей. Представьте себе, что вы будете думать о своих нынешних проблемах через год. Разве не бывало в вашей жизни, что, вспоминая о своих прошлогодних тревогах, вы думали: «Боже, какая ерунда меня беспокоила тогда! Разве можно ее сравнить с моими нынешними проблемами?!» Но ведь нынешнее завтра станет вчерашним...

Журнал «Ваши истории»

Первый в России журнал, написанный читателями

**Смешные,
поучительные,
любовные истории
с реальными
фотографиями
действующих лиц.**



ХОТИТЕ ПРОСЛАВИТЬСЯ?

Опишите реальную историю из своей жизни, пришлите в редакцию и ВЫИГРАЙТЕ ПРИЗ!

Журнал «Ваши истории» уже в продаже

РИСКОВЫЕ ЛЮДИ

Азартные игроки — это люди, чей характер обусловлен соединением двух основных качеств: тяги к игре как к процессу и собственно азарта — древнего инстинкта охотника. Основа азарта — страсть добыть больше, чем необходимо для себя одного. Но у азарта есть и обратная сторона.

ВЕДЬ по своей сути любая игра — это изначально стремление чем-то «разжиться на халяву» (как бы ни был при этом богат сам участник игры). Причем каждый игрок в глубине души уверен, что он умнее, хитрее, изворотливее своего партнера — даже если партнером является игровой автомат. Ни одного игрока невозможно убедить, что он выиграл именно по воле случая. Потом, все игроки — люди примерно одного типа. Они с трудом прогнозируют развитие ситуации, живут сегодняшним днем, но зато могут очень быстро принимать решения. А в случае неудачи такой человек обвиняет кого угодно — обстоятельства, соперников, но только не себя.

КУЛАЧНЫЕ БОИ ИЛИ КАРТОЧНЫЕ ИГРЫ?

Немаловажное качество личности игрока — агрессивность. В любой игре, разумеется, присутствует противник. На него игрок «нападает», стремясь одержать победу. При этом чем рискованнее и крупнее игра, тем больше агрессивность по отношению к партнеру-противнику. Кроме этого, игрок жаждет риска. Ему жизненно необходимо порой оказаться «на краю пропасти». Люди с задатками игрока прыгают с вышки, ходят в сложные походы без снаряжения, участвуют в гонках на выживание. И конечно, много острых ощущений предоставляет игра. Кстати, многие игроки говорят, что испытывают настоящее удовольствие только тогда, когда сумма поставленная на кон, дос-

вышеперечисленные свойства личности, за редким исключением, присущи мужскому характеру. Интересно другое. В последнее время на должность крупье все чаще приглашаются девушки. Одна из глубинных причин в том, что процесс игры, помимо прочего, определенным образом является еще и сексуальным раздражителем. А присутствие симпатичной девушки разжигает азарт, заставляет делать все более крупные ставки, все больше рисковать. Мало того: азартными добытчиками в стае, как правило, всегда становятся молодые самцы, которым важно самоутвердиться как мужчинам. И сегодня у большинства азартных игроков, во чтобы они ни играли, всегда есть подспудное (а то и явное) стремление доказать именно свою мужскую сущность. А те, кто в таких доказательствах не нуждается, как правило, и не увлекаются азартными играми.

ТРОПА ВОЙНЫ ПРИВОДИТ В КАЗИНО

Итак, в природе естественным образом встречается определенная категория людей: азартные, любящие риск, агрессивные. Но подобным людям где-то нужно реализовать свои потребности. Где? Охотничий азарт требует отнимать чужое, жажда риска толкает на различные дерзкие поступки, агрессивность заставляет наносить оскорбления — а то и повреждения — окружающим... Что еще? Криминальные разборки, вооруженные грабежи, война, наконец? Вот и получается, что самым безопасным для общества местом реа-



и превращается в «одну, но пламенную страсть», — дело плохо. Зачастую этот перелом происходит оттого, что агрессия внутри человека «перехлестывает через край». И по определенным законам такую агрессию он направляет против себя самого. Яркий пример аутоагрессии — «русская рулетка», где игроки поочередно пытаются выстрелить себе в висок.

СТРАСТИ ДОМОХОЗЯЕК

Но качества игрока встречаются не только у мужчин (просто на протяжении многих тысячелетий

тится» едва ли не каждая женщина. И неважно, что она покупает: капусту, носки или ювелирные украшения. Для многих дам поход по магазинам (а особенно стремление купить побольше и заплатить поменьше) — своеобразный аналог казино. И среди участников «лохотронных лотерей» больше женщин. Кстати, у «лохотронов» просаживаются весьма немаленькие суммы — но каким образом такая сумма оказывается при себе, а не дома в надежном месте? Да потому что азартная дама, отправляясь за покупками,

скидка в реальности. К примеру, если за покупку крупной бытовой техники вам дают в подарок какой-нибудь пылесос стоимостью сто долларов, то это наверняка значит, что цена вашей покупки завышена долларов на сто двадцать. И стоимость всех подарков, которые можно получить за крышечку или наклейку от того или иного продукта, тоже изначально заложена в цену этого продукта... Существует и еще масса способов подцепить на крючок азартную, а значит, в чем-то недалеко-видную женщину. И лучшая профилактика от такого крючка — трезвый расчет, планирование покупок (насколько это возможно) и привычка ходить в магазин с подробным списком.

Игра «в закрытую»

Следует помнить, что априори любая игра выгодна прежде всего организатору (хотя эту выгоду он тщательно маскирует). Но азартному игроку об этом говорить бессмысленно. Потому что, как правило, он «своими глазами» видит, как легко здесь урвать на халяву! Но кажущаяся легкость выигрыша — один из распространенных способов втягивания в игру. Именно поэтому в игорных залах автоматы ставятся достаточно близко друг от друга. И выбрасывание нескольких монеток сопровождается страшным грохотом (о специальный жестяной поддон) и бравурной музыкой. Чтобы все играющие слышали — удача выпала кому-то, почему бы теперь и не вам? Вот все и сидят у этих автоматов и не торопятся уходить. А на самом деле лучший способ быть всегда в выигрыше — стать хозяином игрового зала!

Потом, чем больше стоимость приза по отношению к цене билета — тем меньше вероятность выигрыша. Когда вам предлагают за десять рублей выиграть квартиру, вы хотя бы примерно оцените, сколько человек должно сыграть по десятке, чтобы окупить одну квартиру (не считая прибыли организаторов)? И

партнеру-противнику. Кроме этого, игрок жаждет риска. Ему жизненно необходимо порой оказаться «на краю пропасти». Люди с задатками игрока прыгают с вышки, ходят в сложные походы без снаряжения, участвуют в гонках на выживание. И конечно, много острых ощущений предоставляет игра. Кстати, многие игроки говорят, что испытывают настоящее удовольствие только тогда, когда сумма, поставленная на кон, достаточно значима для них.

Причем в нашем обществе жажда риска у лиц мужского пола в основном приветствуется: расхожее выражение «рисковый мужик» обычно расценивается как комплимент. И подавляющее большинство игроков — мужчины. Даже само это слово — «игрок» — в русском языке не имеет женского рода. Действительно, все

тая категория людей: азартные, любящие риск, агрессивные. Но подобным людям где-то нужно реализовать свои потребности. Где? Охотничий азарт требует отнимать чужое, жажда риска толкает на различные дерзкие поступки, агрессивность заставляет наносить оскорбления — а то и повреждения — окружающим... Что еще? Криминальные разборки, вооруженные грабежи, война, наконец? Вот и получается, что самым безопасным для общества местом реализации потребностей таких людей является казино. Так что укorenившийся в нашем обществе постулат, гласящий, будто азартные игры по вредности можно приравнять к никотину, алкоголю и наркотикам, не совсем соответствует истине. И только в том случае, когда игра перестает быть источником острых приправ к жизни

Зачастую этот перелом происходит оттого, что агрессия внутри человека «перехлестывает через край». И по определенным законам такую агрессию он направляет против себя самого. Яркий пример аутоагрессии — «русская рулетка», где игроки поочередно пытаются выстрелить себе в висок.

СТРАСТИ ДОМОХОЗЯЕК

Но качества игрока встречаются не только у мужчин (просто на протяжении многих тысячелетий проявления женского азарта весьма не одобрялись). А так «азартным игроком» может быть и самая мирная домохозяйка. Только проявления ее азарта будут носить совершенно неожиданный характер. Едва ли не самый частый пример такого проявления — страсть к шопингу: ведь магазины — это и есть то поле, где «охо-

капусту, носки или ювелирные украшения. Для многих дам поход по магазинам (а особенно стремление купить побольше и заплатить поменьше) — своеобразный аналог казино. И среди участников «лохотронных лотерей» больше женщин. Кстати, у «лохотронов» просаживаются весьма немаленькие суммы — но каким образом такая сумма оказывается при себе, а не дома в надежном месте? Да потому что азартная дама, отправляясь за покупками, «на всякий случай» берет с собой чуть ли не всю семейную наличность. А вдруг повезет, вдруг подвернется «что-нибудь очень нужное»?

Дам с азартными задатками очень легко ловить и на всякие скидки и подарки. Завороженная возможной выгодой, она и не задумывается, во что выливается эта

торопящаяся уходить. А на самом деле лучший способ быть всегда в выигрыше — стать хозяином игрового зала!

Потом, чем больше стоимость приза по отношению к цене билета — тем меньше вероятность выигрыша. Когда вам предлагают за десять рублей выиграть квартиру, вы хотя бы примерно оцените, сколько человек должно скинуться по десятке, чтобы купить одну квартиру (не считая прибыли организаторов)? И насколько вероятно, что везунчиком окажется именно вы — конечно, если отбросить излишнюю самоуверенность и, мягко говоря, неоправданный оптимизм?

Одним словом, пишет «Труд», подумайте об обратной стороне азарта — когда из рискованного парня вы превращаетесь в обычного простофилю.

ПАРАДОКС КУРИЛЬЩИКА

В СЕГДА найдется попыхвающийся трубкой долгожитель, сводящий на нет антитабачную пропаганду. И не так давно ученым удалось найти одно из объяснений этого феномена, рассказывается на страницах «Врачебных тайн». Оказывается, дело в количестве гормона DHEAS (дегидроэпиандростерон-сульфат) — источника андрогенов и эстрогенов, вырабатываемого надпочечниками и позволяющего некоторым заядлым курильщикам жить дольше других. Лиз Мазат и ее коллеги из университета в Бордо протестировали уровень DHEAS у 290 шестидесятилетних людей, а затем повторили тест через 8 лет. Оказалось, что у мужчин-курильщиков с дефицитом DHEAS вероятность умереть в течение 8 лет была вдвое выше, чем у мужчин-курильщиков с высоким уровнем DHEAS. Некурящие мужчины с таким же низким уровнем DHEAS живут так же долго, как мужчины-курильщики с высоким уровнем DHEAS. У женщин такой закономерности выявлено не было.

НАУЧИТЕСЬ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР

Да-да, не удивляйтесь: чтобы телевизор не нанес ущерба вашему здоровью, очень важно при просмотре телевизионных передач соблюдать определенные правила.

ДЕРЖИТЕСЬ ОТ НЕГО ПОДАЛЬШЕ

Смотрите телевизор, расположившись от него на расстоянии 2-3 метров. И обратите внимание на освещение. Телевизор нельзя смотреть в полной темноте. Желательно включить какой-нибудь не очень яркий светильник вроде торшера или в крайнем случае настольную лампу, но так, чтобы от нее не возникало отражения на экране. В солнечную погоду надо прикрывать окна легкими шторами.

КУШАТЬ...НЕ ПОДАНО!

Никогда не смотрите телевизор во время еды. Вы даже не подозреваете, какой вред наносите своему желудку. Ведь вы не просто следите глазами за тем, что происходит на экране, но и невольно испытываете какие-то эмоции, переживаете, печалитесь, возмущаетесь. Любое волнение вызывает сбой в работе вашего желудка, в результате чего пища переваривается неправильно. Регулярный просмотр телевизионных передач во время еды может привести к язве желудка или ожирению (увлеченный сюжетной линией передачи человек теряет контроль над количеством поглощаемой им пищи).

ПРИМИТЕ ПОЗУ

Противопоказано смотреть телевизор, лежа на диване или развалившись в кресле. Рано или поздно ваш организм обязательно прореагирует на такие позы различными патологиями. Как бы вам ни было трудно отвыкнуть от своих привычек, но сядьте на стул, не горбитесь и не наклоняйте голову вперед, старайтесь держать ее прямо, на одной линии с позвоночником.

Сидеть весь вечер перед телевизором в одном положении тоже не здорово. Постарайтесь 3-4 раза переставить стул относительно экрана. Можно сесть поближе или отодвинуть стул немного в сторону. Самое главное, не садитесь под очень острым углом к экрану — это вредно для глаз. Если почувствуете, что глаза начали уставать, поморгайте или 20-30 секунд или прикройте глаза на короткое время, чтобы расслабить глазные мышцы, как советует «АиФ-Здоровье»

В погоне за здоровьем мы пьем только полезную воду. А в том, что минеральная вода полезна, никто не сомневается. Пьем и втайне надеемся, что подлечиваем свой организм.

МИНЕРАЛЬНАЯ вода лучше усваивается организмом, а попадая в желудок, реагирует с желудочным соком, выделяет углекислоту и стимулирует секреторную деятельность желудка. Повышается аппетит и настроение.

ЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ НАПИТЬСЯ?

Все минеральные воды условно делятся на три группы: столовые, лечебно-столовые и лечебные. Отличаются они степенью минерализации, то есть количеством растворенных в воде соединений. Столовые воды лучше всего подойдут для утоления жажды. Степень их минерализации не превышает 1 грамм на литр. Лечебно-столовые воды имеют в своем составе до 10 граммов биологически активных компонентов. Они пригодны как для столового напитка, так и для применения по назначению врача. Лечебные воды, понятное дело, лечат. В них больше всего солей и минералов.

ПИТЬ НАДО ПО ПРАВИЛАМ

И не надейтесь, что обычное питье минеральной воды вылечит ваш больной желудок. Вода становится целебной лишь при условии выполнения нескольких правил. Правило первое. Если вы решили подлечиться, то прежде всего определите, какой тип воды может помочь вашей болезни. Сделать это нетрудно. На каждой этикетке подробно указано, каким болезням помогает минеральная вода. Правило второе. Вы должны точно соблюдать время приема воды. Для каждой болезни это время очень индивидуально. Правило третье. Температура воды может быть холодной, теплой или горячей — в зависимости от курса лечения. Правило четвертое. Старайтесь не останавливаться на середине пути и пейте воду столько — сколько необходимо за

но кислотность понижена, Эссен-туки № 4 и № 17 — это ваша вода. Пьют ее тоже три раза в день, но прямо перед едой. Температура воды — комнатная. С язвой гораздо сложнее. Не каждой язве полезна минералка. Желудочные кровотечения, обострения болезни — не время для ле-

чения водой. А вот когда обострение затухнет, поддержите больной желудок. Периоды обострения болезни — не что иное, как повышенная возбудимость желудочных функций. Успокоить разбушевавшийся желудок может теплая минеральная вода: Эссен-туки № 4, Славяновская, Боржо-ми, Смирновская. Пьют ее за полтора-два часа до еды 1-2 раза в день. Причем начинают пить с половины стакана и постепенно увеличивают количество лечебной микстуры до стакана.

МИНЕРАЛКА КАМНИ ТОЧИТ

Ваши камушки в почках не дают вам покоя... Не забудьте о лечебной воде. Она в силах снять воспалительный процесс, вывести из организма ненужный песок. Воду принимают только в подогретом виде (до 38-42 градусов), натошак, за полчаса до еды. Один-два раза в неделю можно увеличивать питьевые нагрузки (если ваше сердце в состоянии их выдержать): через каждые три часа медленными глотками пейте подогретую воду

цев можно еще раз полечиться минеральной водой.

ВОДОЙ — ПО ДИАБЕТУ

Эссен-туки № 17 считается жемчужиной кавказских минеральных вод. Недавно ученые Пятигорска доказали, что эта вода стимулирует выделение инсулина и изменяет углеводный обмен в положительную сторону. Поэтому лечение минеральной водой может замедлить развитие диабета и со-

этой болезни подойдут воды малой минерализации, так как они обладают большим мочегонным действием — Липецкая Краинка, Нарзан. Воды придется пить больше, чем при других болезнях. Пьют ее три раза в день, обязательно в подогретом виде (35-40°C) по полтора стакана на один прием. Если при подагре избышек солей оседает в суставах, то при мочекишлом диатезе он выпадает в мочу, делает ее излишне кислой,

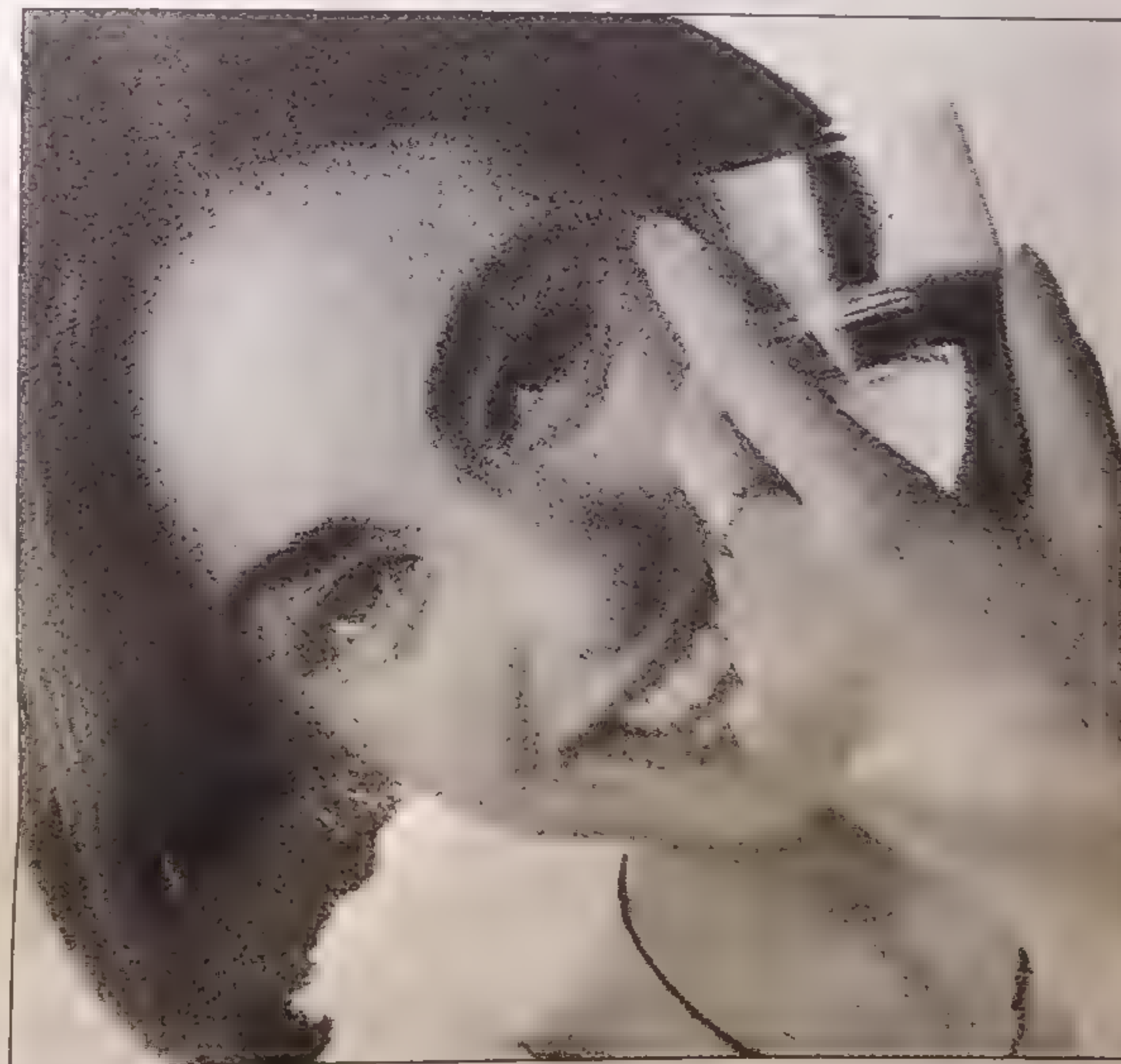
ной воде и при фосфатурии. При этой болезни организм катастрофически теряет соли кальция. Это приводит к воспалительному процессу и тупым болям в пояснице. Лучше всего помогают кисловодский Нарзан и Эссен-туки № 20. А схема лечения как при подагре, но количество воды лучше всего все-таки согласовать с врачом.

ПОЖАЛУЙТЕ НА ВОДЫ

Целебная сила минеральной воды, конечно, велика, но полностью излечить больной желудок или печень ей одной не под силу. Если хотите получить наибольший эффект, лучше всего поправлять свое здоровье, конечно же, на курорте. И пить воду не из бутылки, а прямо из источника. Живая вода гораздо полезнее. К тому же режим дня, лечебные ванны, грязи, диетическое питание, божественная природа — все это вместе взятое и поправит ваше здоровье. Лечиться водой можно не больше месяца. Излишнее количество минеральных солей, поступившее в организм, может способствовать образованию камней в печени и почках. Только через 2-3 месяца после курорта можно повторить питьевое лечение уже дома. Для этого купите 30-40 бутылок на курс лечения. Хранить их надо при температуре 5-15 градусов, уложив бутылки в два-три ряда. Начатую бутылку закрывайте и ставьте в холодильник. Известны и другие способы применения лечебных минеральных вод в домашних условиях. Очень эффективны промывания желудка и клизмы. Клизмы рекомендуются для тех, у кого воспалительный процесс локализуется в толстом кишечнике.

И знайте, что каждый организм реагирует на лечение минеральными водами индивидуально. Главное не переусердствовать, советует журнал «Потребитель», иначе может наступить минеральное переутомление. Вы станете раздражительны, нарушится сон или, наоборот, появится вялость и сонливость, даже дрожание пальцев рук, головокружение и головные боли. Затем станет прыгать давление.

ПОЖАЛУЙТЕ НА ВОДЫ!



путствующих заболеваний — печени, желудка. Разовая доза воды

и очень часто приводит к мочекаменной болезни. Минеральная вода выводит из организма ненуж-

воды. Для каждой болезни это время очень индивидуально. Правило третье. Температура воды может быть холодной, теплой или горячей — в зависимости от курса лечения. Правило четвертое. Старайтесь не останавливаться на середине пути и пейте воду столько — сколько необходимо за весь курс.

НА ПОМОЩЬ БОЛЬНОМУ ЖЕЛУДКУ

Минеральная вода — самый лучший лекарь. При хроническом гастрите с нормальной и повышенной кислотностью подойдут воды Славяновская, Смирновская. Для лечения в день вы будете выпивать 1 литр воды. Ее обязательно нужно подогреть до 50 градусов и выпивать за полтора часа до еды. Если у вас гастрит,

воспалительный процесс, вывести из организма ненужный песок. Воду принимают только в подогретом виде (до 38-42 градусов), натошак, за полчаса до еды. Один-два раза в неделю можно увеличивать питьевые нагрузки (если ваше сердце в состоянии их выдержать): через каждые три часа медленными глотками пейте подогретую воду по два стакана. Вот такая нагрузка. При почечнокаменной болезни особенно помогают Нарзан, Славяновская, Смирновская воды, Эссентуки № 4. А вот при циститах Эссентуки № 4 и № 17 противопоказаны. Остановитесь на Славяновской и Смирновской. Чтобы вас не мучил хронический цистит, пейте воду в течение 8 недель по той же самой схеме, как и при лечении почечнокаменной болезни. Через шесть меся-

путствующих заболеваний — печени, желудка. Разовая доза воды должна быть два стакана. Ее выпивают в два приема с интервалом в 30-40 минут. Время приема и температура воды зависят от болезней желудка и печени.

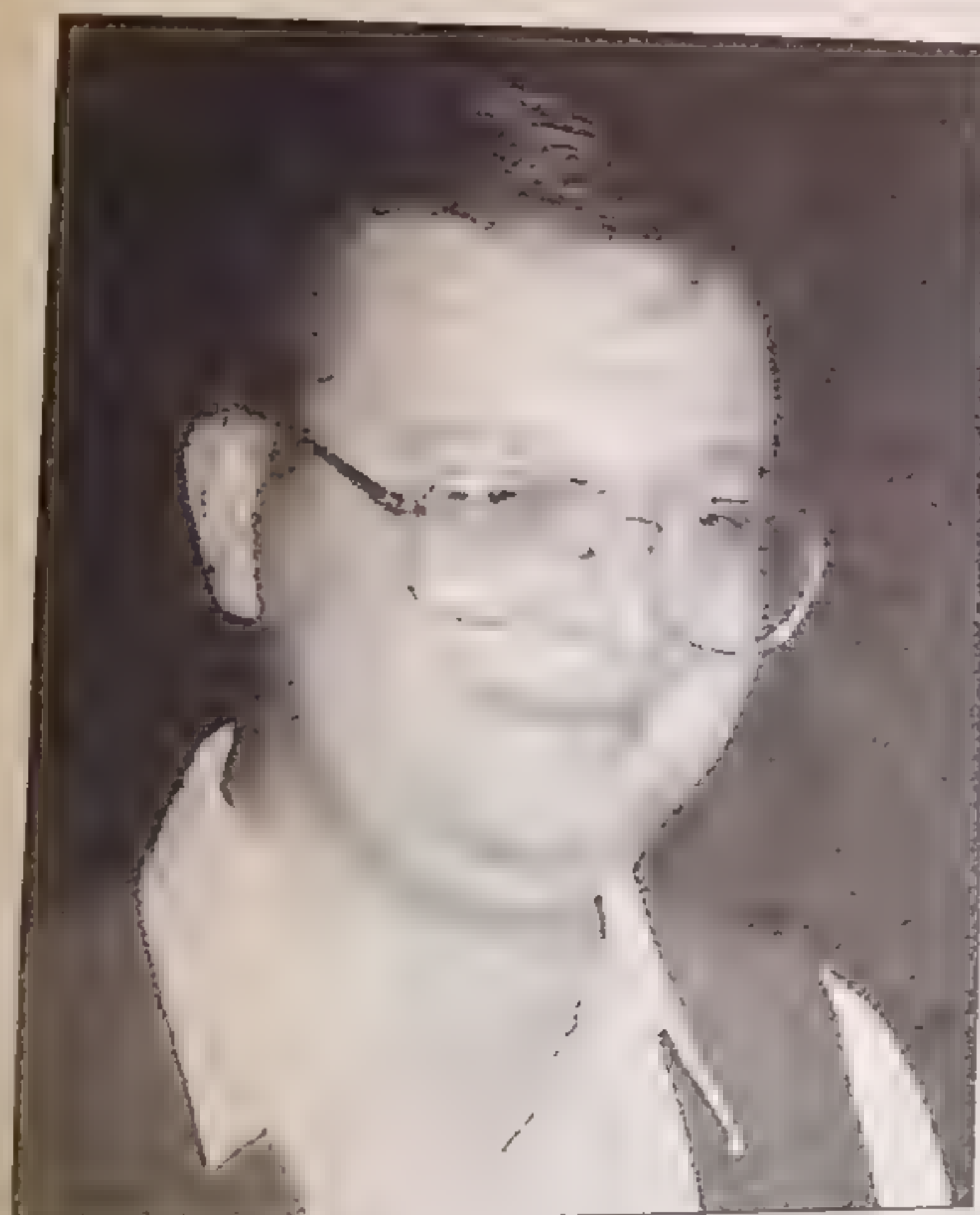
ПРОМЫВКА СУСТАВОВ

При подагре минеральная вода незаменима. Она вымывает соли мочевой кислоты, которые скапливаются в суставах, и помогает снимать острые боли. Для лечения

и очень часто приводит к мочекаменной болезни. Минеральная вода выводит из организма ненужные соли. Лекарством служат Эссентуки № 4, № 17, Славяновская, Смирновская. Причем эти воды не только очищают, но и оказывают ошелачивающее действие. Имейте в виду, Эссентуки № 20 тоже вода слабоминерализованная, но она не приводит к щелочной реакции мочи, даже может способствовать еще большему ее окислению. Мощная роль отведена минераль-

воспалительный процесс в толстом кишечнике. И знайте, что каждый организм реагирует на лечение минеральными водами индивидуально. Главное не переусердствовать, советует журнал «Потребитель», иначе может наступить минеральное переутомление. Вы станете раздражительны, нарушится сон или, наоборот, появится вялость и сонливость, даже дрожание пальцев рук, головокружение и головные боли. Затем станет прыгать давление, может усиливаться сердцебиение. Другие неприятные симптомы связаны с заболеваниями органов пищеварения — изжога, тошнота, потеря аппетита. При обострении хронических заболеваний желудка, кишечника и печени минеральная вода нанесет только вред. Не имеет смысла лечиться водой вскоре после кровотечений при язвенной болезни желудка.

ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



редач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно

было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясновидение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от любых за-

болеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почек или матки после аборта, избавление от любых болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица — за один — два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00
www.novikov777.nm.ru

МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов костей и органов — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела А. Новиков **заращивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут.** Уже в девятом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепе-

КАК НАСТОЯЩИЕ ЙОГИ

Высшие стадии йоги требуют многолетних специальных тренировок, для которых современный образ жизни, ее скоростной темп и сама среда не вполне подходят. В этих условиях практические занятия для достижения высших стадий йоги могут быть

даже опасны и вредны для физического и психического равновесия. Поэтому лучше за них не приниматься, а ограничиться простой практикой глубокого дыхания или упражнениями на расслабление — для поправки общего самочувствия.

КОГДА вы начнете заниматься йогой, вы вскоре ощутите ее влияние на вашу каждодневную жизнь. У вас улучшится здоровье, укрепится сон, обострится ум, прибавится жизнерадостности. Вы заметите также изменения к лучшему в вашей фигуре, осанке, зрении и вообще во всем вашем внешнем облике, поскольку вы будете выглядеть моложе и ощущать себя более жизнеспособным.

Целью поз йоги является не просто поверхностное развитие мышц. Эти позы нормализуют функции всего организма, регулируют такие произвольные процессы, как дыхание, циркуляция крови, пищеварение, вывод шлаков, метаболизм, положительно влияют на работу всех желез внутренней секреции и органов, равно как нервной системы и мозга. Такой результат достигается при помощи глубокого дыхания, в то время как тело выполняет различные позы. Каждое из этих упражнений создает определенную совокупность функциональных отношений внутри организма. Некоторые из поз и упражнений йоги требуют движения различных частей тела, и в этом есть определенная мудрость. Есть даже целая теория, собравшая немало число поклонников, — она утверждает, что йога во многом «подсмотрела» принцип управления организмом у диких животных.

ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРАВИЛ



вытяните и дотроньтесь ею до уха, поверните голову и посмотрите вверх. Дышите ровно и оставайтесь в этом положении 30 секунд. Для этого положения важно, чтобы правое бедро находилось на одной линии с правым коленом, а вся левая половина туловища была бы напряжена и направлена вверх и назад. При этом грудная клетка расширяется, что необходимо для хорошего эффекта.

Делая вдох, оторвите правую ладонь от пола и выпрямите туловище, сохраняя прямой угол. На новом вдохе выпрямите колени и вернитесь в первоначальную позу. Затем по аналогии сделайте упражнение для левой стороны вашего тела, затем вернитесь в исходное положение. Если вам пока трудно дотронуться до пола всей ладонью, ограничьтесь прикосновением к полу пальцами; если вам не удастся поначалу определить правильное расстояние между ногами, чтобы затем образовать прямой угол, регулируйте его только «отставной» ногой, положение согнутой ноги не изменяйте.

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС

Цикл этих упражнений направлен на то, чтобы устранить некоторые недостатки внешности, при этом ваше тело приобретет мышечный тонус и равновесие. В частности, исчезнут проблемы бесформенных дряблых шеи и подбородка, которые у многих являются предметом круглогодичных огорчений, если они уже «состарились» и обвисли. Весь комплекс включает в себя 10 позиций, которые следует выполнять в строгом

пешно убиваете двух зайцев сразу. Выполняйте 10-15 раз.

3. Делайте круговые движения головой, сгибайте шею как можно сильнее вперед, в стороны и назад. Повторите упражнение 10-15 раз.

4. Сгибайте шею в правую сторону, затем в левую, ухом касайтесь плеча (плечо не поднимайте ни в коем случае!). Выполняйте упражнение медленно 10-15 раз.

5. Встаньте спиной к стене, одновременно прикасаясь к ней затылком, спиной, ягодицами, пятками. Руки вытяните вдоль тела, голову держите прямо. Втяните живот и, не отрывая пятки от пола, подтянитесь всем телом вверх 10-20 раз.

6. Лягте на твердую поверхность на живот так, чтобы голова осталась вне опоры, руки опустите вниз. Поднимите голову вперед, затем вверх, напрягая шею и вытягивая подчелюстную область. Грудь не отрывайте от опоры, дыхание сохраняйте равномерным. 10-15 секунд находитесь в итоговом положении, затем возвращайтесь в исходное, так 6-8 раз.

7. Лягте на ровную поверхность, под голову положите сложенную вдвое подушку или сложенное плотное одеяло. Прижмите голову очень плотно к подушке, приподнимите туловище и продержитесь, не провисая, в таком положении 8 секунд. Повторите 2-4 раза.

8. Встаньте прямо, с хорошей осанкой, немного приподнимите подбородок. Приоткройте рот и нижней челюстью проведите

повторяют движения различных животных, и в этом есть определенная мудрость. Есть даже целая теория, собравшая немалое число поклонников, — она утверждает, что йога во многом «подсмотрела» принцип управления организмом у диких животных.

ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРАВИЛ НАЧИНАЮЩИМ

Прежде чем приступать к занятиям, запомните правила. В противном случае вместо желаемой легкой усталости вы рискуете получить кучу недугов.

● Лучшее время для занятий — раннее утро, когда вы находитесь в гармонии с утренними биоритмами природы. Но пока ваши мышцы не приобрели эластичность, практикуйте йогу вечером или днем, когда они уже не такие «закостеневшие», как при подъеме с кровати. И постарайтесь заниматься йогой примерно в одни и те же часы.

● Утром, до занятий, вы можете принять душ, но не горячий. После занятий тоже можно искупаться под душем или принять ванну, но не раньше, чем через двадцать минут. Пустой желудок во время занятий — немаловажное условие. Если же вы успели перекусить, подождите около часа, а уж если вы, мягко говоря, наелись, то побездействуйте около четырех часов. После занятий начинайте есть не раньше, чем через час, иначе эффект от упражнений пропадет.

● Не рекомендуем вам делать упражнения перед зеркалом. Старайтесь делать упражнения правильно, но не следите за своим отражением в зеркале, оно может только отвлечь вас, точность движений вам подскажет само тело.

● Минимум за полчаса до упражнений выпейте 0,5 стакана кипяченой воды, это избавит организм от обезвоживания. Дышите ровно, ритмично и глубоко, не задерживайте дыхание и дышите через нос. Если у вас «кризисные дни», упражнения выполняйте так же, только менее интенсивно, избегая самых труд-

женным, тогда в момент занятий будет осуществляться воздушная ванна. После выполнения всего тренировочного комплекса не топчитесь снова сгорбиться и погружаться в рутину.

ТРИ СТУПЕНЬКИ К ЗАЩИТНОМУ БАРЬЕРУ
Простые, не требующие много времени упражнения служат для быстрого восстановления организма после тяжелой болезни или операции, а также оказывают большую поддержку при хронических болезнях. Кроме того, йога является замечательным профилактическим средством, помогая вашему даже очень ослабленному организму выстроить «защитный» барьер против инфекционных заболеваний.

1. Встаньте ровно, ноги поставьте вместе — так, чтобы большие пальцы и пятки соприкасались; это нелегко, но возможно. Центр тяжести тела должен находиться середине стопы. Расслабьте пальцы ног. Колени напряжены и коленные чашечки приподняты вверх. Напрягите ягодицы и сведите бедра. Ваш позвоночник — ровный, грудь расправлена, живот втянут. Вытяните шею и держите голову прямо. Взгляд прямо перед собой. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями внутрь. Не напрягайте и не поднимайте плечи; пальцы на руках держите вместе.

Спокойно стойте в течение тридцати секунд и ровно дышите.

2. Примите конечную позу предыдущего упражнения, сплетите пальцы рук и поверните ладони вниз. Медленно вытяните руки вперед перед собой, на уровне плеч. Затем поднимите их вверх так, чтобы ладони смотрели в небо. Грудная клетка выдвинута вперед, вы должны смотреть прямо перед собой. Дышите ровно, стойте в этой позе 15 секунд.

Когда вы медленно поднимаете руки вверх, представьте, что ваши ноги — это корни дерева, прочно сидящие в земле; а ваши руки — это ветви, тянущиеся к солнцу.

3. Примите конечную позу первого упражнения, затем, во время выдоха, в прыжке поставьте ноги врозь на ширину «ниже локтя». Начнем с правой ноги: поверните ее на 90 градусов, левую разверните немного внутрь. Напрягите ягодицы и колени. Согните правую ногу в колене, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. Сделайте два глубоких вдоха и выдоха. Затем вдохните и наклоните туловище вправо (до бедра): правой ладонью дотроньтесь до пола со стороны правой ноги. Левую руку

ните некоторые недостатки внешности, при этом ваше тело приобретет мышечный тонус и равновесие. В частности, исчезнут проблемы бесформенных дряблых шеи и подбородка, которые у многих являются предметом круглогодичных огорчений, если они уже «состарились» и обвисли. Весь комплекс включает в себя 10 позиций, которые следует выполнять в строгом порядке.

1. Встаньте прямо, медленно отклоните голову назад до предела и широко откройте рот. Затем медленно его закройте, одновременно поднимая подбородок как можно выше. Прodelайте упражнение 10-15 раз.

2. Лягте на скамью или стулья, оставив голову на весу. Опустите ее как можно ниже, затем поднимите и постарайтесь коснуться подбородком груди. При этом упражнении у вас будет сильно напрягаться брюшная пресс, не расстраивайтесь, вы просто ус-

ность, под голову положите сложенную вдвое подушку или сложенное плотное одеяло. Прижмите голову очень плотно к подушке, приподнимите туловище и продержитесь, не провисая, в таком положении 8 секунд. Повторите 2-4 раза.

8. Встаньте прямо, с хорошей осанкой, немного приподнимите подбородок. Приоткройте рот и нижней челюстью произведите движение, как будто вы откусываете яблоко. Делайте упражнение медленно 4-8 раз.

9. Встаньте прямо, следя за хорошей осанкой. Сожмите кисти в кулаки, большие пальцы поставьте подушечками под подбородок. Поднимите голову и медленно опускайте ее, преодолевая сопротивление пальцев, давящих вверх. Повторите 8-10 раз.

10. Встаньте прямо, разведите плечи. Руки соедините на затылке, сцепив пальцы в замок. Наклоняйте голову назад, преодолевая сопротивление рук. Повторите 6-8 раз.

Татьяна ГОЙДИНА



● Одежда должна быть свободной, легкой, быть почти обна-

ЭТОТ СЛАДКИЙ И ГОРЬКИЙ САХАР

Откройте толковый словарь и вы увидите, что среди значений слова «сладкий» есть и такие, как «приятный», «доставляющий удовольствие». А что на деле? Сахар и мед принято связывать с рядом недугов — заболеваниями зубов, тучностью, диабетом,

коронарными заболеваниями и так далее. Будучи сладкими на вкус натуральные подсластители едва ли на самом деле «доставляют удовольствие» нашему организму. Так, может быть, стоит выбрать искусственные подсластители?

ИСКУССТВЕННЫЕ подсластители широко представлены в составе безалкогольных напитков, десертов и легких закусок или в чистом виде. Вопреки заявлениям производителей ни один из этих продуктов не вправе рассчитывать на «зеленый свет» в мир здоровой пищи. То, что употребление в пищу искусственных подсластителей — аспартама (NutraSweet, Equal), сахарина и ацесульфамы К (Sunett, SweetOne) связано с риском для здоровья, подтверждено научно.

УДАР ПО ЗДОРОВЬЮ

Аспартам входит в состав более тысячи продуктов, его составной частью являются фениланин, аспарагиновая кислота и метанол, разлагающийся в организме с образованием формальдегида. К побочным эффектам аспартама относятся заболевания желудочно-кишечного тракта, головные боли, сыпь, депрессии, припадки,

ослабление памяти и зрения, неврологические расстройства.

Результаты исследований, проведенных д-ром Расселом Блэйлоком, показывают, что аспартам обладает еще и свойством усиливать аппетит. Согласно статистическим данным, число тучных американцев увеличилось именно в период, когда аспартам стал входить в состав продуктов, используемых в диетах для снижения веса, в 250 раз.

Сахарин поступает в продажу, несмотря на предупреждающую надпись на упаковке о том, что он вызывал рак у лабораторных животных, разрушает мочевой пузырь.

На упаковках новейшего синтетического подсластителя ацесульфамы отсутствуют какие-либо предупреждающие надписи, но «Центр за обращение науки на службу общественным интересам» настаивает на том, что он вызывает рак.

Пока в США тщетно ждут изобретения безопасного искусственного подсластителя, жители некоторых других стран пользуются безопасным натуральным подсластителем, который практически не содержит калорий и к тому же обладает массой других полезных для здоровья свойств. Это произрастающее на территории Южной Америки растение *Stevia reubaccialta* Bertony, известное под названием стэвия. По оценкам, оно слаще сахара в 150 — 400 раз и вот-вот станет доступно потребителям. Стэвию очень легко вырастить и самому, а густая, бархатистая листва растения добавит очарования любому саду.

Между тем в Америке была развернута агрессивная кампания, чтобы в корне пресечь проникновение стэвии на рынок. Отказав стэвии в официальном статусе «продукта, в целом признанного безопасным для здоровья»,



ее все-таки сочли возможным отнести к категории «пищевых добавок», и сегодня стэвию можно легально купить в США.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЗАМЕНИТЕЛИ?

Врач-диетолог Игорь Юдин из НИИ экологической реконструкции человека заверил на страницах «Труда-7», что с человеком, отказавшимся от «сладкой жизни», ничего плохого не случится. А если все таки хочется и сладенького, и похудеть?

Тогда нужно заменить сахар фруктозой, которая содержится почти во всех фруктах и ягодах. Заваривайте чай с кусочками свежих сладких яблок или груш. Вкус

великолепный, и калорий как не бывало. Это полезно и людям, у которых поджелудочная железа пошаливает: на фруктозе она отдыхает. И почаще налегайте на салатики из свеклы — с грецкими орехами или чесноком. Пальчики оближешь! Также вместо сахарного песка в чай или кофе можно просто добавлять молоко. В молочных продуктах содержится лактоза, которая вполне способна занять место сахара. А вот мед лучше не уписывать банками. Он, хоть и сладкий, вовсе не является «заменителем сахара». Его скорее можно отнести к лечебным «био-добавкам» и пить только в случае простуды.

С ЧЕМ ЕДЯТ РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ диетологи к разделному питанию относятся неоднозначно. Вот что об «официальной» точке зрения на этот предмет говорит врач-терапевт, диетолог, кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники лечебного питания Института питания РАМН Михаил Гурвич в интервью «Комсомольской правде»:

варивать. Белки расщепляются в основном реактивами кислотного состава. А углеводы — щелочными реактивами. Существуют еще и жиры, но они сочетаемы и с белками, и с углеводами.

Логика раздельного питания заключается в разделении столов на углеводный и белковый.

Углеводный стол включает в себя продукты, основная составляющая которых уг-

леводами. Белки расщепляются в основном реактивами кислотного состава. А углеводы — щелочными реактивами. Существуют еще и жиры, но они сочетаемы и с белками, и с углеводами.

Логика раздельного питания заключается в разделении столов на углеводный и белковый.

Углеводный стол включает в себя продукты, основная составляющая которых уг-

леводами. Белки расщепляются в основном реактивами кислотного состава. А углеводы — щелочными реактивами. Существуют еще и жиры, но они сочетаемы и с белками, и с углеводами.

БРОККОЛИ ПРОТИВ РАКА

Несмотря на то, что употребление в пищу овощей всегда считалось одним из способов борьбы с болезнями, механизм их воздействия на организм был не совсем ясен. Теперь ситуация чуть-чуть прояснилась. По крайней мере относительно брокколи.

ОКАЗАЛОСЬ, что вещества этого овоща используются нашим организмом в ка-

С ЧЕМ ЕДЯТ РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ диетологи к разделному питанию относятся неоднозначно. Вот что об «официальной» точке зрения на этот предмет говорит врач-терапевт, диетолог, кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники лечебного питания Института питания РАМН Михаил Гурвич в интервью «Комсомольской правде»:

— Теория раздельного питания основана на том, что желудок якобы на разные виды пищи вырабатывает разные ферменты, которые при смешении нейтрализуют друг друга. И поэтому бутерброд нельзя употреблять в пищу. Я как специалист, проработавший в области диетологии более 35 лет, считаю, что это все необоснованно. Действительно, на разную пищу вырабатывается желудочный сок различного химического состава. Но из этого вовсе не следует, что надо раздельно питаться.

Нельзя сводить всю сложнейшую систему пищеварения только к влиянию продуктов питания на секрецию желудочного сока. Но тем не менее теория эта совершенно не вредная. Следуйте ей на здоровье, если уверены, что в течение суток в ваш рацион будет входить необходимое количество белков, жиров и углеводов.

Все продукты питания подразделяются на три группы: белки, растительная пища и углеводы. В желудочно-кишечном тракте растительная пища может сама себя пере-

варивать. Белки расщепляются в основном реактивами кислотного состава. А углеводы — щелочными реактивами. Существуют еще и жиры, но они сочетаемы и с белками, и с углеводами.

Логика раздельного питания заключается в разделении столов на углеводный и белковый.

Углеводный стол включает в себя продукты, основная составляющая которых углеводы (мучное, сладкое, злаки, картофель, крупы). Это так называемая энергетическая кухня. Она быстро переваривается. Углеводы и растительная пища должны составлять основу ежедневного рациона.

Белковый стол включает в себя белково-содержащие продукты (мясо, рыба, яйца, орехи). Для нормальной жизнедеятельности организма наличие белков необходимо. Но при раздельном питании они перевариваются полностью, поэтому их количество можно свести к минимуму. Употреблять мясо 1-2 раза в неделю — вполне достаточно.

При одновременном употреблении только совместимых продуктов мы облегчаем работу нашему организму. Однородная по химическому составу пища успевает полностью перерабатываться в течение 2 часов и самоликвидироваться из организма.

При одновременном употреблении белков и углеводов происходит выработка кислотного и щелочного секрета. В результате

пища полностью не перерабатывается и откладывается в складках толстой кишки.

Минимальный перерыв между употреблением белков и углеводов должен составлять не менее 3 часов.

Считается, что раздельное питание способствует:

- Очищению кишечника от скопившегося осадка непереваренных продуктов.

- Избавляет от неприятного запаха из рта.

- Устраняет дисбактериоз и запоры, очищая желудочно-кишечный тракт и пищеварительную систему.

- Выводит из организма шлаки.

- Восстанавливает баланс в работе практически всех органов.

- Способствует избавлению от лишнего веса.

Многие считают, что вкусная и полезная пища — это совершенно противоположные вещи. И не в состоянии отказаться от одной из немногих радостей жизни. Но при правильном подходе вкусная еда может быть и полезной. Еще Сократ говорил: «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить».

БРОККОЛИ ПРОТИВ РАКА

Несмотря на то, что употребление в пищу овощей всегда считалось одним из способов борьбы с болезнями, механизм их воздействия на организм был не совсем ясен. Теперь ситуация чуть-чуть прояснилась. По крайней мере относительно брокколи.

ОКАЗАЛОСЬ, что вещества этого овоща используются нашим организмом в качестве оружия против рака. Исследования, недавно проводимые учеными из калифорнийского университета в Беркли, показали, что некоторые содержащиеся в брокколи вещества в процессе пищеварения преобразуются в другое вещество, имеющее сложное научное название: 3,3'-diindolylmethane (DIM).

Результаты исследований свидетельствуют и о том, что помимо прочего DIM имеет способность подавлять размножение раковых клеток (в данном случае при раке груди). Таким образом, это вещество можно рассматривать в качестве потенциального средства подавления развития раковой болезни.

Более того, DIM еще и ускоряет гибель злокачественных клеток опухоли, повышая уровень протеина, убивающего эти клетки, и понижая уровень другого белка, поддерживающего их существование.

Возможно, дальнейшие исследования прольют больше света на этот круг проблем, но и первые данные впечатляют, пишет интернет-издание «Medformation».

ЖАРЕНОЕ МЯСО — БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА

Поджаристая хрустящая мясная корочка — что может быть вкуснее! Но сколько в ней жира! Калории — вот главная истинная причина огорчения. А можно ли избавиться от переживаний и взглянуть на мясо по-иному? Можно. Нужно просто знать секрет приготовления...

ЕСТЬ ПРЕКРАСНЫЙ способ приготовить утку. Он позволяет приготовить жареное утиное мясо, которое будет бесконечно далеко от любых ваших представлений о перенасыщенном жирами блюде. Речь идет о жареных утиных грудках с кориандром и сладким картофелем, благо сладкий картофель прекрасно сочетается по вкусу с кориандром и на пару они отлично дополняют утиное мясо.

Но это не главное. Перед приготовлением с утиных грудок нужно удалить кожу, а вместе с ней и жировую прослойку. В результате получится блюдо, которое по достоинству оценит любой знаток мясных блюд, с одной стороны. С

другой же, после такой «операции» утиное мясо становится почти втрое менее калорийным. А это не пустой звук!

Так что, когда вы решите пойти на компромисс с боязнью прибавить в весе, вам не придется рыскать по магазинам и рынкам в поисках такой птицы, которая по возможности меньше фокусировала бы ваши мысли на поглощаемых калориях. Достаточно взять утиные грудки и прибавить для начала их от лишних жиров.

Для того чтобы поверхность утки при готовке стала поджаристой и хрустящей, нужно обвалить (вдавливая с нажимом) утиное мясо в обжаренных и размельченных зернах кориандра, смешан-

ных с петрушкой и необходимым количеством соли.

После этого куски утиного мяса выкладываются на разогретый и смазанный маслом виноградных семян поддон и отправляются в духовку. Теперь остается только подождать, когда утка будет готова.

В заключение нелишне сказать пару слов и о других ингредиентах этого блюда. Масло виноградных семян содержит большое количество кислот, способствующих снижению уровня холестерина в крови. Гарнир, составляют жареные ломтики сладкого картофеля с кожурой, украшенные зелеными гороховыми стручками. В кожуре картошки содержатся многие из жизненно необходимых питательных веществ, а в стручках гороха — антиоксиданты, вещества, необходимые организму для профилактики рака и, главное, замедляющие процесс старения, утверждает «Семья».



БОЙТЕСЬ С УМОМ

Все мы чего-то боимся. И даже отчаянные герои, кидающиеся на амбразуру, боятся жить и умирать. По мнению специалистов, женщины более склонны к страхам, пишут

СТРАХ ПЕРВЫЙ — Я БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ ОДНА

Симптомы

Вы боитесь, что не сможете долго быть интересной своему мужчине, мужу и он найдет другую. Если вы пока без пары, то начинаете волноваться о том, что так и будете всю жизнь одна. Если судьба вас бросила в другую страну, город, вы боитесь оказаться в эмоциональной изоляции, без друзей и подруг.

Откуда берется

От того, что человек не может быть один долго. Редкие экземпляры чувствуют себя комфортно, когда рядом никого нет. Но любовью психотерапевт объяснит, что это своего рода отклонение. А женщины, в отличие от мужчин, в первую очередь лезут на стенку, если остаются одни. Без пары и общения они — как без воздуха.

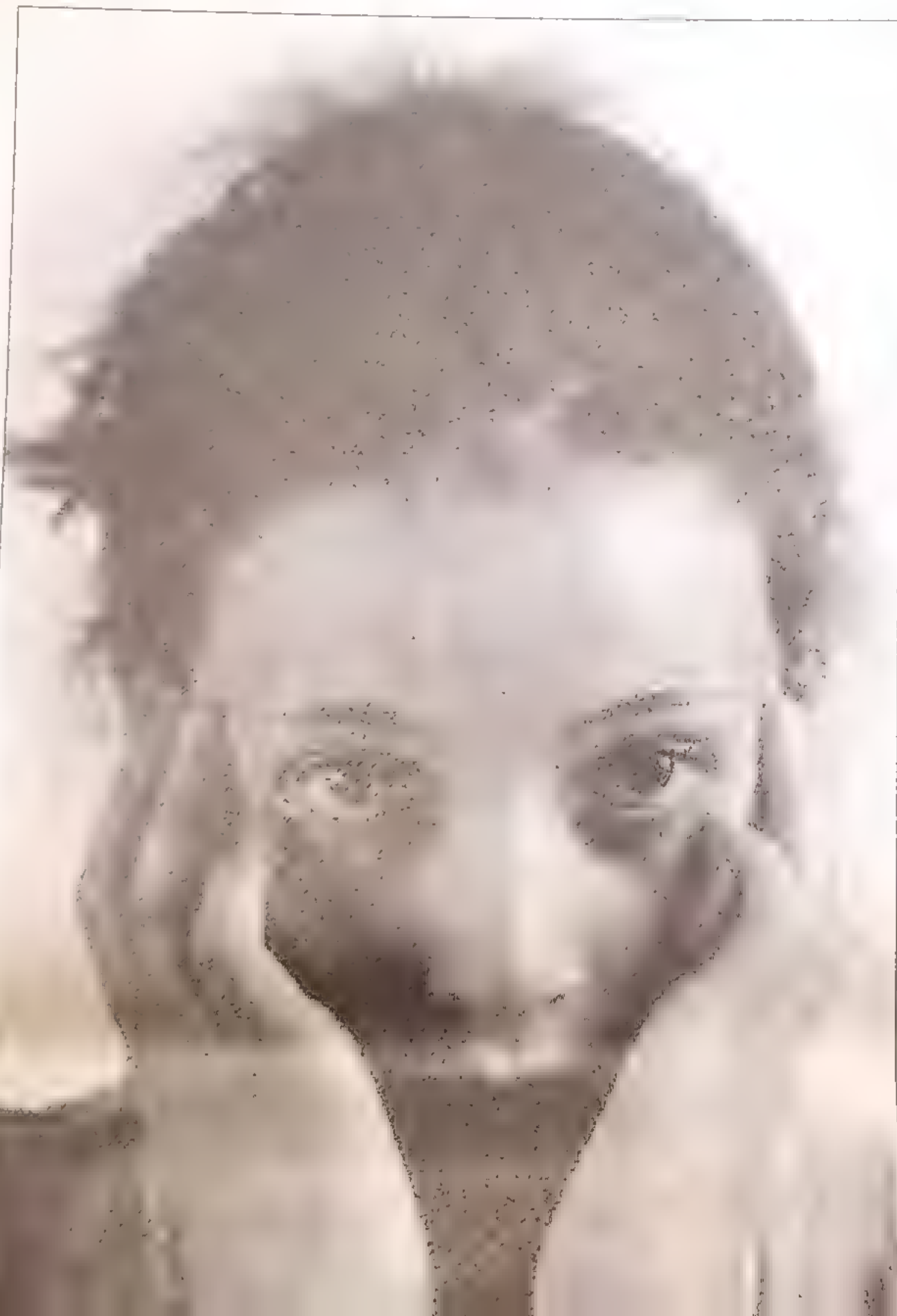
Как бороться

Страх остаться одной — вредная для здоровья штука. Поэтому лучше действовать, чем сидеть и бояться. Нет мужчины — шагайте в клуб знакомств. Есть — оцените ситуацию. Сердце не обманешь, вы должны чувствовать, любит ли он вас. А вообще побольше любите себя, совершенствуйтесь, тогда вам некогда будет страшиться. И он никуда не денется. А чтобы найти новый круг приятелей, нужно просто видеть в людях побольше хорошего.

СТРАХ ВТОРОЙ — Я БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ

Вы боитесь даже малейшего гнева со стороны шефа. Когда

«АиФ-Дочки-матери». И эти женские страхи поддаются классификации. А как известно — все, что можно классифицировать, легче и понять, и преодолеть.



жили, как и миллиарды других детей. А ваша мама и муж не настолько глупы, чтобы не обезопасить своего родного малыша. К тому же чем старше будет ваш ребенок, тем меньше вы будете прислушиваться к его дыханию.

СТРАХ ЧЕТВЕРТЫЙ — Я БОЮСЬ... РОЖАТЬ

Симптомы

При мысли о возможной беременности вы покрываетесь холодным потом. В своей памяти вы коллекционируете рассказы о неудачных родах и смертях при родах. С ужасом смотрите на поправившихся после родов мам.

Вы серьезно задумываетесь о том, чтобы взять ребенка из детского дома, при том, что у вас нет никаких противопоказаний для того, чтобы родить самой.

Откуда берется

Из женских рассказов и чересчур натуралистических телесюжетов. Роды действительно выглядят не слишком эстетично, а крики, которые при этом издают женщины, наводят на мысль, что это еще и очень больно и страшно.

Как бороться

Оглянитесь вокруг! Тысячи женщин, благополучно родив своих первенцев, заводят второго и третьего ребенка. Если бы все было так ужасно, как вам кажется, они уж точно не стали бы рожать во второй раз.

Да и вы сами как-то появились на свет, так что спросите у своей мамы, так ли это было страшно. Скорее всего, она развеет ваши опасения, ведь родовая боль забывается уже через пару часов.

СТРАХ ПЯТЫЙ — Я БОЮСЬ СТАРОСТИ

Симптомы

Вы уже давно не отмечаете свой день рождения. Каждый

питывают внуков, ходят в бассейн, живут полноценной жизнью и даже устраивают свою личную жизнь.

Вспомните свое детство. В семь лет вам казалось, что двадцать пять — это уже глубокая старость. Но когда вы все-таки дожили до столь «преклонных» лет, выяснилось, что вам еще вовсе не пора на кладбище.

СТРАХ ШЕСТОЙ — Я БОЮСЬ МЫШЕЙ, КРЫС, ЗМЕЙ, ТАРАКАНОВ И ПРОЧЕЙ ПАКОСТИ

Симптомы

Ну, боитесь вы этой гадости, и все. В детстве это было сущим кошмаром: мерзким одноклассникам доставляло огромное удовольствие подкладывать вам в портфель тараканов или показывать пауков. С возрастом этот страх не прошел. Даже когда видите подобную дрянь по телевизору, вы покрываетесь липким потом, а по спине начинают бегать противные мурашки.

Откуда берется

А кто его знает? Может, вас что-то напугало в детстве, например, те же одноклассники, подсунившие в портфель жабу, которая потом неожиданно выскочила и страшно квакнула. А может, вы просто чересчур брезгливы. Определить это может только профессиональный психолог.

Как бороться

Самый простой способ — никак не бороться со своим страхом, а просто вывести из дома крыс и тараканов и не ходить в террариум. В конце концов в жизни нам приходится не так уж часто сталкиваться с мышами, если, конечно, вы не работаете в СЭС.

Но можно и попробовать преодолеть свой страх. При этом учитите, что подобное лечится подобным. Так что если боитесь змей, то лучший способ преодолеть себя — это, как ни странно, завести дома ужа или хотя бы его фотографию.

найти новый круг приятелей, нужно просто видеть в людях побольше хорошего.

СТРАХ ВТОРОЙ — Я БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ

Симптомы

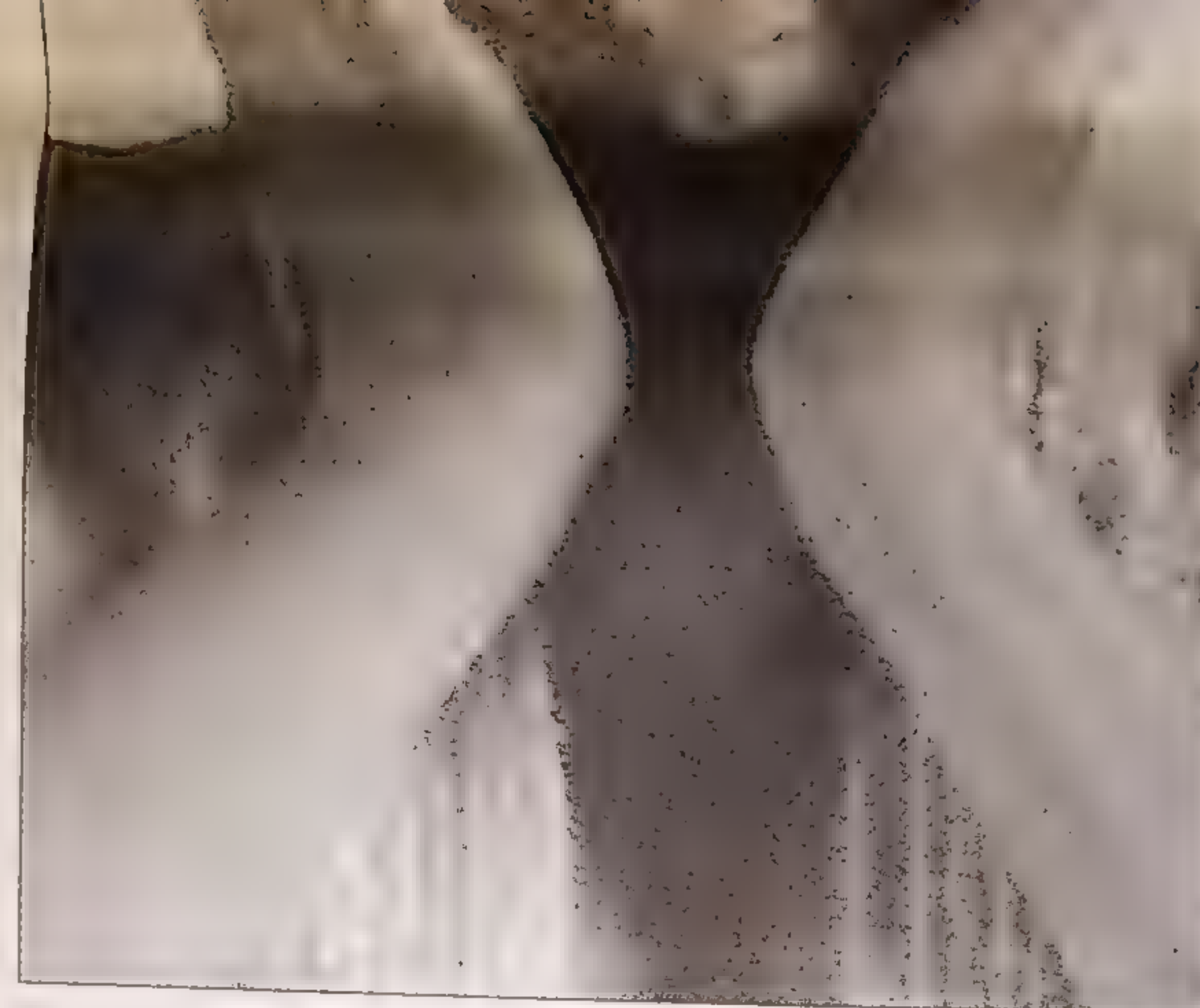
Вы боитесь даже малейшего гнева со стороны шефа. Когда выполняете задания, суетливо хватаетесь за все подряд и... ничего не успеваете. Вам хочется доказать своему начальнику, что вы лучше других, что вы достойны занимать это место, а может быть, даже более высокое. В результате вы задерживаетесь в офисе по вечерам, берете работу домой на выходные... И в итоге — синдром хронической усталости, бессонные ночи...

Откуда берется

Из опыта. Если вам хотя бы однажды в жизни довелось посидеть дома, подсчитывая копейки и раздумывая, где бы найти очередную подработку, в вас будет сидеть этот страх.

Как бороться

Не страшно потерять работу только в двух случаях: если вы знаете, что в любой момент сможете перейти на другое предприятие или если являетесь непревзойденным профессионалом в своей области и уверены, что другого такого специалиста предприятию просто не найти. Соответственно, чтобы избавиться от страха, нужно подготовить запасной плацдарм, а еще лучше — стать хорошим специалистом, тогда и увольнять вас будет ни к чему. Есть еще один способ за-



репиться на рабочем месте, правда, не совсем честный: сделать так, чтобы только вы владели некоторыми секретами производства. Тогда вы в буквальном смысле слова станете незаменимы.

СТРАХ ТРЕТИЙ — Я БОЮСЬ ЗА СВОЕГО РЕБЕНКА

Симптомы

Вы с ужасом (особенно по ночам) прислушиваетесь к дыханию ребенка. Вам кажется, что он перестал дышать. Оставляя его с мужем или мамой, вы не можете спокойно отправиться в магазин.

Воображение рисует дикие картины его падения, ожогов, удушья.

Откуда берется

Природа не зря наделила нас инстинктом материнства, ведь первые годы жизни ребенок целиком зависит от матери и может выжить в основном благодаря ей. Вот этот инстинкт и не дает покоя ни днем, ни ночью, да еще и «перестраховывается» на всякий случай. И леденящие душу истории о смерти в младенческом возрасте добавляют переживаний.

Как бороться

Вспомнить, что вы тоже когда-то были младенцем и ничего, вы-

да и вы сами как-то появились на свет, так что спросите у своей мамы, так ли это было страшно. Скорее всего, она развеет ваши опасения, ведь родовая боль забывается уже через пару часов.

СТРАХ ПЯТЫЙ — Я БОЮСЬ СТАРОСТИ

Симптомы

Вы уже давно не отмечаете свой день рождения. Каждый день придирчиво осматриваете свое лицо в поисках новых морщин. Если вы их находите, то у вас начинается затяжная депрессия. Каждый прожитый день вы воспринимаете как еще один шаг к смерти. То есть вы уже не просто живете, а мысленно зачеркиваете дни на календаре. Вас часто посещают мысли, что жизнь кончается и вы можете многого не успеть. Появляются соблазны пуститься во все тяжкие, так как потом на это не будет времени.

Откуда берется

Страх состариться является производным от страха смерти, одиночества и болезней. Примеры одинокой старости нередки, и вы просто примеряете их на себя. К тому же, по статистике, женщины живут дольше мужчин, поэтому наши шансы на одинокую старость увеличиваются. Не добавляет оптимизма и материальное положение пенсионеров в нашей стране.

Как бороться

В первую очередь не думать о том, чего еще не произошло. Совершенно не обязательно, что в старости вы будете одинокой и больной. Посмотрите на энергичных старушек, которые вос-

приходится не так уж часто сталкиваться с мышами, если, конечно, вы не работаете в СЭС.

Но можно и попробовать преодолеть свой страх. При этом учитите, что подобное лечится подобным. Так что если боитесь змей, то лучший способ преодолеть себя — это, как ни странно, завести дома ужа или хотя бы его фотографию.

СТРАХ СЕДЬМОЙ И САМЫЙ СИЛЬНЫЙ — Я БОЮСЬ СМЕРТИ

Симптомы

Страх смерти присутствует у каждого нормального человека. Поэтому, если вы просто боитесь прыгать с шестнадцатого этажа вниз головой, в этом нет ничего необычного. Но если вы боитесь выйти из дома в магазин, потому что вам может упасть на голову кирпич или произойти автокатастрофа, то это уже серьезный симптом.

Откуда берется

Мы все боимся неизвестности. А что с нами случится после смерти, не знает никто.

К этому страху еще и примешивается страх за родных и близких (особенно за детей), которым придется нелегко без вас. К тому же смерть, скорее всего, штука неприятная и довольно болезненная.

Как бороться

Если ваш страх помещается в разумных пределах, то бороться с ним не нужно. Это нормальный инстинкт самосохранения. Но если страх слишком велик и мешает вашей нормальной жизни, то без помощи специалиста не обойтись.

ПРОДАМ ЯЙЦЕКЛЕТКУ. ДОРОГО

ХОТЯ стоимость трансплантатов исчисляется десятками тысяч долларов, мало найдется тех, кто согласится продать свой орган при жизни. Только благодаря тому, что часть людей завещает свое тело медицине, происходит пополнение банка донорских органов, что дает врачам возможность производить уникальные операции по пересадке трансплантатов не только тем, кто в состоянии оплатить подобную услугу. Конечно, идеально было бы пересадить собственный орган, выращенный из одной клетки, путем клонирования, но такая технология, хотя и становится сейчас все более доступной, все еще стоит в пере-

И если уж говорить о донорстве, то нельзя не упомянуть о других тканях или даже клетках, «трансплантируемых» реципиентам. Каждому, наверно, известно, что такое переливание крови и банк спермы. И если в таких странах как США, Канада, Англия донору можно рассчитывать на компенсацию, которая будет соответствовать объему отданной им крови, то в нашей стране, в частности в некоторых мединститутах, студент за двести миллилитров «добротной» молодой крови получит, дай бог, пачку чая и к нему же банку сгущенки, банку тушенки да шоколадку в придачу. И только недавно комитет по этике Американского Общества Репродуктивной Медицины единодушно проголосовал за то, что

донорство яйцеклеток должно быть оплачиваемым. В статье, опубликованной в журнале «Мир женщины», эксперты в области медицины, права и этики высказывают аналогичную точку зрения.

Для женщин с неповрежденной маткой, но потерявших способность продуцировать яйцеклетки в результате болезни, операции или других причин, донорские яйцеклетки дают возможность познать все радости материнства. Яйцеклетку искусственно соединяют со сперматозоидом, после чего имплантируют в матку. Но донору есть над чем призадуматься: ведь ученые пока еще не пришли к окончательному выводу, повышает ли искусственный забор яйцеклетки риск возникновения рака яич-

ника. Однако материальная заинтересованность может победить сомнения по этому поводу.

Тем не менее ученые считают, что труд женщины должен быть оплачен, так как женщине-донору приходится подвергаться медицинским исследованиям, принимать медицинские препараты, которые могут вызвать побочный эффект. То есть она подвергается физическому и физиологическому стрессу. Исследователи считают, что сумма, выплачиваемая женщинам за донорство яйцеклеток, должна быть в пределах пяти тысяч долларов.

Специалисты разработали проект закона, который бы защищал права женщин, пожавших «поделиться» своими яйцеклетками. Это, например, право быть полностью информированной о риске при донорстве или иметь возможность отказаться от контракта, заключаемого с реципиентом.

ЛОВУШКА ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ МАМЫ

Говорят, будущая «мужская сила» ребенка в известной степени находится в руках его заботливых родителей. И если родители недостаточно заботливы, то через годы их беспечность обернется для взрослеющего сына половой слабостью, импотенцией и другими проблемами, которых хотел бы избежать любой мужчина.

МУЖЧИНА В НЕЖНОМ ВОЗРАСТЕ

ОБ ЭТОМ рассказывает кандидат медицинских наук, детский уролог, хирург высшей категории Айвар Кабилович ФАЙЗУЛЛИН на страницах АиФ-«Здоровье».

ЛУЧШЕ НЕ ТРОГАТЬ

Наиболее частая неприятность, которая доставляет немало хлопот и ребенку, и родителям, — это фимоз: стойкое сужение крайней плоти, не позволяющее обнажить головку полового члена. И в отношении возрастного фимоза сложилось немало заблуждений, главное из которых — что он требует обязательной операции.

Сейчас сформировалось иное мнение — его придерживаются ведущие детские урологи России, оно было подтверждено на последней конференции по детской хирургии, специально посвященной фимозу. А именно — физиологический фимоз может длиться до периода полового созревания, то есть до 10-13 лет. Под воздействием тестостерона — мужского полового гормона, продуцируемого яичками, — крайняя плоть становится более отечной, рыхлой, податливой и начинает растягиваться. И вмешиваться в этот процесс нет никакой необходимости.

и слишком много сил отдает семье.

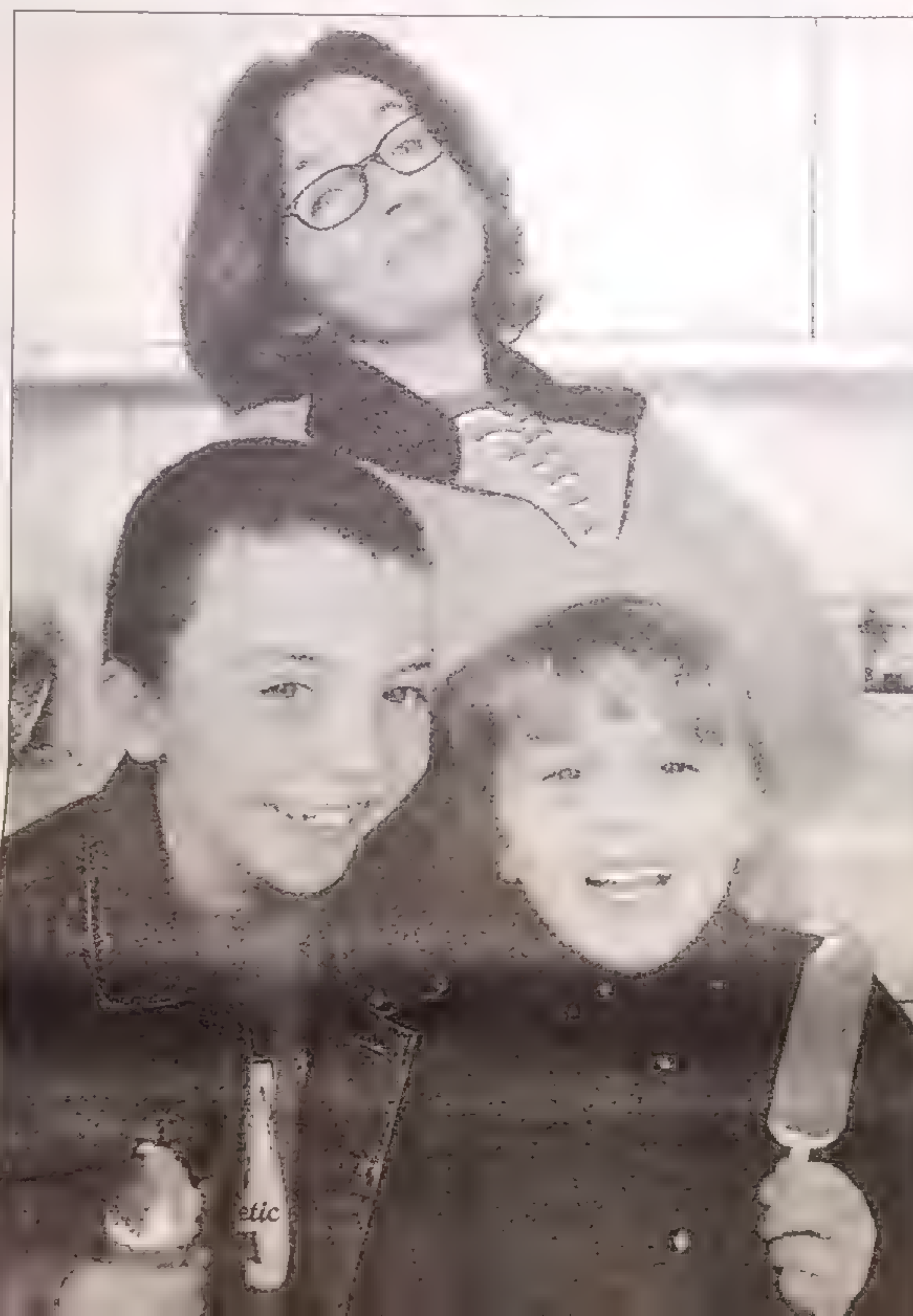
Но самое интересное, что в какой-то степени быть виноватой выгодно и самой женщине. Дело в том, что на самом дне чувства вины, за неприятными угрызениями совести и претензиями к себе прячется чувство собственной значимости и незаменимости. «Только мать может дать ребенку все самое необходимое. Разве бабушка или няня могут понять ребенка так же хорошо, как родная мать!» — гордо говорит она, отказываясь от помощи «посторонних». Но у этих гордых слов есть и другая сторона. Ведь если ребенку плохо, то виновата в этом тоже только мать...

РЕЗЮМЕ ПСИХОЛОГА

Конечно, мама ребенку очень нужна. Хорошо, когда она может быть рядом, чтобы любить, жалеть, понимать, кормить, одевать, играть. Понятно, что малышу становится обидно, если мама отвлекается на какие-то другие «непонятные» вещи, а то и вовсе уходит из дома и бросает его. Некоторые дети сильно ревнуют маму к работе или учебе. «Я сломаю твой университет, и тебе некуда будет уходить!» — с возмущением заявляет сын. Но при этом — с какой гордостью он говорит своим знакомым: «Моя мама в институте!»

Для того чтобы малыш получил от матери необходимое ему внимание, нормально общался с ней, насытился ее обществом, нужно не так много времени. Самое главное для ребенка — это не количество времени, потраченного на общение и воспи-

Чувствуете, как вас буквально разрывает на части? А все потому, что никак не получается совмещать работу и воспитание ребенка. Выбрать что-то одно (то есть пожертвовать другим) не представляется возможным.



НАХОДИТЬСЯ в таком состоянии в течение долгого времени очень трудно. Тем более, что это положение усугубляется постоянно растущим чувством вины то перед ребенком, то перед коллегами, то перед самой собой. Но как же вы оказались в этой ситуации? Отчасти в этом виновато современное общество, которое предлагает женщине не терять времени, не упускать шансов и получать от жизни все. Но как-то незаметно ободряющее «ты все можешь» сменяется категоричным: «ты все должна»... И, взяв на себя ответственность за то, что происходит с ребенком, мужем, работой и собственным духовным и личностным ростом, она автоматически оказывается в ловушке. Теперь стоит ей только попытаться уклониться от какой-нибудь из взятых на себя обязанностей, как в дело вступает могучая сила — чувство вины.

СТРАШНАЯ СИЛА

Чувство вины заключается в том, что женщина начинает упрекать и обвинять себя во всех неудачах и неприятностях, которые происходят дома или на работе. Напрашивается вывод: «Я плохая мать» или: «Я неудачный работник». Если же позволить чувству вины разрастись, то оно может принять форму, которая называется «Так мне и надо» или «Пусть мне будет хуже». Женщина начинает неосознанно наказывать себя за недостаточно хороший уход за ребенком, за то, что не все внимание отдает малышу и не все его желания немедленно удовлетворяет. Или за то, что не соответствует

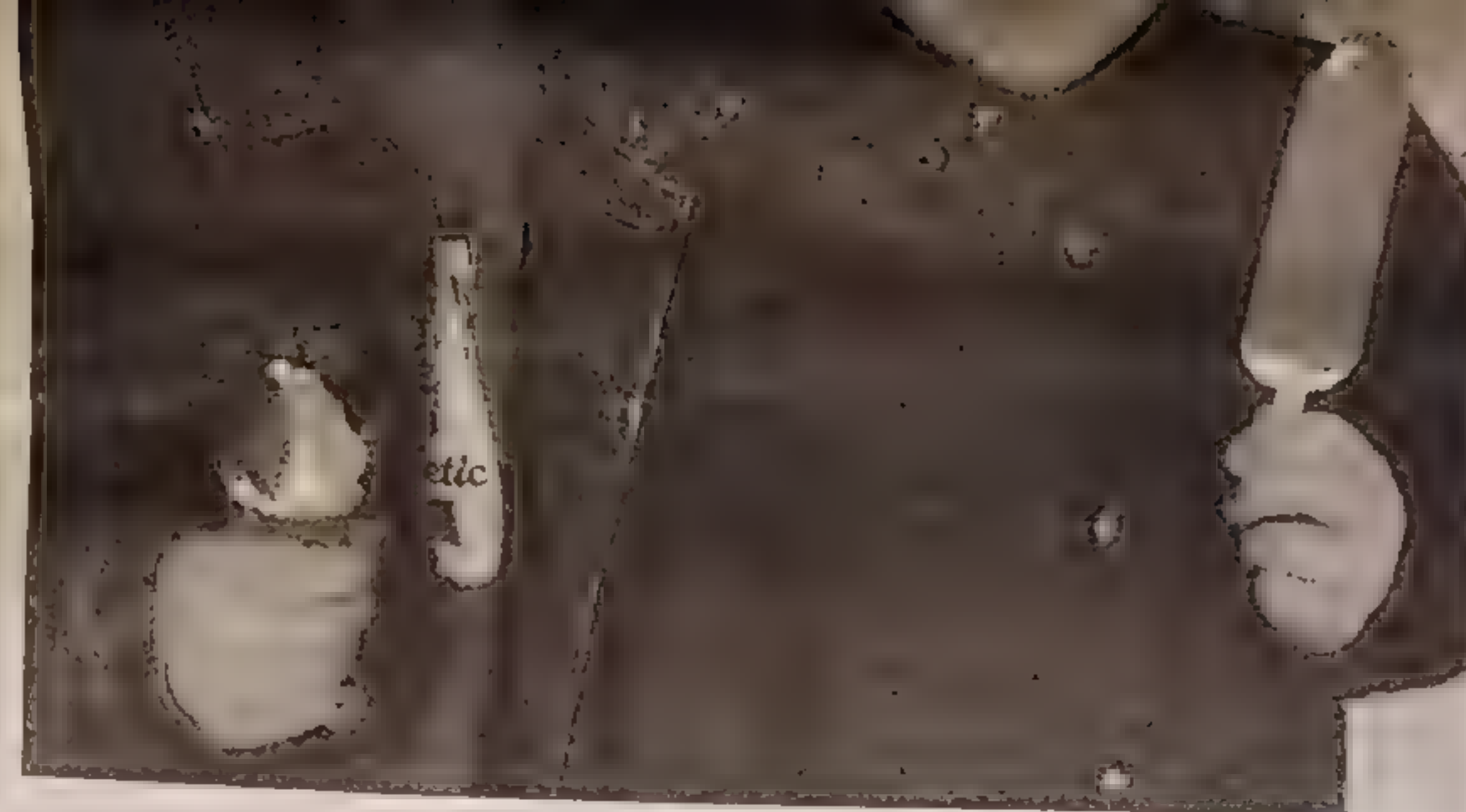
«Я неудачный работник». Если же позволить чувству вины разрастись, то оно может принять форму, которая называется «Так мне и надо» или «Пусть мне будет хуже». Женщина начинает неосознанно наказывать себя за недостаточно хороший уход за ребенком, за то, что не все внимание отдает малышу и не все его желания немедленно удовлетворяет. Или за то, что не соответствует ожиданиям начальника, задерживает выполнение работы и не вкладывает в нее душу.

Само по себе чувство вины является важным регулятором поведения людей и их взаимодействия с другими членами общества. Оно может выступать как первый сигнал надвигающегося неблагополучия, призывая человека обратить внимание на беспорядок, который, возможно, был вызван какими-то совершенными действиями. Здоровое чувство вины — это продолжение ответственности, которую берет на себя человек. Оно позволяет замечать, что вы сделали что-то не так, и затем исправить это, извиниться, запомнить ошибки на будущее. Людям со востливым и порядочным, чувствительным к тому, что происходит вокруг, присуще некоторое количество здорового чувства вины. Однако болезненная вина может стать не только источником неприятных переживаний, но и в один «прекрасный» момент разрушить нормальную жизнь человека.

ОБРАЗ

«ХОРОШЕЙ ЖЕНЩИНЫ»

В нашем обществе есть несколько образов работающей женщины. Негативный образ представлен неуспешной, расстроенной, несобранной женщиной, которая выполняет свои обязанности формально и бездумно, а сама все норовит пораньше убежать с работы и думает только о своем интересе (семье и детях), вместо того чтобы двигать вперед производство и стремиться к профессиональному росту. Положительный образ работающей женщины представляет собой интересная, энергичная дама, которая к тому же легко решает все проблемы, происходящие у нее дома. Ни тени тревоги не появ-



ляется на ее уверенном лице, и никто не может даже заподозрить, что ее что-то огорчает: у нее всегда все о'кей.

Проведенные исследования по развитию детей работающих и неработающих матерей показали, что у работающих и обучающихся женщин дети развиваются быстрее, чем у тех, кто целиком посвятил себя дому. Это объясняется не только более высоким уровнем образования у работающих женщин, но и тем, что время, проведенное с ребенком, более насыщено общением, оно выше ценится и мамой, и ребенком. А у неработающих женщин общение с малышом постепенно сводится к уходу за ним или почти целиком посвящается ведению домашнего хозяйства.

Теперь посмотрим, как представлена в нашем обществе правильная и неправильная мать. Неправильная — форменная эгоистка, которая занимается только своими делами, совершенно не интересуется ребенком, бросает его на попечение то одних, то других «посторонних» людей — малыш переходит от одной няни к другой, от бабушек к тетям, знакомым, болеет, плохо учится и в дальнейшем становится несчастным неудачником. Правильная, хорошая мать — носитель идеи, что дети важнее всего. Она всю себя посвящает малышу: приветлива, заботлива, внимательна, делает с ребенком уроки, водит его в кружки, устраивает хороводы, поет колыбельные, печет пироги, занимается спортом и всегда рядом с малышом, всегда готова прийти на помощь в трудную минуту.

Не кажется ли вам, что правильная деловая женщина напоминает скверную мать, а в хорошей матери заложены черты плохого работника? Таким образом, предложенные современным обществом образы профессионала и хорошей матери содержат противоречие, которое и приводит женщину в ловушку под названием «работа или ребенок».

КОМУ ЭТО НАДО?

Действительно: кому выгодно, чтобы женщина испытывала чувство вины и разрывалась на части? Ответ, скорее всего, вас удивит, но это действительно выгодно почти всем, иногда даже самой женщине. Когда человек испытывает чувство вины, он легко соглашается на дополнительные уступки, берет на себя дополнительную ответственность. Если женщина чувствует себя виноватой перед ребенком, родственниками, мужем, она соглашается выполнять все больше обязанностей, чтобы эту вину искупить. И тогда остальные члены семьи от этих обязанностей освобождаются (чаще всего совершенно этого не замечая) и начинают получать от этого определенную выгоду.

Избыточная ответственность также выгодна сотрудникам по работе и начальству. Обычно, взяв на себя какую-нибудь обязанность, женщина, чувствуя себя виноватой, скорее всего, доведет дело до конца, выполнив заодно и долю коллег. Однако на повышение она претендовать не будет, так как знает, что она недостаточно хороший работник

тот, и тебе некуда будет уйти!» — с возмущением заявляет сын. Но при этом — с какой гордостью он говорит своим знакомым: «Моя мама в институте!»

Для того чтобы малыш получил от матери необходимое ему внимание, нормально общался с ней, насытился ее обществом, нужно не так много времени. Самое главное для ребенка — это не количество времени, потраченного на общение и воспитание, а его качество, содержание. Важно быть вместе с ребенком, замечать его, общаться с ним не столько в своих мыслях (когда вы находитесь далеко от него), а тогда, когда вы рядом, вместе.

ГДЕ ЖЕ ВЫХОД?

Вот что советует мамам, которые оказались между работой и ребенком, журнал «Счастливые родители».

Во-первых, посмотрите внимательно, действительно ли от вашего решения кому-то становится все хуже и хуже? Так ли, что ребенок не может получить достаточного внимания и заботы в ваше отсутствие? Правда ли, что он перестал вас узнавать и принимает за постороннюю тетю? Действительно ли работа останавливается, если вы пропускаете несколько дней из-за болезни малыша? Верно ли, что никто не может вас заменить, если вдруг вам срочно надо уйти домой пораньше? Ответив на эти вопросы, вы сможете понять, есть ли реальные основания для ваших переживаний или все они вызваны болезненным чувством вины и гипертрофированной ответственностью.

Во-вторых, посмотрите, кому выгодно ваше чувство вины. Например, решите, не пора ли вашим близким взять на себя часть ответственности за воспитание ребенка, ведение хозяйства или финансовое обеспечение семьи. Попробуйте обсудить с ними эти вопросы, может быть, вместе вы сможете по-новому распределить силы и ответственность.

В-третьих, старайтесь хвалить себя за то, что вам удастся сделать, и не ругайте себя за то, что пока не получается так хорошо, как вам бы этого хотелось.

ской хирургии, специализирующейся на лечении фимоза. А именно — священной фимозу. Фимоз может длиться до периода полового созревания, то есть до 10-13 лет. Под воздействием тестостерона — мужского полового гормона, продуцируемого яичками, — крайняя плоть становится более отечной, рыхлой, податливой и начинает растягиваться. И вмешиваться в этот процесс нет никакой необходимости.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ...

Нередко встречается у ребенка такое отклонение, как крипторхизм — неопущение яичка. Закладываются яички в брюшной полости, затем постепенно под воздействием гормонов мигрируют вниз. К моменту рождения оба яичка должны быть в мошонке. Если яичко не опустилось в мошонку, нужно срочно обратиться к урологу. Однако и это не означает, что нужна немедленная операция.

Уролог должен прежде всего направить ребенка на обследование у эндокринолога — дело в том, что в основе заболевания лежит нехватка гормонов, отвечающих за низведение яичка. Гораздо реже причиной бывают врожденные спайки, которые препятствуют опущению яичка.

Если гормональное лечение не приносит результата — вот тогда нужна операция. Оперировать можно уже после года. Чем быстрее яичко будет низведено в мошонку, тем лучше для него. Ведь температурный режим в брюшной полости или паховом канале выше, чем в мошонке, перегрев для яичка смерти подобен.

ВЕРНИТЕ КРОВЬ НА МЕСТО

В более старшем возрасте у ребенка может развиваться варикоцеле — расширение вен семенного канатика. Оно возникает по разным причинам, чаще всего во время полового созревания. Венозный застой приводит к снижению функций яичка, уменьшению его плодотворности.

Здесь еще раз хочется обратить внимание на необходимость регулярного осмотра ребенка урологом — варикоцеле сама мама разглядеть не сможет, как правило, его диагностируют у детей 12 — 15 лет во время диспансерных осмотров.

«У МЕНЯ ЕСТЬ МОЙ СЕКРЕТ...»

Греки еще в древние времена пытались сгладить неприятный запах тела с помощью благоухающих растительных масел. Современные дезодоранты действуют по-другому. Но их столько, что легко не только запутаться — но и получить эффект, обратный ожидаемому...

ПОТЕНИЕ — процесс естественный и по своей сути безвредный. Но то, что полезно нам, не всегда приятно окружающим. Встречая на поверхности кожи бактерии, пот разлагается и приобретает запах. Выделение пота у женщин происходит в основном в подмышечных впадинах, у мужчин — на груди, спине и висках. Женский пот имеет щелочной характер и более высокий показатель pH. Поэтому женские и мужские дезодоранты несколько различны по составу. Но все они содержат ферменты, предотвращающие разложение пота и, следовательно, возникновение запаха. Какими критериями руководствоваться при покупке? Насколько целесообразно предпочтение того или иного вида?

ПОБРЫЗГАЕМСЯ?

ЗА: Део-спреи содержат вещества, предупреждающие рост бактерий, и образуют на поверхности кожи тонкий слой, который действует освежающе и препятствует возникновению запаха. Одновременно они контролируют кислотно-щелочной баланс кожи и способствуют здоровой жизнедеятельности организма. А главное — не закупоривают поры. Некото-

рые аэрозоли содержат кукурузный крахмал, благотворно влияющий на состав эпидермиса.

ПРОТИВ: У спреев очень громоздкая упаковка, и его может просто не хватить надолго: из-за газа-наполнителя баллончик обычно наполняется только на 70 %. И еще один важный технический момент: на любом баллончике аэрозоля есть предупреждение: «не распылять вблизи огня и раскаленных предметов». И делается оно не просто так: газы-наполнители, которые используются в аэрозоле (сегодня в основном это бутан, изобутан, пропан), действительно очень легко воспламеняются. И с ними надо быть очень осторожными. Некоторые аэрозоли делаются на спиртовой основе, что, во-первых, весьма раздражающе влияет на кожу, во-вторых, освежающее действие такого дезодоранта непродолжительно.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ (ДЛЯ ЖЕНЩИН): Линия спрей-дезодорантов AMAL FRESH на основе минеральных солей калия. Содержат нейтральный фактор pH 5,5, сохраняющий естественный защитный слой кожи, а также фресколат, поддерживающий свежесть на протяжении суток. Это дезодоранты длительного действия.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ (ДЛЯ МУЖЧИН): Специально разработанная линия спреев NIVEA. Например, бальзам-спрей для чувствительной кожи, не содержащий спирта. В его состав входит успокаивающий кожу аллантоин, масло авокадо, родственное коже комплекс биологически активных компонентов. Для всех типов кожи подойдет део-спрей BODY с экстрактом лишайника. Уникальность его в том, что он одновременно легкий и эффективный, обеспечивает длительную (24-48 часов) защиту от пота и неприятных запахов, быстро подсыхает и не содержит горючего газа. BODY не раздражает кожу, не оставляет белых пятен, сохраняет нормальный pH — уровень кожи.

ШАРИКИ ЗА РОЛИКИ

ЗА: Шариковые дезодоранты очень удобны, крайне экономно расходуются и довольно компактны. Жидкости их как бы обволакивают молекулы пота и таким образом поглощают запахи. Он не пачкает одежду. Не высушивает кожу. Его хватает очень надолго.

ПРОТИВ: Такие дезодоранты обязательно надо наносить на идеально чистые, насухо вытертые подмышки, иначе желательного эффекта не произойдет. После нанесения надо дать средству высохнуть и только потом одеваться, иначе на вещах могут остаться пятна.

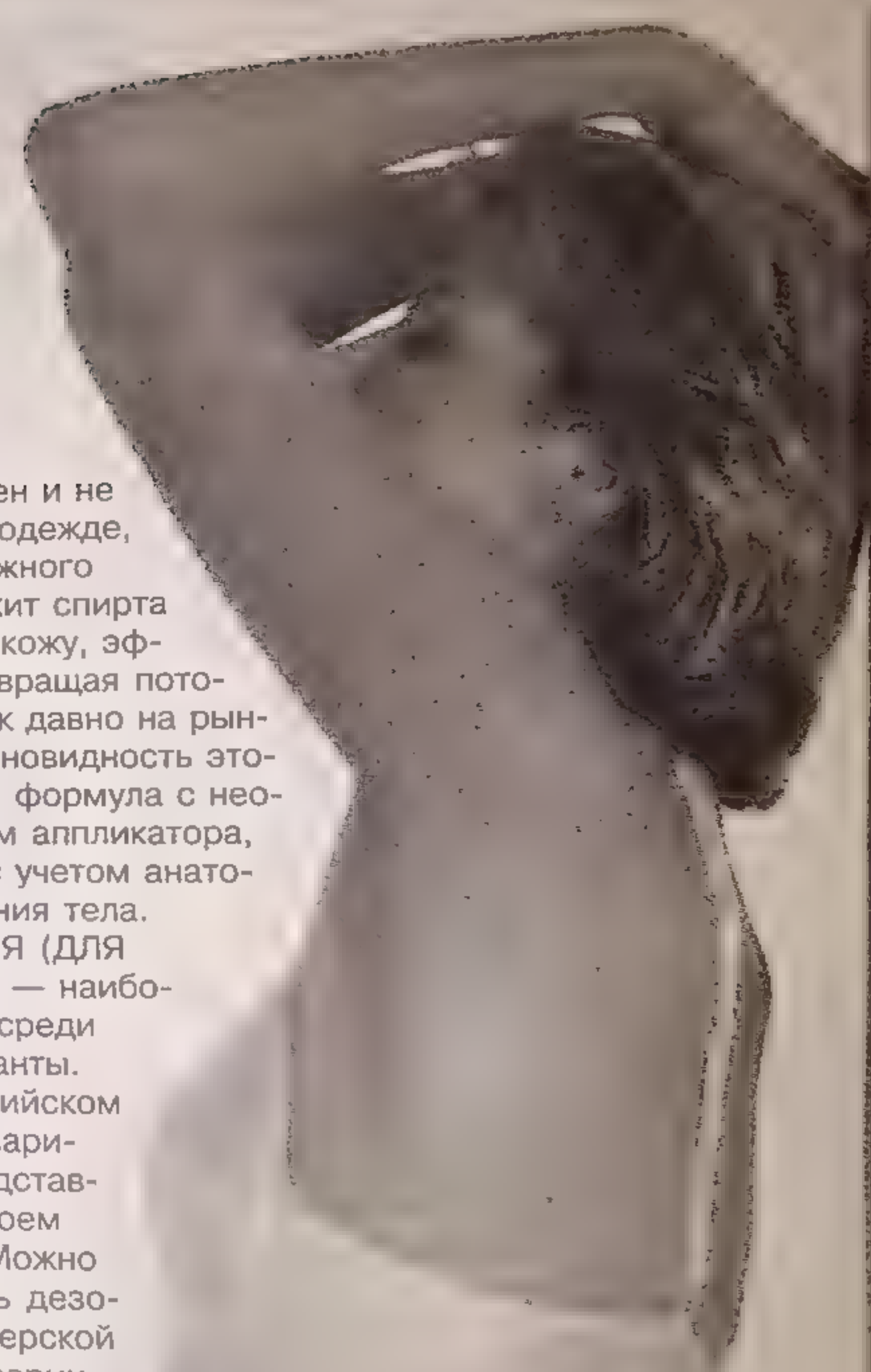
ПРЕДПОЧТЕНИЯ (ДЛЯ ЖЕНЩИН): EVELINE — он пригоден для всех типов кожи и содержит специальные бактерицидные вещества, которые не только борются с запахом пота, но и контроли-

не оставляет пятен и не приклеивается к одежде, не оставляет влажного следа, не содержит спирта и не раздражает кожу, эффективно предотвращая потовыделение. Не так давно на рынке появилась разновидность этого стика — новая формула с необычным дизайном аппликатора, разработанным с учетом анатомического строения тела.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ (ДЛЯ МУЖЧИН): Стики — наиболее популярные среди мужчин дезодоранты. Поэтому на российском рынке мужские варианты стиков представлены во всем своем многообразии. Можно порекомендовать дезодоранты из венгерской косметической серии Mennen от Colgate-palmolive. Стоят они недорого, однако можно подобрать стик для любого типа кожи. Кроме того, его дезодорирующий эффект длится необычайно долго — более суток. Дело в том, что среди активных компонентов, входящих в состав этого стика, есть триклозан — он используется для ограничения размножения бактерий и достижения дезодорирующего эффекта.

ДЕО-РЕКОРДСМЕНЫ

ЗА: Дезодоранты-кремы отлично охлаждают тело и создают чувство свежести и



возникновению запаха. Одновременно они контролируют кислотно-щелочной баланс кожи и способствуют здоровой жизнедеятельности организма. А главное — не закупоривают поры. Некоторые

ных солей калия. Содержат нейтральный фактор pH 5,5, сохраняющий естественный защитный слой кожи, а также фресколат, поддерживающий свежесть на протяжении суток. Это дезодоранты длительного действия.



женские секреты

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

**ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ
И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ
И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.**



**В КАЖДОМ
НОМЕРЕ
ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ
И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ
ЛИЧНЫМИ
СЕКРЕТАМИ.**

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге
(зеленая обложка)

42867 (полгода), **42803** (год)

Подписные индексы журнала

тые подмышки, иначе желательного эффекта не произойдет. После нанесения надо дать средству высохнуть и только потом одеваться, иначе на вещах могут остаться пятна.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ (для ЖЕНЩИН): EVELINE — он пригоден для всех типов кожи и содержит специальные бактерицидные вещества, которые не только борются с запахом пота, но и контролируют потоотделение в течение дня. Из недорогих — шариковый дезодорант «HERBINA» с приятным легким цветочным запахом.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ (для МУЖЧИН): Это опять-таки линия NIVEA, наиболее одобренная дерматологами. «Ролики» ароматического мужского направления содержат компоненты, обеспечивающие оптимальный уход за кожей. Шариковый дезодорант NIVEA не содержит спирта, идеально подходит для чувствительной кожи и для использования после бритья в подмышечных впадинах.

КАРАНДАШ, КОТОРЫЙ НЕ ОСТАВЛЯЕТ СЛЕДОВ

ЗА: Део-стики содержат микрокристаллы, которые легко и мягко ложатся на кожу, не раздражая ее. Они всегда сухие. Они не разбиваются и не разливаются (как шариковые), не взрываются (как это происходит с аэрозолями), если их по недосмотру сильно нагреть.

Они обладают хорошим дезодорирующим действием, не оставляют пятен на одежде, не содержат спирта, парфюмерных добавок и сокращают потоотделение благодаря входящим в состав аммониево-алюминиевым квасцам. Их хватает очень надолго, и срок годности у них немаленький — около трех лет.

ПРОТИВ: В отличие от «ролика» и аэрозоля, перед употреблением «карандаш» надо смачивать. Кроме того, он очень хрупкий. Если вы случайно уроните стик на кафельный пол, то, скорее всего, он расколется. При большой жаре слой нанесенного на кожу дезодоранта может «скатываться» в малоприятные шарики. Стиki в несколько раз дороже обычных средств.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ (для ЖЕНЩИН): LADY SPEED STICK обеспечивает надежную и длительную защиту даже когда очень жарко,

тов, входящих в состав этого стика, есть триклозан — он используется для ограничения размножения бактерий и достижения дезодорирующего эффекта.

ДЕО- РЕКОРДСМЕНЫ

ЗА: Дезодоранты-кремы особенно охлаждают тело и создают чувство свежести и легкости. Регулируют избыточное потоотделение и совершенно на нет сводят неприятный запах. Очень длительное действие — рекорды всех дезодорантов во время специального эксперимента побил немецкий деокрем от Шварцкопф: его эффект продержался почти неделю.

ПРОТИВ: Это самые дорогие дезодоранты, потому что на рынке можно найти практически только импортные средства. Отечественные део-кремы — это большая редкость.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ: Дезодорант-крем «7 дней» от Vichy. Очень хороший и дорогой — не менее 300 рублей за упаковку в 30 мл. Встречается на наших прилавках и дезодорант косметической серии Jonson's pH 5,5 — Suquinsa, производство Испании. Дезодорирующий эффект обеспечивает триклозан, убивающий «пахучие» бактерии. Увлажняющими свойствами обладают входящие в состав дезодоранта пропиленгликоль, гидрированное касторовое масло и аллантоин. Для еще более мягкого воздействия на кожу в формулу состава крема включено активное вещество экстракта ромашки, которое известно как противовоспалительное и успокаивающее вещество. Дезодорант-крем NIVEA представляет собой нежный крем со специальным комплексом липидов. Отдельно можно отметить дезодорирующее крем-мыло «3 в 1» от Vichy или Jonson & Jonson — оно чистит, увлажняет и защищает от неприятных запахов (3 свойства в одном продукте), действуя как дезодорант. Крем «3 в 1» содержит особую нежную комбинацию эффективных очищающих веществ, извлеченных из кукурузы, кокосово-

го и миндального ореха, и глицерин, увлажняющий кожу.

ЗАМЕНА ЗАПАХОВ

Дезодоранты-духи, как правило, являются более легкими копиями известных духов и предназначены в основном для женщин. Они содержат спирт в высокой концентрации и не включают дезинфицирующих, бактерицидных добавок, поэтому справляются с нашим неприятным запахом лишь на короткое время. Дезодоранты рекомендуются тем, кто потеет умеренно, имеет не очень выраженный индивидуальный запах, но любит приятно пахнуть сам.

Многие предпочитают дезодоранты одной ароматической гаммы с духами, другие выбирают легкие, почти без запаха гели или карандаши: они компактны, удобны в обращении и не смешиваются с другими ароматами. Главное: запах дезодоранта не должен ни в коем случае контрастировать с ароматами другой косметики, которой вы пользуетесь: будь то крем, духи или туалетная вода. В этом направлении наибольший эффект можно извлечь, купив парфюмированный дезодорант со стойким ароматом эксклюзивных духов. Но от избыточной потливости такой дезодорант не избавит, и об этом надо помнить, выбирая на прилавке средство со сногсшибательным запахом.

Татьяна ГОЙДИНА

МЕРЫ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

Нужно подавить действие кожного грибка. Изничтожить его можно с помощью специальных шампуней (да-да!). В их состав входят противогрибковые и антибактериальные вещества, содержащие соединения серы или цинка. Если перхоть у вас жирная, то необходим шампунь с вяжущими компонентами минерального и растительного происхождения. Это и растворы гудрона, и вытяжки из сосновой, кедровой и можжевельниковой смол, и экстракты чая и крапивы. Все они сужают поры, уменьшают активность сальных желез, регулируя таким образом производство себорина. Кроме того, лечебные шампуни содержат спиртовые растворы кислот (например, салициловой), способствующие быстрому отделению жирной перхоти от кожи головы.

КОМПЛЕКСНОЕ НАСТУПЛЕНИЕ

Многие фирмы выпускают сейчас целые комплексы препаратов для лечения перхоти. Первый цикл (приблизительно 2 месяца) предусматривает интенсивное лечение. Шампуни содержат максимальное количество противогрибковых и бактерицидных препаратов. Ими нужно пользоваться 2 раза в неделю. Если вы моете голову чаще, в другие дни лучше всего пользоваться мягкими шампунями на основе растительных экстрактов. После двухмесячного лечения биоактивным шампунем можно переходить ко второй стадии — профилактике повторного возникновения перхоти. Для этого существуют менее активные шампуни, содержащие небольшую концентрацию противогрибковых и антибактериальных веществ. Как правило, это шампуни с ополаскивателями 2 в 1. Кроме того, на рынке присутствуют лечебные бальзамы — тоники, которые вти-

АТАКА НА ПЕРХОТЬ



раются в голову 2-3 раза в неделю и не смываются.

ФИТОТЕРАПИЯ

Это уже аптечные средства. Именно такие препараты считаются сегодня наиболее эффективными. Как и другая косметика, продающаяся в аптеках, подобные средства обладают не профилактическим, а ярко выраженным лечебным действием. Как правило, производителями этих препаратов являются не косметические, а фармацевтические компании, имеющие большой опыт в

производстве лекарств. Действенность шампуней от перхоти, относящихся к этой группе, подтверждают и врачи-дерматологи, которые обычно рекомендуют своим пациентам именно их. Однако, как и любое лекарство, аптечные средства должны применяться лишь в том случае, когда это действительно необходимо. При их покупке следует обратить внимание и на несколько важных моментов. Во-первых, нужно знать, каким типом перхоти вы страдаете, поскольку существуют разные препараты для лечения

сухой и жирной перхоти. Во-вторых, достаточно часто ее появление связано с внутренними проблемами организма, а в этом случае никакое, даже самое действенное средство не дает ожидаемого эффекта. Именно поэтому, прежде чем идти в аптеку, лучше проконсультироваться у специалиста и точно установить диагноз. Большинство лечебных шампуней от перхоти рассчитано на определенный курс лечения, то есть не требует постоянного использования. При необходимости этот курс можно повторять.

КОНКРЕТНЫЕ МЕРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Один из наиболее известных лечебных шампуней — это **Nizoral**. Благодаря кетоконазолу — активному противогрибковому компоненту, входящему в его состав, — этот шампунь уничтожает грибок, вызывающий перхоть, и надолго защищает волосы от ее повторного появления. Для того чтобы полностью избавиться от шелушения и зуда, рекомендуется использовать шампунь 2 раза в неделю в течение месяца. Для профилактики перхоти достаточно применять его 1-2 раза в две недели.

Еще один популярный препарат от перхоти, давно и хорошо известный в России, — это дерматологический шампунь **Frederm**. Он предназначен для борьбы с перхотью и себорейным дерматитом. Шампунь эффективно устраняет перхоть, нормализует деятельность сальных желез и предотвращает выпадение волос. Для достижения наилучших результатов рекомендуется пользоваться этим препаратом 2 раза в неделю на протяжении 3-х не-

дель, а затем 1 раз в неделю до полного исчезновения перхоти.

Целая гамма шампуней против перхоти разработана в **Laboratoires Vichy**. Шампунь предлагается в двух вариантах: для жирных и для сухих/нормальных волос. Для полного устранения перхоти достаточно провести курс лечения, используя шампунь 2-3 раза в неделю в течение как минимум месяца.

Лечебный шампунь **Phytocoltar** содержит следующие активные компоненты: каменноугольную смолу, сдерживающую образование перхоти, экстракты лопуха и шалфея для регулирования функции сальных желез, бактерицидные и противогрибковые масла кипариса, розмарина и каипутового дерева, а также экстракты хвоща, зверобоя и пастушьей сумки, обладающие успокаивающим действием. Этот шампунь желательно использовать 2 раза в неделю в течение месяца, а затем периодически, в качестве профилактики.

В состав шампуня **Phytosylic** в качестве активных добавок входят салициловая кислота, способствующая удалению чешуек перхоти, и комплекс эфирных масел. Антибактериальное и антигрибковое действие шампуня обеспечивает масло чайного дерева, вяжущее действие — масло кипариса, и, наконец, масло ладана создает естественный баланс и придает шампуню легкий приятный аромат. Это средство абсолютно безопасно даже для хрупких и ломких волос. Его можно применять как в виде отдельных курсов, так и ежедневно.

Наталья САЕНКО

ГЛИНЯНОЕ

ГЛИНЯНОЕ ПОМЕЩАТЕЛЬСТВО

Косметическая глина — это не глина в привычном понимании. Это особое минеральное вещество, относящееся к группе алюмосиликатов. Такая «глина» обладает двумя важными качествами, делающими ее незаменимой в косметологической практике: во-первых, она превосходно абсорбирует избыток сала с поверхности кожи, заметно стягивая поры, во-вторых, она же отличается высокими увлажняющими свойствами, обеспеченными минеральными веществами, входящими в ее состав. В результате получается необычайно действенное средство — натуральное и обладающее двойным косметологическим эффектом.

ГЛИНА бывает белая, красная, желтая, зеленая, серая и голубая, что обусловлено содержанием тех или иных примесей. Каждый ее вид отличается специфическими свойствами — для различных косметологических целей.

В чистом виде чаще встречается зеленая, голубая, белая глина, а вот красная, желтая и серая — более редкие виды и продаются в основном в составе уже готовых масок для лица или волос.

РОЗОВОЕ ОБЛАКО

Лечить нормальную кожу не от чего, а вот для профилактических целей годится розовая глина, которая содержит красную и белую глину в различных пропорциях. Имеет в своем составе микроэлементы, обладает дезинфицирующим и разглаживающим действием на кожу. Являясь очень мягкой — ее называют «облачной» — розовая глина рекомендуется для деликатного ухода за эпидермисом. Используется как разглаживающая и вяжущая маска для лица или нормальных волос.

В косметических линиях она называется «средством нового поколения», поскольку отвечает всем требованиям современной косметологии. Маски с розовой глиной содержат биологически активную добавку витамин F, которая тонизирует кожу лица, препятствует процессу старения кожи, эффективно разглаживает морщины. Ее можно использовать и так: развести содержимое пакетика в горячей воде и опустить в раствор кисти рук на 15-20 минут. Отлично действует на ломкие, расслаивающиеся

правило, производителями этих препаратов являются не косметические, а фармацевтические компании, имеющие большой опыт в

внимание и на несколько важных моментов. Во-первых, нужно знать, каким типом перхоти вы страдаете, поскольку существуют разные препараты для лечения

предотвращает выпадение волос. Для достижения наилучших результатов рекомендуется пользоваться этим препаратом 2 раза в неделю на протяжении 3-х не-

УВЯДАНИЕ СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Лучше всего подходит для тонкой, вялой кожи белая глина, или каолин. Каолин, богатый кремнеземом, цинком и магнием, регулирует и поддерживает естественный водно-солевой баланс и обладает регенерирующим свойством. Для увядающей кожи лучше всего подойдет каолиновая маска с растительным или косточковым маслом. Кроме того, белая глина способствует прекращению выпадения волос и укрепляет ломкие и слабые волосы.

Годится и красная глина, цвет которой обусловлен присутствием сочетания оксида железа и меди. Это худший адсорбент, чем зеленая глина. Но зато она отлично соответствует чувствительной и вялой коже. Более того, красная глина была специально создана для кожи с близко расположенными сосудами, склонной к покраснениям и раздражениям. Она улучшает кровоснабжение и питание кожи кислородом, заодно снимая аллергические реакции.

Желтая глина тоже из этой серии. Она богата железом и калием и разработана специально для тусклой и вялой кожи — чтобы снабжать ее жизненной энергией, выводить токсины и насыщать кислородом.

Серая глина лучше всего подходит для обезвоженной, очень сухой кожи, поскольку обладает увлажняющими и тонизирующими свойствами. Действует расслабляюще.

КАК СПРАВИТЬСЯ С БЛЕСКОМ

Любая маска с белой глиной хороша для жирной кожи и прекрасно избавляет от юношеских угрей. Наиболее доступная по цене — «Green Mama» серии «Улетай!» для

подростковой кожи.

Каолин вообще часто входит в состав очищающих масок, избавляющих от угревой сыпи: он эффективно очищает эпидермис, насыщает его минералами и препятствует распространению микробов.

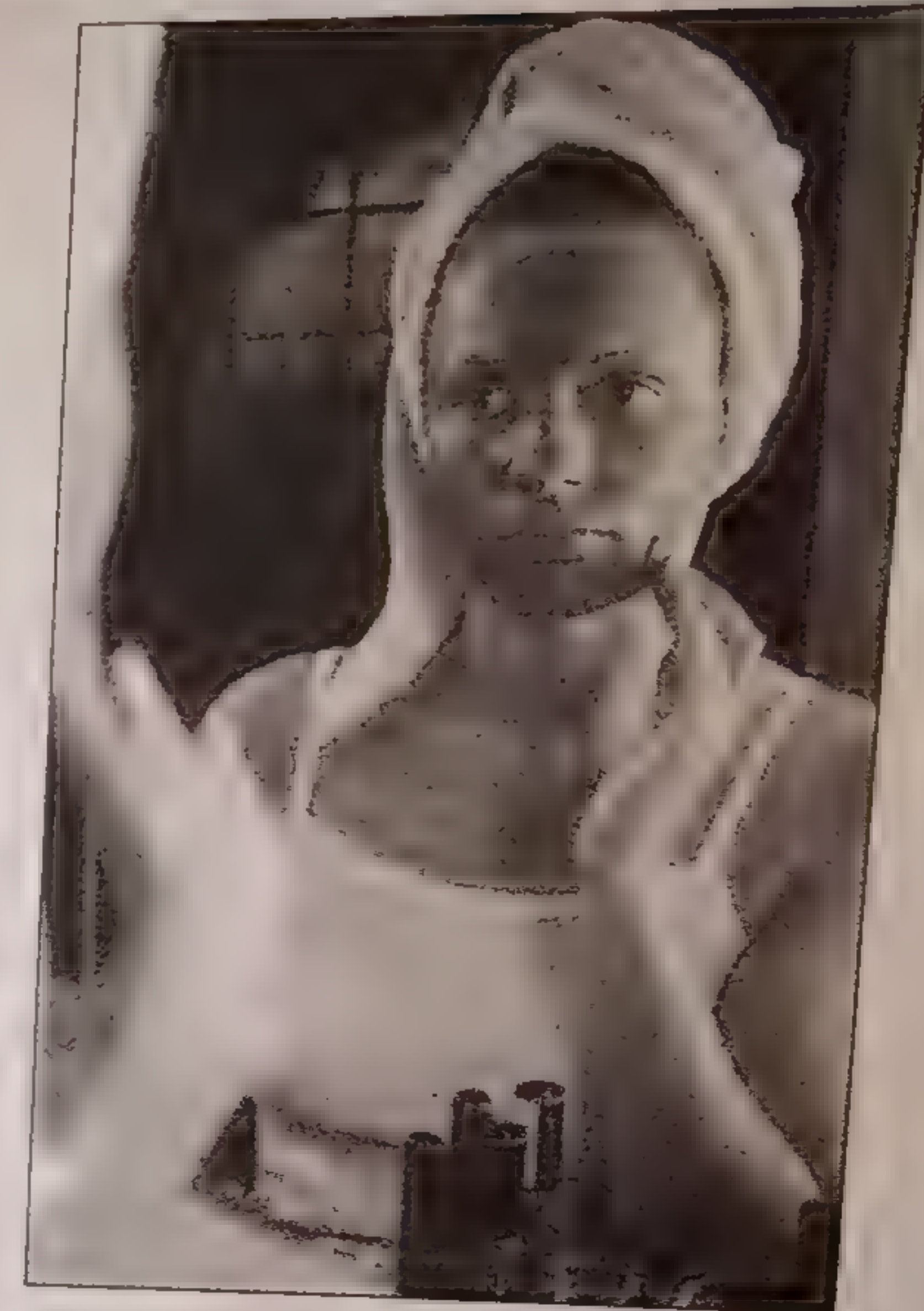
При более внушительных кожных проблемах и серьезном подходе к их лечению рекомендуется черная глина как отлично очищающая жирную, угреватую кожу. Это средство глубокой очистки.

Зеленая глина специально предназначена для жирной кожи лица и головы, поскольку способствует сужению пор, улучшает функцию сальных желез и обладает тонизирующим свойством. По структуре очень сходна с белой глиной, однако отличается от нее отсутствием некоторых микроэлементов. Зеленая глина содержит магний, кальций, поташ, марганец, фосфор, цинк, алюминий, медь, кобальт, молибден. Сегодня хорошо известно, что маска из зеленой глины для лица творит просто чудеса. Вызывает приток крови к поверхности кожи и обеспечивает ее необходимым питанием. Стимулирует регенерацию клеток кожи. Подтягивает кожу и восстанавливает линию лица. Эффективно смягчает, разглаживает морщины и снимает отечность. Придает коже гладкость и упругость. Зеленая глина восстанавливает нормальный обмен веществ и обладает антибактериальными свойствами.

Но производится она только во Франции, где раньше всего специалисты разобрались в ее бесценных свойствах, поэтому на российском рынке стоит дороговато.

ПАНАЦЕЯ ГОЛУБОГО ЦВЕТА

Голубая глина — наиболее универсальная из всех. Содержит в себе все минеральные соли и микроэлементы, в которых нуждается наша кожа, и обладает полезными свойствами абсолютно для любого типа кожи. Жирная и нормальная кожа хорошо воспринимают голубую глину в чистом виде, а вот при сухой коже ее лучше применять совместно с увлажняющими средствами. Она прекрасно подходит и зрелой



коже. Считается, что голубая глина смягчает и тонизирует кожу, очищает от угревой сыпи, отбеливает, разглаживает морщины, обладает противовоспалительным, антибактериальным и антистрессовым действием. Заодно она обладает и очищающими свойствами, а также дезинфицирует кожу, активизирует кровообращение и усиливает процесс обмена в клетках кожи.

Чаще всего маски с голубой глиной дополнены введением белой глины — для лучшего очищающего эффекта.

Впрочем, строжайшего распределения глины разных цветов для конкретных типов кожи нет. Да и, как правило, в состав масок входят компоненты нескольких видов глины для усиления того или иного эффекта. Так что не беда, если вы что-то перепутаете при самостоятельном использовании чистой глины — каждый вид обладает свойствами, небесполезными вашему типу кожи, каким бы он ни был.

Татьяна ГОЙДИНА

ДИАГНОЗ: ЛЮБОВЬ

Ученые не могут объяснить, что заставляет нас полюбить другого человека, однако исследователи нашли способ, каким образом «диагностировать» любовь.

Дело в том, что на появление в поле зрения человека его «второй половины» мозг влюбленного реагирует «включением» четырех небольших участков. При сканировании мозга эти участки довольно легко обнаружить, и тем самым поставить диагноз: любовь.

ВТО ЖЕ ВРЕМЯ при появлении лишь сексуального влечения к человеку эти участки мозга не активизируются, в связи с чем нетрудно будет отличить чувство влюбленности от сексуального интереса. Возможно, в будущем люди воспользуются этим открытием, чтобы разобраться в своих чувствах. А пока слово «диагноз» в основном применимо к понятию «секс», приходит к выводу журнал «Один из нас».

БОЛЬ ТИПЕ ОРГАЗМ

Нередки случаи, когда любовь сопровождается моральными страданиями, но секс, как это ни странно, тоже в долгу не остался. Исследования, проведенные учеными из США, показали, что только в одной благополучной Америке более чем у 500000 тысяч людей во время занятия любовью начинает болеть голова, причем 80% из числа «страдальцев» составляют мужчины. Боль настолько сильна, что многие мужчины, дабы снова не испытать ее, боятся заниматься сексом. Интенсивность болевых ощущений нарастает к моменту оргазма, и удовольствие, получаемое от секса, сводится на нет.

Данное сексуальное «осложнение» легко лечится. Первое, что советуют врачи — воздержаться от секса на две недели и использовать их, например, для того, чтобы избавиться от лишнего веса. На втором этапе попробовать сменить позицию, и если все вышеперечисленное не поможет, то прибегнуть к всемогущей помощи лекарств. Но в любом случае необходимо показаться доктору, так как повторяющиеся боли могут быть вызваны опухолью или аневризмой, и секс будет лишь провоцировать боль, а не являться ее причиной.

ЧТО ТАКОЕ ТАЛАМУС?

Недавно ученые установили, что фантазии сексуального характера могут играть роль обезболиваю-

щих препаратов. В исследовании студентам было предложено опустить руки в сосуд с ледяной водой и держать их в нем до тех пор, пока боль станет невыносимой. Оказалось, что те, кто во время этой каторжной процедуры был всецело поглощен фантазиями эротического направления, «протянули» в два раза дольше, нежели остальные. Специалисты объясняют данный феномен тем, что боль и эмоции «зарождаются» в одном месте мозга — в таламусе. Значит, любовь не единственное, что греет. Открытие, сделанное учеными, должно обязательно помочь тем мужчинам, у кого разболелась голова от секса. Во время занятия любовью надо лишь думать о чем-то очень приятном, и боль как рукой снимет.

К БЕСПЛОДИЮ — ЗА РУЛЕМ

Чувства, которые испытывает человек, могут оказывать не только благоприятное влияние. Финские ученые установили, что неудовлетворенные своей жизнью мужчины имеют в два раза больше шансов умереть, чем те, кто доволен своим положением. Связано это с тем, что «несчастливые» чаще спиваются, меньше заботятся о собственной безопасности и, как следствие, умирают от травм. У женщин же такой тенденции не прослеживается, так как они лучше переносят стресс и чаще находят поддержку со стороны других людей.

Настроение и счастье большинства мужчин определяют женщины, но зачастую мужчины сами «создают» себе проблемы. Один из примеров — это ошибочное мнение мужчин о том, какой тип тела кажется наиболее притягательным для женщин. Большинство мужчин считает, что им недостает в среднем 14 кг мышечной массы. Однако опрос женской части населения показал, что как раз эта добавка и является лишней.

А недавнее исследование показало, что проблемы подстерегают мужчин в самых неожиданных местах. По мнению специалистов, бесплодие может быть вызвано ездой за рулем. Ученые обнаружили, что вождение автомобиля в течение 20 и более минут повышает температуру в мошонке на 1 градус, что приводит к нарушению продукции сперматозоидов, а затем и к бесплодию. Открытие помогло объяснить, почему жены водителей не могут забеременеть длительное время.

МОДИЛАСЬ ЛИ ТЫ НА НОЧЬ?...

Упущенное время породит множество новых проблем, уменьшит шансы на полное восстановление...

МОЛИЛАСЬ ЛИ ТЫ НА НОЧЬ?..

Кокетничая, мы хотим почувствовать новый интерес к себе, совершенно не задумываясь о второй стороне медали — о ревности и ее последствиях.

БЫВАЕТ ревность-игра, легкая, искрящаяся, украшающая жизнь. Эта игра знакома обоим супругам, и оба счастливы: ей льстит, что она так дорога мужу, что тот словно сторожит ее, а он уверен в супруге, но польщен тем, что она привлекает чужое внимание.

Если оба игрока соблюдают неписанные правила, между ними нет размолвок. Это словно катание на американских горках — дух захватывает, нервы щекочет, но знаешь, что опасности нет.

ИГРА В ОДНИ ВОРОТА

Но ревность может стать и совсем другой игрой. Ревность как черта характера, ревность-болезнь — это уже настоящая опасность. Она выматывает душу и поражает тело.

Если мужчина робок, он может переживать молча, страдать, чахнуть, отслеживать жену, пытаться подловить ее на мелочах. Если же он решительный — воздействия могут быть вплоть до рукоприкладства. Хотя и мелочными придирками можно довести несчастную женщину до того, что она восклицает: «Уж лучше бы я тебе действительно изменила, хоть было бы за что страдать!..»

В основе ревности лежит чувство собственника: не тронь мое! А еще комплекс неполноценности: моя жена нашла кого-то, кто лучше меня... Вот от этих двух соображений и начинается ревность всерьез. Следить, ловить, допрашивать ревнивец начинает не хуже следователя. В силу своего характера ревнивец фиксируется только на том, что подтверждает его сомнения.

Ревность присуща далеко не всем и берет в плен постепенно. Больше склонны к ревности люди изначально подозрительные, взрывчатые, с неустойчивым ха-

рактером, неуверенные в себе, имеющие психологические комплексы, вступившие в брак не по любви, а по житейским соображениям. Кроме того, принимают ревность за единственно правильную манеру поведения люди, которые еще в детстве наблюдали нечто похожее в родительской семье.

Переживания ревности могут нарастать изо дня в день или затихать на долгое время, могут подтачивать душу одного человека, а могут выплескиваться на окружающих. Мужчины чаще склонны носить переживания в себе, а женщины нередко даже без причины во всеуслышание жалуются на измены мужа, привлекают к выслеживанию подруг и даже случайных людей.

Ревность сопровождается хроническим стрессом, от которого рукой подать до самых разнообразных болезней. Головная боль, разбитость, бессонница, язва желудка, сердечные болезни, инфаркт, гипертония, бронхиальная астма, расстройства пищеварения, а также невроз и депрессия, снижение сексуальности, отчуждение от людей, в том числе и самых близких. Ревнивец выглядит изможденным, волосы всклокочены, взгляд блуждает, руки нервно трут друг друга. Речь его чаще бессвязна, выдает затаенные страдания и неверие в лучшее будущее.

ЕСЛИ ВАС РЕВНУЮТ...

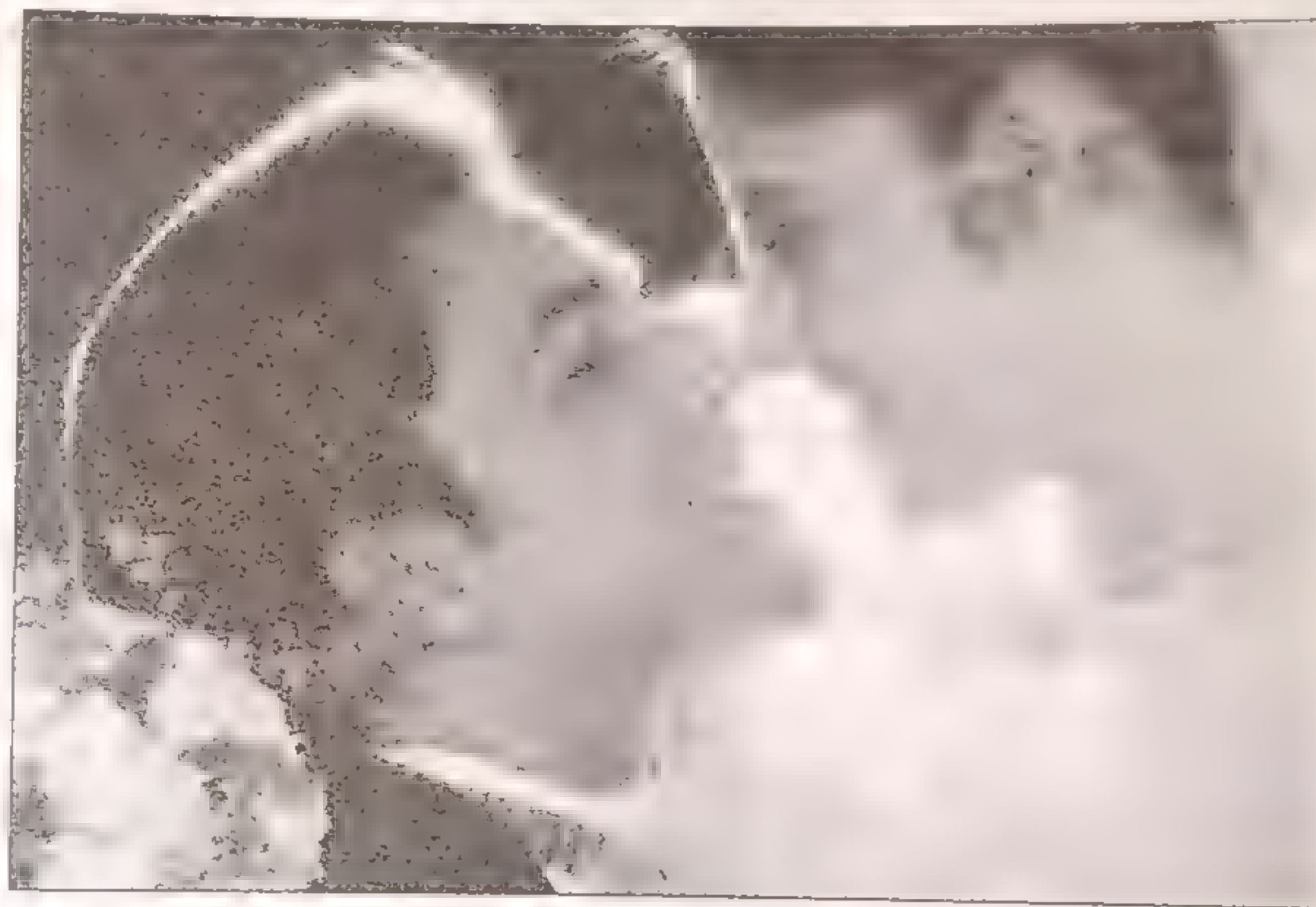
Что делать, если вас ревнуют? Попробуйте разобраться, что это за ревность — управляемая или совершенно неподвластная доводам разума, можно ли обойтись лестью или логикой, объяснениями посторонних или родных. Если не получается, то надо опасаться ревнивца. Но ни в коем случае не позволяйте угрожать вам, а тем более бить! Безнаказанность раз-

вращает, и в следующий раз ревнивец может дать себе больше воли.

Если для ревности есть какая-то почва, иногда ваше заявление о том, что это произошло случайно и что «я так больше не буду» способно значительно снизить напряжение ревности. Также помогают объяснения, что близости как таковой не было, был лишь флирт, который злые языки раздули до невероятных размеров.

Иногда женщины рискуют даже

ют неконкретны и нередко сводятся к риторическим восклицаниям типа «ну как же ты могла так поступить!» или «где была твоя совесть?». Поэтому жена не может реально защищаться, даже если настроена на то, чтобы попросить прощения за что-нибудь и тем исчерпать проблему. Страсти ревнивца разгораются, его страдания начинают крутиться как белка в колесе и возрастать в необъятных размерах. С таким человеком подчас удачны восклица-



сказать, что близость была, но у мужчины ничего не получилось, что ей было неприятно и т.д. Словом, если ревнивец почувствует, что измена жены не отняла у него его собственности и тем более не дала чего-то жене или другому мужчине, его состояние может значительно улучшиться. Говорят, что если бы Дездемона сумела правильно поговорить с мужем, Шекспиру не пришлось бы писать «Отелло».

Если ревнивцу возможно объяснить совпадение событий, доказать, что его подозрения необоснованны, то приступы ревности можно гасить в самом зародыше. Но иной раз обвинения быва-

ния типа: «Как я могла бы тебе изменить, если ты у меня самый красивый, самый умный, самый темпераментный...» и т.д.

Обращайтесь к специалистам, не бойтесь «выносить сор из избы» — это поможет и больному, и вам. Возможно, придется пойти к психологу, возможно, к психиатру. Не бойтесь этого, психиатры лечат не только психические болезни, но и психологические расстройства, к которым и относится большинство случаев ревности. Вовремя начав лечение, человека вернут к нормальной жизни, так что и следа не останется от нелепых переживаний. Легче станет и ему самому, и всем окружающим.

Упущенное время породит множество новых проблем, уменьшит шансы на полное восстановление, подвергнет опасности и знакомых, и незнакомых людей.

ЕСЛИ РЕВНУЕТЕ ВЫ...

Попробуйте разобраться реально, есть ли, за что ревновать, или кроме подозрений у вас ничего нет. Подозревать можно кого угодно и в чем угодно. Но подозрения оправдываются крайне редко. Не надо портить нервы себе и окружающим, верьте людям — они бывают честны гораздо чаще, чем нам кажется.

Попробуйте решить основную проблему: что вы будете делать, если удостоверитесь в измене — простите, разведетесь, будете страдать дальше? Нужна ли вам уверенность в своих подозрениях? И главное — если вам действительно изменили, то почему? Чего лично вы не сделали для того, чтобы предотвратить этот поступок? Психологи говорят, что человек во внебрачной связи ищет то, чего не получает в браке. Что вы можете дать супругу, чтобы он не смотрел «на сторону»?

Решив эти проблемы (а они всегда решаются), вы сможете избавиться от основы ревности — неуверенности в себе. В самом деле, если вы лучше всех, кто же вам будет изменять? Найдите в себе те черты характера, за которые вы достойны крепкой любви, и опирайтесь на них в самооценке. Каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны, только не нужно преуменьшать первые и преувеличивать вторые! Вы достойны любви и уважения ничуть не меньше воображаемого соперника, только так можно сравнивать его с вами.

Если же ревность не дает спать по ночам, если ваше настроение упало, если вы теряете контроль над собой, идите к врачу. Ревность не доводит до смиренной рубашки, но зато врач поможет вам обрести спокойствие, рассудительность, мир в семье.

Ревность — это чуть-чуть перца в блюде любви. Но избыток перца может испортить самое лакомое блюдо, пишет «Яблоко»

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



**АПРЕЛЬ
2002**

Апрель — сложный месяц, различные космические силы станут негативно влиять на здоровье и психику людей. Поэтому у многих будет повышенная раздражительность, несговорчивость, амбициозность, а возможно, и агрессивность. Как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов, главное в это время — не рисковать, остерегаться крупных ссор и неприятностей, избегать необдуманных поступков, действовать внимательно и осторожно. Все важные дела, встречи и решения планируйте на первую или третью декады апреля.

Слово апрель, или априлий, — византийское. Априлис — (от лат.) «открывать», «расцветать». Как раз в этом месяце раскрываются почки на деревьях и распускаются цветы. Апрель посвящен богине любви и красоты Афродите, которая считалась и богиней плодородия.

На Руси этот месяц называли березозол, то есть злой для берез, так как в это время начинали заготавливать березовый сок, соковницу. Апрель также называли капельник, снегогон, солнечник, водолей, цветень.

Счастливые камни апреля прозрачны, чисты и холодны. Это бриллиант, алмаз и хрусталь. По календарю цветов символ апреля — душистый горошек.

щие трудности. Помните, вы куete победу!

Однако тайные помыслы недоброжелателей могут помешать осуществлению задуманного. Не расстраивайтесь, самый неблагоприятный период месяца — вторая декада апреля — пролетит очень быстро. А затем ситуация начнет меняться в лучшую сторону, и все у вас станет получаться. Обопритесь на друзей, верных единомышленников, и успех станет реальностью в вашей жизни.

Любите! Отбросьте сомнения, и вы будете любимыми в апреле. В это время усилится ваша сексуальная привлекательность, повысится биопотенциал. В итоге тяга к приключениям будет удовлетво-

ких-то глобальных планов, а также участвовать в сомнительных предпрятиях. Это приведет только к излишним тратам денег, а вашим престижу и авторитету может быть нанесен значительный урон. Поэтому считайте варианты, только в разумности возможен успех. Опасайтесь аварий, травм, берегите здоровье.

Встречи, подписание документов, поиск партнеров лучше отложить на третью декаду апреля. В этот период возможен рост творческого потенциала, улучшение здоровья, прилив сил.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Экзаменом на прочность могут стать испытания, которые сулит Скорпионам апрель. Вашей активности в начале месяца будут завидовать все, у вас будет все получаться, возрастет интеллект, творческие способности и деловая активность. Однако нужно помнить, что этот благоприятный период будет продолжаться до середины месяца.

Отношения с партнерами и друзьями, особенно во второй половине месяца, могут быть весьма нестабильными, конфликтными. Добавят в это свою ложку дегтя и ваши возможные неожиданные отъезды, командировки. Однако не отчаивайтесь. Выйти победителем из всех передраг помогут ваши интуиция, инициатива, напористость, даже, можно сказать, наглость. В итоге, собрав волю, вы приобретете новых сторонников в своих делах.

В апреле возможны романтические приключения, возрастет интерес особ противоположного пола к Скорпионам. Астролог считает, что новые чувства повлекут за собой и новые возможности в сфере бизнеса.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Хорошим станет апрель для родившихся под знаком Стрельца. Астролог предполагает, что для них этот месяц станет во многом этапным. Именно в апреле Стрельцы могут пере-

ПОРА ЛЮБИТЬ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

Дипломатия еще никому никогда не мешала, но особенно она пригодится Козерогам в апреле. Родившимся под этим знаком надо твердо помнить: к главным своим планам лучше всего приступить после 20 апреля, когда появится прилив сил и творческой энергии. А до этого проявляйте максимальную осторожность во всем, дипломатичность, изворотливость и хитрость. Для вас главное в эти дни — не растратить на пустяки и мелочную борьбу свои силы, удержаться в седле, правильно ориентироваться в постоянно возникающих проблемах. Ими, кстати, может стать высокая активность недругов.

Сумея пережить неблагоприятное время, можно рассчитывать на помощь партнеров, поддержку любимых и друзей.

Козероги, подумайте о более спокойном ритме жизни! Остерегайтесь интимных связей на стороне, не флиртуйте, обратите ваш взор к дому, близким, детям. Они

выживаемость. Вам придется доказать, что вы можете жить и работать в экстремальных условиях, которые станут своеобразным экзаменом на профессиональное мастерство. Внимательно относитесь ко всем деловым предложениям, ведь ошибки, импульсивность или жадность вполне могут поставить крест на вашей даже очень удачливой карьере.

Переждите немного, и наступит ваше время в третьей декаде апреля, вы выйдете из полосы неудач. Счастье улыбнется вам.

Уделите больше внимания вашему бизнесу, работе, умению повышать свое материальное благосостояние.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Творческий подъем, начавшийся в марте, будет продолжаться у большинства Овнов и в начале апреля. Поэтому родившимся под этим знаком Зодиака стоит приложить максимум усилий, чтобы воспользоваться благоприятной ситуацией и завершить к концу первой декады безудачно начатые дела.

мире, и пойдете к цели прямым путем.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Достаточно критический период наступает и в жизни Близнецов: снижается активность общения, больше времени хочется уделить размышлениям о прошлом и будущем, делам о планах и делах.

Кстати, именно апрель проверит на прочность и сделанное вами в предыдущий месяц. Вы поймете, насколько можете быть удачливы и прозорливы. Однако не обольщайтесь, бойтесь суеверий, используйте интуицию, советы любимых и близких и не вступайте в сомнительные предприятия.

Остерегайтесь любых важных дел во второй декаде, помните, переждав немного, вы получите значительную фору, которую можно будет хорошо использовать в третью декаду апреля.

К самому концу месяца желательнее вылезти из берлоги и начинать возвращаться к активному образу жизни. Позанимайтесь с детьми, если будет настроение —

рена, и вы, возможно, встретите свою любовь.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Достаточно нелегких минут предстоит испытать Девам в первую половину апреля. Предстоят дополнительные траты денег, возможна необязательность со стороны старых партнеров, грубые ошибки, конфликты на работе с сослуживцами и начальством. Однако, как ни странно, большинство ваших друзей понимает сложность вашего положения и старается минимизировать ваши потери.

Во второй половине апреля Девы почувствуют возрастающий потенциал, способность воплощения задуманного, избавление от тяжкого груза пережитого. В итоге многие родившиеся под этим знаком Зодиака выйдут в конце апреля на новый духовный и эмоциональный уровень.

Удача будет сопутствовать вам и на любовном фронте. Вы сможете познать неведомые ранее удовольствия, что благоприятно отразится на вашем здоровье.

Сумеете пережить неблагоприятное время, можно рассчитывать на помощь партнеров, поддержку любимых и друзей.

Козероги, подумайте о более спокойном ритме жизни! Остерегайтесь интимных связей на стороне, не флиртуйте, обратите ваш взор к дому, близким, детям. Они соскучились по вашей ласке.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Внимательно и вдумчиво следует прожить апрель родившимся под знаком Водолея. Астролог советует не совершать необдуманных поступков, не отправляться в дальние путешествия, быть поближе к дому — это опора в вашей жизни. Победа регите здоровье, на дворе весна с ее простудами и насморками. К планам своим относитесь с большой осторожностью, готовьте их с большим запасом прочности, в общем, семь раз отмерьте. Сосредоточьте усилия на своевременном выполнении старых обязательств.

К делам можно будет вновь приступать в третьей декаде апреля, когда ситуация постепенно нормализуется и появятся хорошие шансы на успех. Вам будет сопутствовать духовное обновление. В этот период наступают весьма благоприятные перспективы профессионального роста.

Улучшатся отношения в семье. Дети перестанут огорчать, в семье будет лад и спокойствие. Деловым Водолеям, чтобы ощутить прилив творческих сил, полезен легкий флирт с коллегой по работе. Но не увлекайтесь слишком, чтобы не зарыться еще и в проблемах на стороне.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Самым серьезным образом надо отнестись к своему здоровью в апреле. Бойтесь простуды, обострения хронических заболеваний, командировок, поездок, травм, а также любых взглядов недоброжелателей и недругов.

Для большинства родившихся под знаком Рыб первая декада апреля будет относительно спокойной, даже местами удачной, однако во второй декаде для Рыб ожидается сложный экзамен на



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Творческий подъем, начавшийся в марте, будет продолжаться у большинства Овнов и в начале апреля. Поэтому родившимся под этим знаком Зодиака стоит приложить максимум усилий, чтобы воспользоваться благоприятной ситуацией и завершить к концу первой декады большинство не терпящих отлагательства дел, поработать наиболее плодотворно, создать хороший задел на будущее.

Во второй декаде Овны способны совершать необдуманные поступки, действовать импульсивно. Бойтесь этого, особенно, в бизнесе и в отношениях с родными и близкими. Четко контролируйте себя, а все важные встречи, подписание документов и деловые поездки лучше перенесите на третью декаду апреля.

Кстати, неожиданную поддержку вам могут оказать старые друзья. Появятся также новые покровители, советы и предложения которых способны серьезно изменить всю судьбу Овнов. Уделите внимание семье, детям, близким. Если есть желание, пофлиртуйте с коллегой, однако не поддавайтесь чарам любви безоглядно.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

К одиночеству будут стремиться Тельцы в первые две декады апреля. Родившимся под этим знаком астролог советует уединиться, навести порядок в душе и голове, гармонизировать свои отношения с близкими.

Осмыслите прожитый год, все ли вы сделали как нужно, не было ли ошибок в ваших делах и помыслах, не упустили ли вы реальные возможности профессионального роста, не обидели ли своим действием или бездействием родных? Можно поехать в отпуск, отвлечься от дел и ни в коем случае не флиртовать, хотя на улице и весна. Только опора на семью и друзей позволит преодолеть депрессию и замкнутость.

Третья декада месяца принесет избавление от хандры, появится второе дыхание, возрастет творческий потенциал, неумная жажда деятельности. И именно раздумчивый характер первого периода апреля даст вам четкие ориентиры работы в будущем. Вы поймете, чего хотите в этом



РАК (21 июня — 20 июля).

Хорошо потрудиться придется многим Ракам в апреле, чтобы вновь и вновь доказывать свое мастерство, профессиональные качества, возможности для карьеры. Подумайте о взаимоотношениях с коллегами и начальством, все ли обстоит правильно, нет ли возможностей для укрепления отношений или, наоборот, для их восстановления?

Особенно сложным будет для родившихся под этим знаком Зодиака начало второй декады. Оно потребует высшего напряжения сил. В это время могут быть поставлены недругами под сомнение ваши прежние заслуги и возможности. Не вступайте в перепалки, обходите острые углы и вы сможете достойно встретить третью декаду месяца, когда у вас возрастет творческий потенциал, прибавится душевных сил, воли, интуиции. В это время ждите помощи от близких людей и старых друзей, которые помогут преодолеть все трудности.

Романтические приключения ждут одиноких Раков в третьей декаде. Как представляется астрологу, не лишними будут романтические приключения, особенно для незамужних женщин.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Определяющим на весь год станет апрель для родившихся под знаком Льва. От вашего умения, настойчивости, профессионализма, деловых и душевных качеств будет зависеть, как пройдет 2002 год для вас и вашей семьи. Поэтому не жалейте сил, упорства, таланта, выдержки, чтобы преодолеть возникаю-

щие в сомнительных предпринятиях. Остерегайтесь любых важных дел во второй декаде, помните, переждав немного, вы получите значительную фору, которую можно будет хорошо использовать в третью десятидневку апреля.

К самому концу месяца желательно вылезти из берлоги и начинать возвращаться к активному образу жизни. Позанимайтесь с детьми, если будет настроение — поменяйте мебель. В папку для будущих важных дел потихоньку набирайте материал. Не огорчайтесь, если в этот месяц вы не найдете свою половину. Ваше время скоро наступит.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Очень внимательно надо прожить апрель Весам. Астролог предупреждает, что негативные влияния могут принести немало хлопот родившимся под этим знаком. Помните, отрицательная энергия, которая собирается вокруг вас, способна доставить немало хлопот как в сфере бизнеса, так и в семейно-любвых отношениях.

Как представляется астрологу, в начале второй недели наступит менее благоприятный период, поэтому уделите больше внимания выполнению своих прежних обязательств, не начинайте новых дел. Неисполнительность может привести к конфликтным ситуациям, потере друзей и разрыву деловых отношений.

Не следует предпринимать ка-



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Хорошим станет апрель для родившихся под знаком Стрельца. Астролог предполагает, что для них этот месяц станет во многом этапным. Именно в апреле Стрельцы могут резко изменить свою судьбу, выйти на новые горизонты. И в итоге — улучшить свое материальное положение.

Стрельцы смогут обрести и финансовую поддержку влиятельных людей, быстро и эффективно решать свои производственные и личные дела. В этом месяце Стрельцы будут добиваться поставленных целей, плодотворно решать практические проблемы, а также заведут новых друзей и партнеров.

Благоприятными станут первые две декады месяца. В это время можно заложить надежный фундамент будущего благополучия, заручиться поддержкой партнеров и друзей, подписать выгодные контракты. Большую пользу сулят деловые поездки. Но не успокаивайтесь, в конце второй декады месяца будьте предельно осторожны; если не впишетесь в крутые повороты бизнеса, это чревато финансовыми потерями, а также вредит здоровью.

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне" которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них. У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сбором "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопотает по хозяйству. В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода печения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00.

748-51-28

Татьяна Абрамова

ПОЧЕМ ШУНТ ЛИХА?

СТАЛА огромным бременем для медицины многих стран стоимость лечения самых распространенных недугов — болезней сердца. В Англии, например, шунтирование коронарных сосудов обходится в 11 тысяч фунтов стерлингов (или 16.500 американских долларов). А сейчас за год таких операций делается в стране более 25 тысяч. Таким образом, только они обходятся британской системе национального здравоохранения от 412 до 450 миллионов долларов.

ЕДА — ТРИ РАЗА В ДЕНЬ!

БРИТАНСКАЯ национальная ассоциация по вопросам патологии питания назвала «безответственной» кампанию по похуданию, которую организовала некая инициативная группа из городка Келлогг. «Энтузиасты» похудения призвали всех англичан отказаться от трехразового питания и перейти на двухразовое.

В опубликованном заявлении в газете «Санди таймс» специалисты ассоциации призвали население «не поддаваться антинаучным призывам доморощенных диетологов, которым нужен лишь шумный скандал. Люди, выступающие с такими призывами, не имеют ни малейшего представления о подлинной диетологии и методах похудения».

НЕРВИШКИ ПОШАЛИВАЮТ

У СПОКАИВАЮЩЕ действует на нервы, как принято считать, классическая музыка. Если это соответствует действительности, то самыми спокойными людьми должны быть скрипачи и трубачи симфонических оркестров. Однако на самом деле все как раз наоборот, что подтвердил опрос, проведенный среди 1.600 музыкантов крупнейших оркестров.

Выяснилось: 6 процентов респондентов регулярно выпивает перед выходом на сцену, каждый десятый болеет по месяцу и более в году, 56 процентов постоянно принимает снотворное, 28 — часто впадает в депрессию. А каждый третий человек из четырех признался: перед выступлением волнуются так, что это сказывается на их игре.



ГЛАВНОЕ — ВЕРИТЬ



ПОДТВЕРЖДАЮТ медики то, что было известно большевикам давно: фанатичная вера может делать чудеса. 75 процентов положительного воздействия антидепрессантов на среднестатистического пациента приходится исключительно на психологический аспект — эффект плацебо. Так утверждается в одном весьма спорном исследовании воздействия лекарств. Остальные 25 процентов, или даже меньше, приходится на фармакологическую эффективность пилуль.

Идея эффекта плацебо воспринимается весьма хорошо, но одновременно вызывает довольно сильное удивление у многих людей, отмечает психиатр Ирвинг Кирш из

университета Коннектикута. Он и еще одни психиатры обнародовали свои исследования в электронном журнале «Профилактика и лечение», выпускаемом Американской психиатрической ассоциацией.

В примечании редакции указывается, что статистические методы сравнения эффективности настоящих лекарств и пилуль плацебо, сделанные на основе 19 исследований, являются «безусловно спорными». Однако многие, прочитавшие работу Кирша и его товарища, считают: она достойна «значительного внимания». Кирш указывает, что люди не должны прекращать принимать антидепрессанты, если те им помогают. Его работа обращена к специали-

стам, которые должны лучше изучить психологические аспекты эффекта плацебо и постараться использовать их на практике.

Есть у Кирша и достаточно серьезные оппоненты. Среди них — профессор психиатрии университета Колумбии Дональд Ф. Кляйн. В комментарии к статье Кирша он выразил несогласие с методами анализа и выводами последнего. Кляйн указал на то, что если в случае с пациентами, находящимися в средней степени депрессии, может, и не существует особой разницы между плацебо и антидепрессантом, то в случае глубоких депрессий эта разница может быть весьма ощутима, и далеко не в пользу плацебо.

По материалам
«ЭКСТРА-ПРЕСС»

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

три человека из четырех признались: перед выступлением волнуются так, что это скажется на их игре.



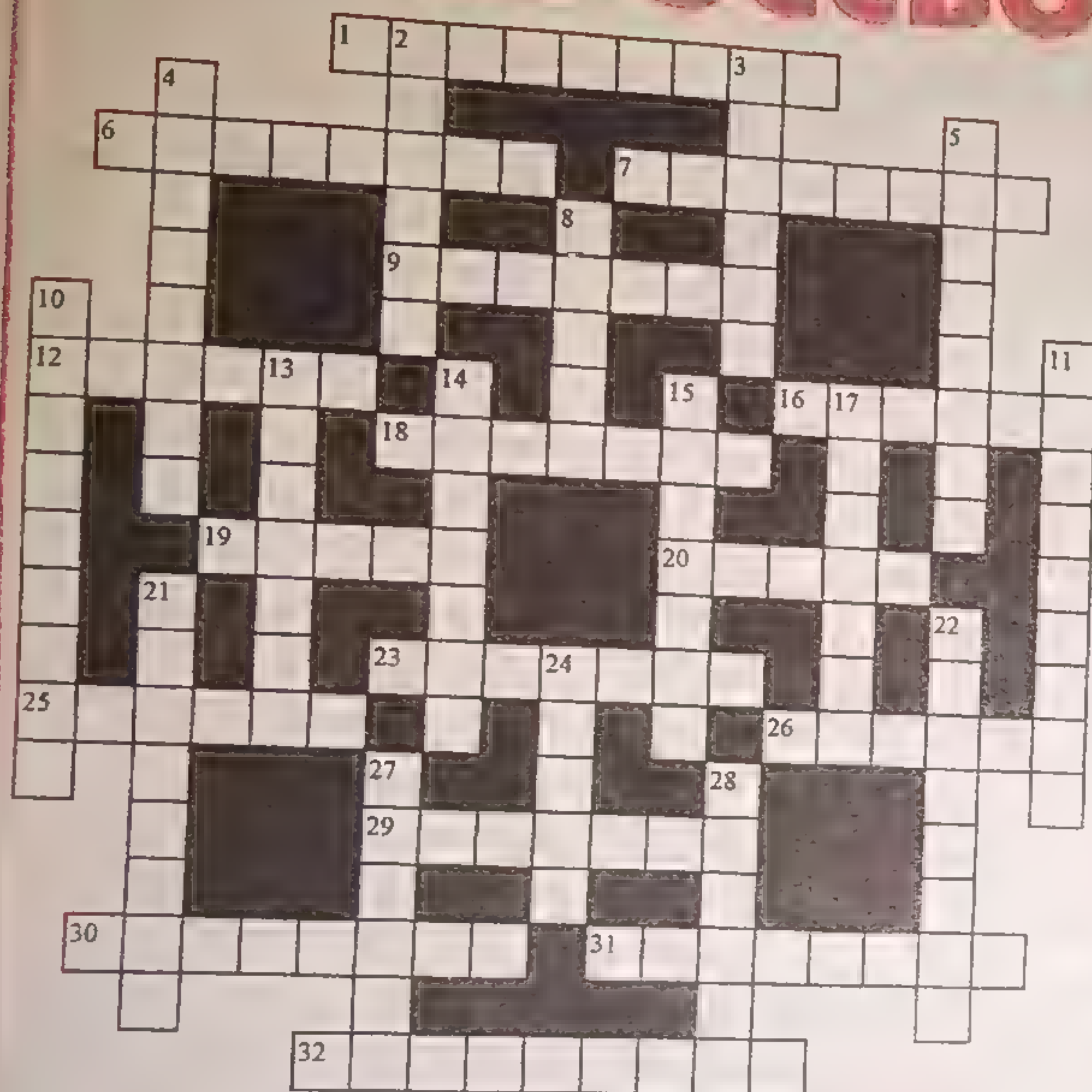
новременно вызывает довольно сильное удивление у многих людей, отмечает психиатр Ирвинг Кирш из

должны прекращать принимать антидепрессанты, если те им помогают. Его работа обращена к специали-

По материалам
«ЭКСТРА-ПРЕСС»

рекламных
объявлений.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Ягода, которая бывает и черной, и белой, и красной. 6. Самоцвет, украшавший корону русской императрицы Анны Иоанновны. Индийские астрологи учат, что этот камень приносит счастье и успех в любви, но почему-то только мужчинам. 7. Он сумел так выдрессировать кошек, как не удавалось даже Дурову. 9. Цирковое испанское зрелище. 12. Периодическая смена шерсти, оперения. 16. Красный овощ, соком которого древнегреческие врачи лечили самые различные болезни. 18. «Все жанры хороши, кроме скучного» — говорил этот французский писатель, философ, пролетарий, которого Бальзак считал «богом французского

неверия». 19. Место владения реки. 20. Урок добрым молодцам в сказке. 23. Они ведут следствие в известном мультисериале. 25. Знаменитая швейцарская фирма по производству посуды. 26. Одна из самых высокооплачиваемых актрис Голливуда, снявшаяся вместе с Томом Крузом в фильмах «Дни грома», «Далекая страна», «Широко закрытыми глазами».

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Тростник. 8. Булдаков. 10. Угорь. 11. Анята. 12. Грибулина. 15. Малюта. 18. Солома. 19. Малакка. 20. Водяной. 21. Плетень. 24. Команда. 26. Пряник. 27. Вьюнок. 31. Клеопатра. 33. Варум. 34. Тибул. 35. Кольраби. 36. Франциск.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Фрагонар. 2. Псарь. 3. Гитара. 4. Бузина. 5. Ганна. 6. Кострома. 9. Штурвал. 13. Страдание. 14. Монтестье. 16. Набоков. 17. Скальды. 22. Карапуз. 23. «Приданое». 25. Бобруйск. 28. Клумба. 29. Гретри. 30. Кутья. 32. Ницца.

29. Пресмыкающийся представитель животного мира, олицетворяющий изворотливость. 30. Детская игра, в которой перепрыгивают из квадрата в квадрат. 31. Ягода, которой начинал и заканчивал свои пиры Лукулл. 32. Самая известная героиня произведений М.Булгакова.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Древние греки утверждали, что этот напиток до вина — яд, а после вина — бальзам. 3. Напиток богов. 4. Дом для домашней птицы. 5. Герой повести Ф.Достоевского «Бедные люди». 8. О метком попадании говорят, что не в нее, а в глаз. 10. На ней запечатлен лик Иисуса Христа после снятия его с креста. 11. На фестивале в Монте-Карло она получила «Золотую нимфу» за роль Катарини в фильме ее мужа С.Колосова «Угрошение строптивой». 13. Крепкий бульон из мяса или дичи. 14. Слесарь-интеллигент, первый узнавший в Старгороде Ипполита Матвеевича Воробьянинова. 15. Ягода, улучшающая зрение. 17. Обувь, воспетая Н.Руслановой. 21. Армейский певец, начинающий песню при марше подразделения. 22. Должность Мегрэ. 24. То, чего не доставало Архимеду, чтобы перевернуть землю. 27. В стихотворении М.Цветаевой «Разлука» это дерево машет вслед журавлиному клину. 28. Режиссер, поставивший фильм «Подвиг разведчика».

ПРОСТО АНЕКДОТ

— Больной, вы женаты?
— Нет, доктор, просто я так выгляжу...

— Почему врачи так плохо относятся к компьютеризации их деятельности?

— Потому что тогда то, что они пишут, можно будет понять.

— Доктор, зачем вы хотите видеть мою жену?
— Затем, что я видел вчера ваши анализы.

— Скажите, больной, а как вы обычно засыпаете?

— Вообще-то хорошо. Считаю до трех и засыпаю.

— Как, всего лишь до трех?

— Ну, не всегда. Иногда и до полчетвертого.

— Встречала ли ты когда-нибудь мужчину, одно прикосновение которого бросало бы тебя в дрожь?

— Вчера я встретила с таким мужчиной.

— И кто же он?

— Зубной врач.

Одному одесситу удалили зуб, за что дантист запросил сто рублей.

— Такие деньги за несколько секунд! Не много ли?

— Хорошо, — успокоил его дантист. — В следующий раз я буду тащить у вас зуб минут десять.

— Послушай, как красиво поет жаворонок!

— Никакой это не жаворонок, а форель!

— Да ты что, опомнись! Форель? Ночью?

— Ты помогаешь жене по дому?

— Конечно! Но что мне не нравится в этом деле, так это однообразие: убрал постель, вытер пыль, пропылесосил... и через полгода начинается все сначала!

— Лучший способ познакомиться с девушкой — это броситься в воду, когда она тонет, и предложить ей помощь.

— А если она не захочет знакомиться?

— Тогда придется извиниться и плыть обратно.

— Дорогой доктор, вы известный специалист! Скажите, что такое здоровье?

— Запомните, здоровье — это когда у вас, каждый день болит в другом месте.

— А теперь согните колено.

— В какую сторону?

В номере использованы иллюстрации из журналов «Ваши истории», «Женское здоровье», «Впрок», «Спрос», «Женские секреты».

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 200 000.

Цена свободная.

Заказ № 11552

Наши индексы 32254
(подписка на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва,
А-40, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ПРЕЗУМИРУЕМ
ВЫБРАТЬ
СВОЮ.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 3 МАРТ 2002 г.

Недомогания
могут лечить не
только растения,
но и их запахи.
От головной боли
помогает запах
мяты перечной, от
бессонницы —
мандарин, апель-
син, от давления —
лепестки розы.

Стр. 13

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЗРАСТНЫХ ПРОБЛЕМ?

Стр. 12

**Болиголов помогает
от рака**

Стр. 4-5

**Читатель советует:
первоцвет весенний**

Стр. 4-5

**Рецепты из конверта:
простатит**

Стр. 6

**Вы просили рассказать:
миопия**

Стр. 7

**Отвечаем
на ваши вопросы**

Стр. 8-9

**Лекарства с огорода:
фасоль,
сельдерей, тыква**

Стр. 14

**Читатели
предлагают помощь**

Стр. 15



Будь признателен вам, если опубликуете статью из «Нивы Кубани» «Еще о болиголове», в связи с тем, что вопрос о применении болиголова при онкологических заболеваниях интенсивно дискутируется.

С глубоким уважением Ю.В. ИОНОВ

ЕЩЕ О БОЛИГОЛОВЕ

НА СТРАНИЦАХ «Нивы Кубани» развернулась дискуссия о целебности болиголова. Мнения высказываются разноречивые. Но, к сожалению, они в основном исходят от лиц, далеких от медицины.

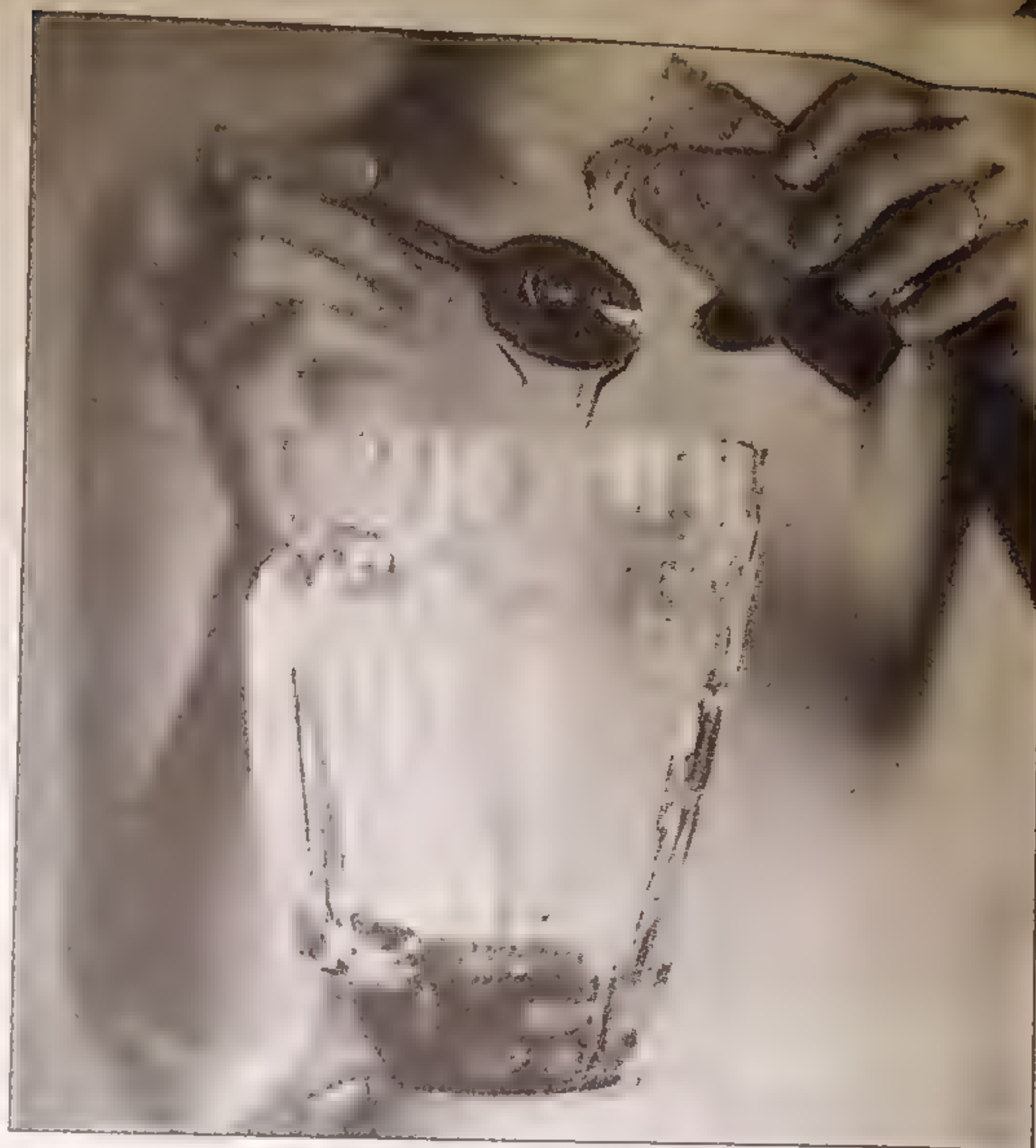
Позвольте высказать мнение и мне — врачу-клиницисту, занимающемуся фитотерапией несколько десятков лет, имеющему как отечественный, так и зарубежный опыт врачевания, знакомому не только с русской, но и с восточной народной медициной.

В настоящее время сомневаться в целебности болиголова все равно, что отрицать жаропонижающее и обезболивающее действие аспирина, которому в этом году исполняется сто лет. Болиголов — старше, ему две тысячи лет. Только время может оценить значимость и эффективность лекарственного средства, в том числе и растительного. Только оно вправе оставить его людям в качестве блага или отбросить в небытие. Болиголов — одно из немногих растений, который выстоял и доказал свое право быть в арсенале целебных трав.

Болиголов, который в России называют болиголовом крапчатым или болиголовом пятнистым, а на Украине — свистульником, относится к немногочисленным ядовитым растениям, которые широко используются в народном врачевании. Издревле пользуются болиголовом и в качестве противоракового средства.

По данным народных целителей, пациентов и нашему опыту при приеме болиголова удается улучшить общее состояние больных, избавиться их от мучительных болей, продлить жизнь, задержать развитие опухоли и метастазов, некоторых избавиться от опухолей.

С древних времен народные врачеватели и представители научной медицины знали о ядовитости всех частей этого растения и поэтому рекомендовали его в малых дозах, преимущественно каплями, в виде спиртовой настойки. Берут по объему 2 части смеси листьев и семян на 4 части 90° спирта. Настаивают 15 дней и процеживают. Принимают по 2 капли на 1 столовую ложку воды не больше 5 раз в сутки. Некоторые врачеватели используют другие методики и дозы. Например, на-



чиная с 1 капли доводят до 40 капель в день, а затем уменьшают до 1 капли.

Однако целесообразно пациенту посоветоваться с врачом-фитотерапевтом в отношении методики и дозировки болиголова.

Как врачу-клиницисту, хотелось бы отметить, что противораковое фитотерапевтическое лечение можно проводить в качестве дополнительного метода терапии, принятого в онкологии (операция, химиотерапия, лучевая терапия). И только в том случае, если эти методы терапии не могут быть проведены специалистами-онкологами (тяжесть больного, сопутствующие заболевания и т.д.), фитотерапевтический метод лечения, в том числе и болиголовом, может стать основным.

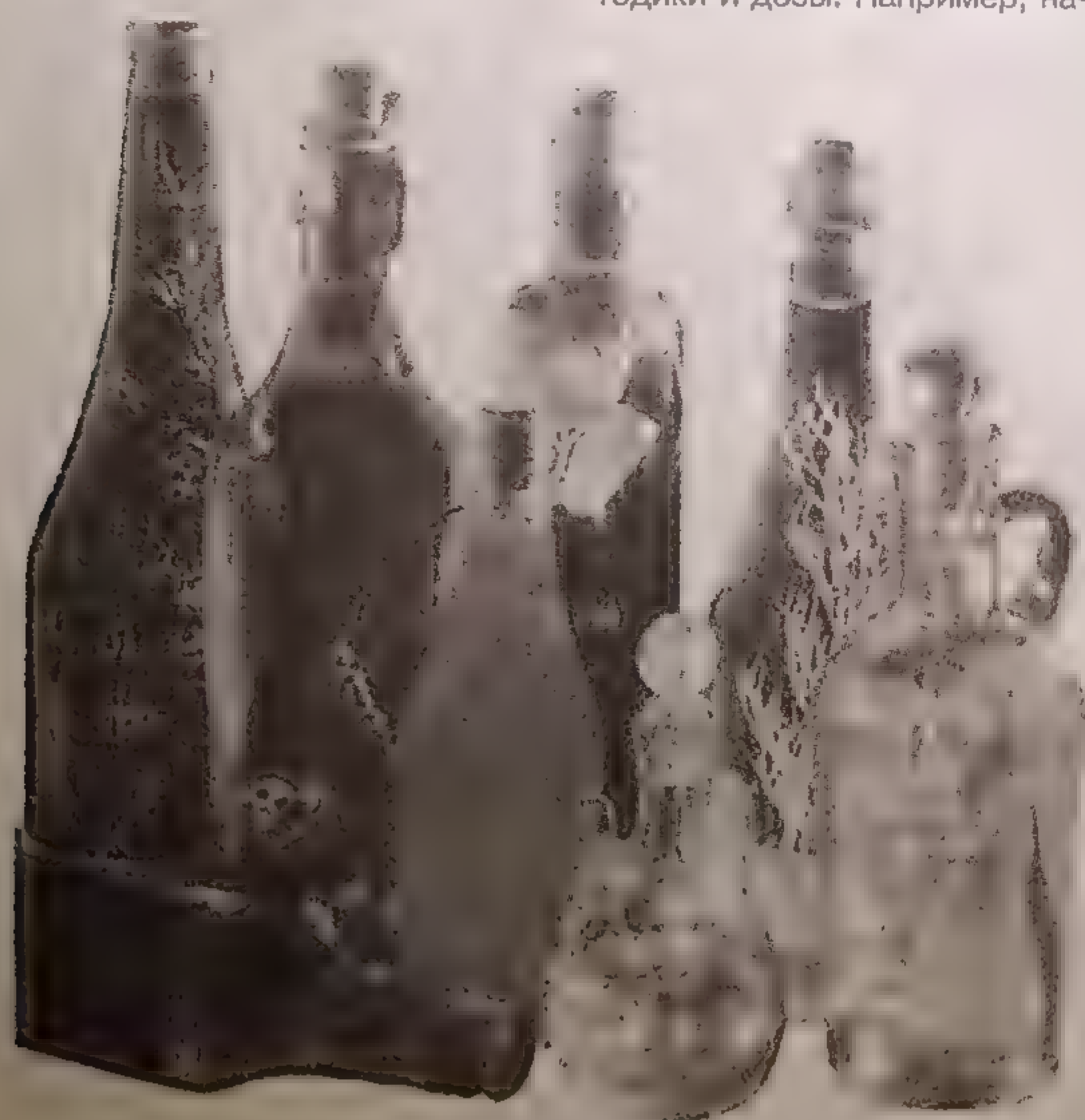
Уместной была статья в «НК» профессора В. Фортуну о целесообразности использования болиголова в качестве профилактического противоракового средства. Убедительные доводы он привел из собственной истории болезни. Да, действительно, болиголов использовался и используется в качестве лечебного и профилактического средства. Только необходимо знать, что дозы и продолжительность лечения при профилактическом методе терапии должны быть уменьшены вдвое. Например, не более двух курсов и не доводить число капель болиголова до 40 и обратно, а достаточно довести до 20 капель с последующим уменьшением дозы до 1 капли.

Исходя из личного опыта, считаем необходимым пре-

дупредить, что применение одного болиголова не всегда дает целительный эффект. В 40% случаев пациенты не чувствительны к болиголову. Поэтому мы давно рекомендуем готовить настойку болиголова, добавляя к ней другие противоопухолевые травы, а также лекарственные растения и природно-органические вещества, влияющие на иммунитет (сопротивляемость), биоэнергетический потенциал организма, обменные процессы, улучшающие состояние крови, очищающие организм от шлаков, обезболивающие, ранозаживляющие, успокаивающие средства и т.д. В таком составе (36 компонентов) он получил название эликсир восточно-тибетский (пациенты чаще его называют «эликсиром доктора Ионова»). Причем доза болиголова в эликсире остается оптимальной, не меньшей, чем рекомендуют старые народные целители. Рецепт разный, в зависимости от состояния больного, локализации опухоли, ее стадии, сопутствующих заболеваний.

Получить консультацию по поводу использования эликсира можно в Краснодаре в эндокринологическом отделении краевой клинической больницы по ул. 1 Мая, 167, в кабинете доцента Ю.В. Ионова. Тяжелобольным можно писать по адресу: 350062, г. Краснодар, ул. Гагарина, 79, кв. 93.

Ю. ИОНОВ, доцент Кубанской медицинской академии, Заслуженный работник здравоохранения Кубани. (Краснодар-49, а/я 1303) «Нива Кубани»



В годы депортации отец Магомеда, работая на лесоповале, заболел туберкулезом. Врачи поставили диагноз — затемнение легких и заявили, что ему необходимо пройти 6-месячный курс лечения, а затем длительное курортное лечение, выехать на которое у спецпереселенцев, конечно же, возможности не было. И неизвестно, как сложилась бы его судьба, если бы не старый уйгур, живший неподалеку от лесоповала. Узнав о диагнозе, он пригласил больного пожить месяц в его избушке и все это время давал средство, в состав которого входили только компоненты растительного происхождения. Старик уйгур попутно обучал его искусству приготовления средства. Через месяц после начала лечения врачи признали Али Гамбулатова совершенно здоровым.

Знания, полученные от старика-знахаря, пригодились через много лет, когда той же болезнью заболел Магомед — в 1994 году. По словам Магомеда, начиная лечение этим средством, он абсолютно не верил в его действенность, но обстоятельства сложились так, что у него не было выбора. Почти 40 дней он принимал средство, а затем прошел рентгеноскопию. Удивлению лечащего врача не было границ. Он заявил, что за 28 лет его работы это первый случай столь чудесного излечения. После этого Магомед начал лечить этим средством знакомых, которых врачи признали безнадежными, и опять ошеломляющие результаты — эти больные поправились в течение 3-х — 4-х месяцев.

Собрав убедительные доказательства действенности своего средства, Магомед обратился к представителям официальной медицины, но встретил такое яростное сопротивление с их стороны, что посчитал лучшим обойтись без них. Он открыл в Грозном благотворительный фонд и начал лечение. За почти пять лет применения средства более 70 процентов больных, признанных официальной медициной неизлечимыми, полностью выздоровели. Число воспользовавшихся его лечением перевалило за 700.

Все это время он не оставлял попыток привлечь внимание работников медицины к уникальному средству. Его обращения к представителям власти и

здравоохранения были опубликованы в «Грозненском рабочем», «Сердало».

Я тоже впервые познакомилась с Гамбулатовым Магомедом, когда он пришел в редакцию региональной газеты «Северный Кавказ», в которой я тогда работала, со статьей-обращением. Эта статья была опубликована в ноябре 2000 года.

После публикации этой статьи вся наша редакция получила возможность воочию убедиться в чудесном действии этого снадобья. К нам в редакцию пришел житель с. Карагач, КБР, и со слезами на глазах поведал нам о своем несчастье. У него были больны туберкулезом два сына. Четырехлетнее медицинское лече-

ние кроме Всевышнего ей уже никто не в силах помочь, но все же приготовил для нее средство. По словам Магомеда, он ждал, что вот-вот сообщат о ее смерти, но вопреки всякой логике Зухра пошла на поправку, и лечение еще продолжается. Она уже может ходить и с каждым днем чувствует себя все лучше. И таких примеров из практики Магомеда можно привести сотни. Но, к сожалению, говорит Магомед, из десяти обратившихся больных, а это все люди, признанные безнадежными, которые лечились годами, двое-трое не поддаются лечению, хотя у всех почти одинаковый диагноз: фиброзно-кавернозный туберкулез легких.

КОГДА МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА

ние не дало никаких результатов. Оба признаны неизлечимыми. У старшего была аллергия на лекарственные препараты, а младший не поддавался лекарственному лечению. Мы обратились к Магомеду с просьбой помочь несчастному отцу.

23 декабря 2001 года началось лечение. Особенно тяжелым было положение младшего из братьев. Ему было дано направление на лечение в Москву, он почти не мог ходить.

Когда через два месяца, 21 февраля 2001 года, были сделаны рентгеновские снимки, старший из сыновей был фактически признан здоровым, а младший, которому должны были сделать операцию, резко пошел на поправку, но его пришлось лечить еще два месяца.

Даже мы, далекие от медицины люди, могли судить о результативности лечения, глядя на рентгеновские снимки, принесенные в редакцию счастливым отцом.

А историю больной Зухры из г. Нальчика в полном смысле этого слова можно назвать возвращением с того света. Ее лечение в Москве не дало положительных результатов. Зухру привезли домой. Когда родные обратились к Магомеду, он, увидев в каком она состоянии, сказал им, что

При этом, говорит Магомед, не было за 6 лет применения средства, чтобы больные с начальной формой туберкулеза (затемнение легких) не выздоравливали в течение одного месяца при пассивной форме БК(-) и от 1,5 до 2-х месяцев при активной форме БК(+). Стоимость предлагаемого им лечения составляет от 6000 рублей при начальной стадии до 15000 рублей при лечении больных, признанных неизлечимыми, а таких, по данным статистики, почти 40 процентов из числа больных туберкулезом. Для сравнения: стоимость лечения одного больного с запущенной формой болезни составляет около 5 тысяч долларов США, а при активной форме — до 40 тысяч долларов. Это же лечение в странах Западной Европы и США достигает 200 тысяч долларов, и при этом лечение длится годами, в отличие от предлагаемого Магомедом.

Эти деньги, по словам Магомеда, могли бы остаться в России, если бы ему дали возможность открыть клинику хотя бы на 30-40 коек для лечения тяжело больных. Лечение туберкулеза на ранних стадиях не требует госпитализации. На сегодняшний день, по утверждению медиков, в

мире нет лекарства, способного за один месяц излечить туберкулез. А если это так, то средство, предлагаемое Гамбулатовым Магомедом, можно считать открытием мирового значения. И он готов это доказать любой авторитетной комиссии в течение одного месяца, при этом на лечение больных с запущенной болезнью, необходимо от 3 до 5 месяцев. Но даже у этих больных за месяц лечения бывает значительное улучшение.

Казалось, в государстве, где туберкулез стал самой распространенной болезнью, должны были с радостью встретить любое предложение такого рода. Но не тут-то было. Врачи, с удивлением подтверждая целебное действие средства, категорически отказываются принимать его. Мало того, воспринимают в штыки даже предложение провести научный эксперимент. Создается впечатление, что существующее положение вполне устраивает тех, от кого зависит судьба больных людей.

Таким образом, 40 процентов больных, не поддающихся лекарственному лечению, обречены на медленную смерть. И это люди, многих из которых, по глубокому убеждению Магомеда, основанному на 6-летнем практическом опыте, можно было бы спасти.

Я пишу эту статью с надеждой, что в нашем государстве найдутся люди, которым не безразлична проблема туберкулеза и они по крайней мере хоть выслушают Магомеда.

Уникальность средства, предлагаемого Магомедом, заключается в том, что оно, помимо туберкулеза, лечит и другие болезни, перед которыми порой официальная медицина бывает бессильна. Это такие болезни, как бронхит, астма (в том числе хронические), почти все болезни легких, а также язва желудка, гастрит, язва 12-перстной кишки (даже самые застарелые).

Если среди власть имущих, представителей медицины найдется человек, который заинтересуется этой статьей, то он может связаться с Гамбулатовым Магомедом по телефону 5-68-51, г. Нальчик.

В случае необходимости Магомед может представить списки людей, выздоровевших благодаря его средству.

Малика
ТЕМИРСУЛТАНОВА

Уважаемые сотрудники редакции газеты «Домашний доктор»!

Буду благодарна, если сочтете возможным опубликовать мой материал о первоцвете весеннем в газете «Полезно вам».

Здоровья вам и всех благ!

КАРШИЕВА Татьяна Алексеевна,
травница-любительница
238043, Калининградская обл.,
Гусевский р-н, п/о Михайлово

БОЛЕЕ 30-ти лет я серьезно увлечена народной медициной. Собираю книги, газеты, рецепты — все, что связано с народным опытом лечения. В моей коллекции — богатый материал. Своими знаниями и опытом я делюсь с теми, кто нуждается в лечении народными средствами. На своем небольшом приусадебном участке я выращиваю самые разнообразные полезные и просто красивые растения, которые радуют глаз с ранней весны до глубокой осени.

Одними из первых после таяния снега зацветают скромные примулы, привлекающие внимание самой разнообразной окраской цветков. Среди них выделяется примула лекарственная, о которой мне хочется рассказать.

Это растение известно и под другим названием — первоцвет весенний (*Primula veris*).

Примула лекарственная встречается и в природе. Она растет на склонах холмов, на лугах, на лесных полянах, среди кустарников, в светлых лесах, в речных долинах. Это многолетнее травянистое растение высотой от 15 до 30 см. Имеет чешуйчатое корневище, от которого отходят белые шнуровидные корни. Листья собраны в прикорневую розетку, яйцевиднопродолговатые, морщинистые, по краям волнистые. Все растение покрыто бархатистым пушком. Стебель круглый, прямостоячий, на нем располагается зонтик правильных черешковатых душистых цветков, сладко пахнущих, со свисающими золотисто-желтыми головками. Цветки (их бывает от 5 до 13) поникают в одну сторону на верхушке цветочной стрелки. Чашечка колокольчатая-вздутая, пятинадрезанная. Венчик трубчатый, с небольшим отгибом из пяти лопастей и длинной трубкой. У основания отгиба каждого лепестка есть оранжевое пятнышко. Плоды — многочисленные коробочки, окруженные чашечкой и открыва-

ющиеся вверху десятью отогнутыми наружу мелкими зубчиками. В сырую погоду зубчики загибаются внутрь и коробочка закрывается. Цветет с апреля по май, в зависимости от региона и погодных условий. Семена созревают в июне-июле.

Полезно все растение. Первоцвет весенний — чемпион среди ранних травянистых растений по содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С). В его листьях есть также витамины А и Е.

Нежные листочки первоцвета можно употреблять как салатную зелень. По пищевой ценности они намного превосходят огородный салат. Эта первая зелень исключительно полезна всем здоровым людям и особенно больным, в том числе онкологическим, когда весной их организм испытывает сильный витаминный голод и ему нужны микроэлементы и другие биологически активные вещества. Одно-двух листочков достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине С. Не случайно в Англии и Голландии примулу специально разводят на огородах как салатное растение.

Попутно хочу заметить: если кому-то встретится первоцвет в природе, не спешите его срывать. Это растение становится редким. Лучше вырастите его сами. Он хорошо растет в огороде, в теплице, в палисаднике, на окнах в ящике, в цветочных горшках. Размножается семенами, которые лучше сеять под зиму в ящики или непосредственно в грунт, на разровненную, увлажненную почву, слегка вдавливая их дощечкой. Чтобы мелкие семена не ложились на грунт кучками, я их смешиваю с песком, а затем эту смесь высеваю. Весной появляются дружные всходы. Когда растения достигнут 4-5 см высоты, их нужно рассадить через 10-15 см друг от друга. Можно посадить в тенистом месте, где другие огородные культуры почти не могут рас-

Первоцвет влаголюбив, хорошо отзывается на органические удобрения.

Листья первоцвета заготавливают весной, в начале цветения, осторожно срывая их руками. При этом половину листьев на каждом растении нужно оставить, чтобы не повредить цветению и плодоношению. А если позволяют размеры плантации, то неплохо собрать и цветки. Сушат надземную часть на чердаках, на свежем воздухе, но лучше в сушилке при температуре 90-100. Чем быстрее удастся высушить листья, тем больше в них сохра-

Целебные свойства первоцвета известны очень давно. Еще древние греки называли его цветком двенадцати богов, полагая, что растение является целительным цветком Олимпа.

Сухое сырье используют при различных простудных заболеваниях: ангине, гриппе, бронхите, при полинозах и риносинуситах.

Для этого 2-3 стол. л. измельченной травы заваривают в 0,5 л крутого кипятка, настаивают около 2-х часов. Принимают от 2 стол. л. 3-4 раза в день за 20-30 мин. до еды в теплом виде.

ПЕРВОЦВЕТ



Корневище обладает потогонным, жаропонижающим и отхаркивающим действием.

Используют первоцвет и при хронических запорах, и как мочегонное средство при отеках. Растение оказывает слабое успокаивающее и снотворное действие.

Кроме того, в народной медицине он применяется при невралгиях, неврозах, мигрени, при нарушениях менструального цикла и недугах во время климакса. Цветки и корни первоцвета особенно хорошо помогают людям, склонным к истерической реакции, подверженным эмоциональным колебаниям, чувствительным к перепадам погоды и страдающим иногда головными болями или приступами мигрени с чувством тяжести в голове и с головокружением.

Для этого готовят напар или отвар:

20 г цветков или 40-60 г целого растения залить 1 л кипятка. Ночь парить в постепенно остывающей духовке (можно в термосе или хорошо укутать — в зависимости от ваших домашних условий). Утром процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

От приема такого напара прекращается раздражающая светочувствительность и постепенно проходит головная боль.

Можно использовать и настой: 2 стол. л. травы х 0,5 л крутого кипятка, настоять. Выпить в течение дня глотками.

Листья первоцвета можно заваривать как обычный чай. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день как витаминное и общеукрепляющее сред-

няется витамина С. Готовое сырье имеет легкий медовый запах. Вкус сначала сладкий, затем горьковатый, даже слегка жгучий. Корни заготавливают осенью или ранней весной. Сушат и хранят обычным способом. Листья и цветки — 1 год, корни — 2 года.

Высушенные листья растения можно растереть в порошок или измельчить, пропустив через мясорубку, хранить в стеклянной банке под крышкой. Зимой этот порошок хорошо использовать в качестве витаминной добавки к первым блюдам, соусам, картофельному пюре. Хранится он отлично — даже через год вещества, содержащиеся в нем, не теряют своей активности. Очень эффективен при весенних гиповитаминозах, сопровождающихся упадком сил, бледностью, сухостью кожи, отсутствием аппетита, и во всех случаях, когда организм испытывает недостаток витаминов С, А и Е.

ство при гиповитаминозе, анемии, общей слабости.

Следующий настой: 4 чайные ложки цветков залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настоять, процедить. Пить по 2 стакана в день — действует как мочегонное, легкое слабительное и успокаивающее средство. Помогает при любых легочных заболеваниях, бронхите, воспалении нервов окончаний, чувстве головокружения и сердечных перебоих, при ревматизме, подагре.

Для лечения органов дыхания (кашель, коклюш, брон-

хи, пшеницы, клевера и других тонизирующих растений с медом. Вера в его могущество длилась тысячелетиями.

Возможно, мало кто знает, что в составе лекарственных сборов первоцвет и в наши дни применяется для повышения половой активности. Для этого берут литые первоцвета, золотой корень, мариин корень (по 2 части), хвою ели, почки сосны (по 1,5 части) и березовые почки (1 часть). Эту смесь залить водкой в соотношении 1:5. Настоять две недели в темном месте, периодически встряхивая. Пить по 1 чайной

охлаждать. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Первоцвет не ядовит. Даже длительное его применение не грозит побочными явлениями. Противопоказаний к применению препаратов первоцвета также нет, кроме тех случаев, если есть аллергия на это растение.

Известно, что в качестве витаминной добавки во многие травяные сборы добавляют шиповник. Так вот, если не окажется плодов шиповника, их прекрасно может заменить первоцвет.

Поскольку первоцвет весенний является не только эффективным лекарственным, но и ценным пищевым растением, думаю, уместно предложить хотя бы несколько рецептов приготовления некоторых блюд с его использованием.

НАЛИВКА ВЕСЕННЯЯ С ПЕРВОЦВЕТОМ

5 г сушеных корней первоцвета, 3 г сушеных листьев первоцвета, 100 г сахарного песка, 1 литр водки, 1 стакан воды.

Сушеные корни и листья первоцвета залить водкой, добавить растворенный в воде сахарный песок. Настоять 10-15 дней.

САЛАТ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА

100 г зеленых листьев первоцвета, 80 г вареной

свеклы, 25 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу. Промытые листья первоцвета и лук порезать, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 мин. в холодильник.

ОМЛЕТ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА

100 г молодых листьев первоцвета, 4 яйца, 20 г жира, 60 г сливок, соль по вкусу.

Промытые листья первоцвета измельчить ножом, потушить с жиром 10-15 мин., залить смесью яиц со сливками и запечь.

СУП ИЗ ПЕРВОЦВЕТА

160 г листьев первоцвета, 40 г пшена, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г жира, специи по вкусу.

Сначала сварить пшено, затем заложить в суп измельченную зелень и специи, пассированные морковь и лук и довести до готовности.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПЕРВОЦВЕТОМ

100 г риса, 40 г изюма, 80 г творога, 1 яйцо, 4 г порошка из корней первоцвета, 40 г сметаны, 20 г жира, 30 г сахарного песка, соль по вкусу.

В приготовленную густую рисовую кашу добавить творог, порошок из корней первоцвета, изюм, яйцо, взбитые с сахаром. Перемешать, уложить на противень слоем 3 см, поверхность смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке. Подать с маслом, сметаной или сладким соусом.

ПРИПРАВА К МЯСУ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА

10 г порошка из сухих листьев первоцвета, 20 г острого томатного соуса, 1 стол. л воды.

Порошок залить водой, добавить томатный соус, перемешать и оставить на 2 часа. Использовать как приправу к мясу.

Приятного аппетита и крепкого здоровья!

Если кто-то заинтересовался примулой лекарственной, напишите, вышлю семена. Правда, их у меня не так много, поэтому не обижайтесь, если кому-то не достанется. Посейте у себя первоцвет весенний, испытайте радость, любясь этим пасхальным посланцем весны, а при необходимости сможете воспользоваться его целебными свойствами.

Травница-любительница
КАРШИЕВА
Татьяна Алексеевна

ВЕСЕННИЙ

хит, воспаление легких и др.) используют настой корней и травы первоцвета: 2 стол. л. измельченной смеси (корня травы берем в равных частях по весу) залить 0,5 л кипятка, настоять, добавить мед по вкусу. Пить примерно равными порциями 3-4 раза в день до еды в теплом виде.

Кроме того, первоцвет весенний часто входит в состав травяных сборов для лечения многих заболеваний. Хочу привести некоторые из них.

1) Берут в равных частях по весу корни первоцвета, цветки лаванды, листья мяты перечной и корни валерианы. 1 стол. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять минут 20-30, укутав. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (в тяжелых случаях — по 1 стакану) — при эпилепсии.

2) Травя первоцвета, цветки тысячелистника, трава шалфея (в равных частях): 3 стол. л. смеси залить 1 л кипятка. Настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в день.

(Детям — по 1-2 стол. л. 3 раза в день) — при витилиго, бледной шероховатой коже. Сбор этого же состава можно использовать для приготовления ванн. При этом дозу травы и воды нужно удвоить.

Многие народы считали, что первоцвет является носителем магической силы. У древних кельтов и галлов сбором этого растения занимались только жрецы, называемые друидами. Собранные цветки использовали, кроме всего прочего, и для изготовления любовного напитка. Варился он из смеси первоцвета, вербены, черни-

ложке 2 раза в день с чаем. Такая настойка укрепляет иммунитет, регулирует деятельность нервной системы, повышает половую активность.

Аналогичными свойствами обладает и такой отвар: измельченное сырье первоцвета (по 3 гр. корней и листьев) залить двумя стаканами кипятка. Кипятить 10 мин., процедить, добавить еще 2 стакана воды (по 250 мл) и 100 гр. меда. Перемешать,



НОВОЕ В ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

УВАЖАЕМАЯ редакция! В газете «Полезно вам» № 10 (октябрь 1999 г.) на стр. 7 была опубликована моя заметка «Станем мичуринцами» и вторая заметка в газете «Домашний доктор» № 4 за апрель 2001 года «Этот корешок мужиков любит».

Письма по этим заметкам продолжают ко мне поступать. Многих интересует вопрос, что у нас появилось нового в лечении простатита, аденомы. Прошу ответить через газету.

За последнее время мы убедились, что простатит, аденому надо лечить комплексно и индивидуально. С учетом этого сделали новую методику. А лечение надо начинать с устранения причины заболевания простатитом, аденомой. Их много, перечислять не буду, но надо отметить, что это не старческая болезнь, как принято считать, ибо болеют уже и молодые люди 20 лет. Вот им тяжелее определить причину заболевания. Надо проверить все органы, системы и определить, где происходит сбой.

После устранения причины необходимо почистить кишечник клизмами, а если есть возможность, то и весь организм в целом.

Результаты будут значительно лучше, если еще к натуральным продуктам, кото-

рые мы рекомендовали в методике раньше, добавить сырые соки моркови, свеклы, а летом еще и огурца.

Изменилось у нас и лечебное сырье. Больше применяются алтайские сборы корней, трав.

В сборы входят: красный корень (копеечник забытый), красная щетка, маралий корень (левзея), родиола розовая (золотой корень) и другие.

Хорошо зарекомендовало себя каменное масло (белое мумие). Его пьют и делают микроклизмы с добавлением нескольких капель (по схеме) настойки аконита.

Несколько расширили спецгимнастику. Добавили массаж биологически активных точек, влияющих на предстательную железу и аденому. Все это входит в нашу новую методику. Хорошие результаты дает молочай.

Палласа — мужик-корень, продлевающий молодость у пожилых. Из него готовят настойку. 10 гр. корня заливают 0,5 л водки, настаивают 10-15 дней. Пьют, начиная с 15 капель с водой 3 раза в день. Каждый день повышая дозу на 1 каплю до 30 капель. А затем снижают снова до 15 капель. Перерыв 2 месяца. Затем курс повторяют несколько раз.

В целях уменьшения частоты мочеиспускания, особен-

но в ночное время, хорошо помогают кольцевые постоянные магниты. Берутся кольцевые магниты от старых динамиков 30-50 мм и толщиной 0,5-1 см. Магнит ставится в промежность ближе к анальному отверстию на 15-20 мин. Его необходимо через 3-4 минуты переворачивать, менять полюса. Делать 4-6 недель ежедневно утром и вечером. Врачи, специалисты подтверждают, что отечность аденомы уменьшается, мочеиспускание улучшается, частота уменьшается. Данных о рассасывании аденомы пока нет.

Многие спрашивают о результатах лечения «витафоном» простатита, аденомы.

Виброакустический аппарат «Витафон» дает хорошие результаты при длительном и постоянном применении. Но у многих не хватает терпения. Поэтому мнения больных противоречивые.

Здесь уместно вспомнить, что мы проповедуем истину о том, что в природе нет двух одинаковых организмов. Что подходит, помогает одному, другому может не помочь и наоборот.

Поэтому мы и рекомендуем всем вести индивидуальный подбор лекарственных средств. Большинству это поможет. Главное здесь терпение и последовательность.

Ну, а если учесть, что кри-

зис официальной медицины сегодня настолько очевиден, то не грех и вспомнить, что в очень отдаленные времена человек лечил себя сам. Эта способность заложена в нас самой Природой.

Пример этому — наши меньшие братья. Кошки, собаки (не диванные), которые лечат себя сами. При заболевании можно видеть, как они ищут и едят траву, корни и что-то ищут еще.

Получаю много писем по последней моей заметке (№ 4, апрель 2001 г.) о повышении потенции.

Просят «...помогите повысить потенцию, замучил простатит, аденома».

Простатит, аденома — причина снижения потенции. Начинать лечение надо с них.

Потенция восстановится после их излечения.

Все лекарственное сырье, о котором я писал, у нас есть. Можем выслать вместе с новой методикой и рецептами.

Пишите, всем отвечу, но не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом, ибо конверты и пересылка бандеролей вновь подорожали.

В письмах пишите, как протекает заболевание. Заболевания протекает у всех по-своему. А нам это нужно для того, чтобы знать, что положить в сбор с учетом характера заболевания.

С верой в Иисуса Христа и божьей благодатью. Здоровья вам.

МАРТЫНОВ

Александр Васильевич.
350062, Краснодар,
Тургенева 149-59

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ

I. Готовить настойку: весь сбор залить 1 л водки, самогонки, корни измельчить, не мыть. Настоять 5 дней. Встряхивать. Настой слить, процедить, сразу залить еще водкой. Настаивать еще 10 дней. Слить, залить 3-й раз водкой, можно 0,5 л, настоять 15 дней. Процедить. Получите 2,0-2,2 целебного настоя. Пить по одной чайной ложке утром и днем до еды. На ночь пить настой пустырника или валерьяны. Пить 3 недели, перерыв 1 неделя. Провести три таких цикла.

II. 10 гр. К.М., масла развести в 1 л кипяченой охлажденной воды, сутки-двое отстоять, процедить, принимать 2-3 раза в день по одной чайной ложке; 10 гр. К.М. развести в 1 л воды, отстоять сутки и делать микроклизмы на ночь после очищения кишечника. Раствор К.М. на одну микроклизму — 30-50 мл. Раствор К.М. должен еще быть разведен на 50% водой. Добавлять настойки аконита каплями по схеме.

Пить К.М. и делать м/клизмы 3 недели, 1 неделя перерыв. Провести три таких цикла.

III. Обязательно провести очищение кишечника клизмами по системе доктора Уокера: 1 неделя — клизмы каждый день на ночь, 2 неделя — через день, 3 неделя — через два дня, далее один раз в неделю. Клизмы можно делать из чистой урины или добавлять в кипяченую воду один стакан урины или сок лимона (лимонной кты). При любых заболеваниях это дает 50% успеха.

IV. Желательно для успешного результата пить в день 100 гр. морковного сока и 25 гр. свекольного. Летом + огуречный — 150 гр.

V. Ежедневно съедать в день одну сырую луковицу и грызть сырые тыквенные семечки по 0,5 стакана.

VI. Ежедневно делать специальную гимнастику:

1. Вращать тазом влево, вправо по 100 раз утром и вечером.
2. Пальцы рук в «замок» и растирать поясницу.
3. Лежа на спине делать «велосипед», «ножницы», подтягивать ноги к груди и т.д.
4. Сидя на полу, подтянуть стопы ног к промежности, прижимать колени ног к полу.
5. Сидя, лежа втягивать в себя анус. И другие упражнения.
6. Делать массаж биологически активных точек (БАТ).

Примечания: Осадок К.М. не выливать, его применяют для компрессов и примочек.

Остаток настойки можно использовать для повторного курса, профилактики и лечения других заболеваний.

Настойку готовить лучше в 2-литровом баллоне.

Это комплексная и индивидуальная методика.

Здравствуй, уважаемая газета «Домашний доктор». Мне 24 года. У меня очень низкое зрение -5 на тот и другой глаз. Близорукость не прогрессирует уже в течение 5 лет. Ношу линзы, но в последнее время они все чаще стали раздражать глаза. Очень бы хотела сделать лазерную операцию на глаза, хотя и главный окулист города меня отговаривал — мое желание от этого не убавилось, так как он не привел никаких веских аргументов против операции. Очень хочу узнать об операциях FRK, LASIK и других современных способах избавления от близорукости. В чем их отличия, их плюсы и минусы, цены, адреса больниц, где их делают, в течение какого времени и как туда попасть. Кроме того, меня интересует послеоперационный период, а точнее, делают ли ее беременным, если нет, то в течение какого времени после операции можно планировать ребенка.

Заранее большое спасибо.
Е.П. РОДИНА, Пермь

ПРЕОДОЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ

ОТДЕЛЕНИЕ офтальмологии Медсанчасти № 12 знаменитого Института атомной энергии имени И.В. Курчатова долгое время было почти недоступно для тех, кто не имел отношения к «мирному атому». Сейчас многое изменилось. Центральное отделение микрохирургии глаза — так оно сейчас называется — перешло в введение Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве РФ.

Специалисты в отделении прекрасные, цены — значительно ниже, чем в известном федоровском МНТК «Микрохирургия глаза», а в лечении глазных болезней используются новейшие методики и самая современная аппаратура — утверждает журнал «Будь здоров!»

На этот раз в Центральное отделение микрохирургии глаза меня привела проблема близорукости.

С этого и началась моя беседа с ведущим хирургом, кандидатом медицинских наук Юрием Александровичем Гусевым.

— Прежде всего неправильно говорить «исправить близорукость», потому что мы считаем это не дефектом зрения, а болезнью, которая называется миопией. Ее нужно лечить, а не «исправлять»

Миопия развивается постепенно на протяжении многих лет. Одним из главных факторов, вызывающих ее, является наследственная предрасположенность.

Наряду с врожденной или наследственной близору-

кость может быть и приобретенной. В таком случае она обычно начинается в школьном возрасте, примерно в 10-14 лет.

Правильно подобранные очки или контактные линзы компенсируют недостаток остроты зрения, и создается ложное впечатление, что проблема решена. Но проходит какое-то время, и оказывается, что очки стали слишком слабыми, нужно выписывать новые — посильнее. Это может не раз повториться, поскольку развитие близорукости, начавшееся в школьные годы, обычно продолжается до 18-22 лет. Позднее прогрессирование миопии встречается редко.

Теперь о коррекции зрения. Из хирургических методов коррекции зрения прежде всего следует назвать радиальную кератотомию (от греческого «керато» — рог, роговица и «томия» — рассечение, разрезание). Ее принцип предложил в 1951 году японский хирург Сато. Позднее методика радиальной кератотомии была детально разработана в МНТК «Микрохирургия глаза» у Святослава Федорова. Я делаю эту операцию на протяжении уже 12 лет и за прошедшие годы убедился в ее высокой эффективности.

Заключается она в том, что тончайшим, всего в 100 ангстрем, алмазным ножом на периферии роговичного «окошечка» делаются неглубокие насечки. В результате изменяется форма роговицы, то есть получается линза с другой преломляющей силой, которая заранее рассчитывается. Поскольку эта опе-

рация не затрагивает центральную зону, после нее практически не бывает осложнений, например, смещения оптического центра или уменьшения прозрачности роговицы. К тому же при кератотомии в целом ряде случаев можно устранить врожденный и посттравматический астигматизм. Наконец, сама эта операция значительно дешевле лазерной коррекции близорукости.

Здесь я позволю себе прервать нашу беседу с доктором Гусевым, поскольку хочу привести весьма авторитетную оценку кератотомии док-

тором медицинских наук А.И. Ивашиной, руководителем центра рефракционной хирургии МНТК «Микрохирургия глаза», встретившуюся мне в газете «Окулист» — специальном издании для офтальмологов.

«Технологически правильно выполненная радиальная кератотомия, — пишет профессор А.И. Ивашина, — при которой оптический центр роговицы, в отличие от лазерных операций, не подвергается воздействию, эффективна при миопии от 1,0 до 4,0-5,0 диоптрий. Двадцатилетний опыт МНТК «Микрохирургия глаза», включающий 600 тысяч операций, и двадцатилетний опыт американских рефракционных хирургов (сотни тысяч операций) позволяет в настоящее время рекомендовать эту операцию как самую надежную, эффективную и безопасную, дающую остроту зрения 0,5 диоптрии и выше в 85-100 процентах случаев».

Такой надежностью отличаются не все методы лазерной коррекции миопии, усиленно рекламируемые в последнее время.

Один из них, фоторефракционная кератотомия, заключается в изменении формы роговицы за счет испарения эксимерным лазером ее поверхностных слоев. Он позволяет за одну операцию устранять близорукость до 6 диоптрий. Однако при этом нарушается физиологическое строение глаза — удаляется его естественный защитный слой. Процесс восстановления этого слоя не всегда протекает успешно:

возможно возникновение помутнения и появление рубцов. А это требует дополнительного лечения или повторного хирургического вмешательства. К тому же не исключено смещение оптического центра роговицы. Стоит такая операция в 2-3 раза дороже радиальной кератотомии, хотя восстанавливает остроту зрения в тех же пределах.

В отличие от фоторефракционной кератотомии новейшая лазерная методика ЛАСИК более безопасна и эффективна. При этой операции в защитном слое роговицы с применением специального инструмента — микрокератома делается маленький клапан. Затем при помощи эксимерного лазера однородные внутренние слои роговицы испаряются на такую глубину, которая необходима для придания ей нужной кривизны. После чего защитный слой возвращается на место.

Выполненная квалифицированным хирургом, такая операция корректирует близорукость до 15 диоптрий и позволяет сократить реабилитационный период до нескольких дней.

При очень высокой близорукости — свыше 15 диоптрий — ЛАСИК не рекомендуется из-за того, что при коррекции роговица опасно истончается. В таких случаях может помочь только вживление внутриглазной линзы.

И последнее, но очень важное сообщение для страдающих близорукостью.

— Если человек с помощью операции восстановил зрение, это вовсе не значит, что он может больше к окулисту не ходить, — говорит доктор Гусев. — Впредь ему нужно будет следить за состоянием сетчатки, потому что патологические процессы, вызванные близорукостью, в одночасье не проходят. Для наших пациентов такие консультации мы проводим бесплатно.

В Центральном отделении микрохирургии глаза (медсанчасть № 12) Федерального управления «Медбиоэкстрем» при Минздраве РФ проводится лечение глаукомы, катаракты, заболеваний сетчатки и зрительного нерва, контактная коррекция, устранение близорукости и астигматизма, лазерная хирургия и косметические операции на веках.

Москва, ул. Гамалеи,
15 (м. «Щукинская»).

(095) 196-65-20,

196-65-23

Сергей БАРСОВ

Скажите, пожалуйста, может ли человек, которому в детстве был поставлен диагноз психической неполноценности, да еще и патологического развития личности, как-то пересмотреть этот диагноз? С момента постановки такого диагноза прошло уже много лет, умственное развитие этого человека хорошее, в общении с людьми отклонений нет, работает по специальности. Но юридически он считается неполноценным.

Зинина. Ивановская область.

От редакции. Насколько нам известно, диагноза, о котором вы пишете, в психиатрии нет, диагнозы вообще, как правило, достаточно конкретны, а «неполноценность» — понятие довольно расплывчатое. Что же касается пересмотра диагноза, то это может сделать только специалист, то есть врач-психиатр, к которому необходимо обратиться с этой просьбой.

Мой желудок не усваивает сахар. Из-за этого у меня запах изо рта. Подскажите, как можно вылечить.

В. Спирина. Брянск.

Советует отоларинголог А.В. Манаев.

Прежде всего необходимо лечить хроническое заболевание, вызывающее запах изо рта (халитоз). Неприятные запахи вызывают анаэробные бактерии. А усиленное размножение бактерий тесно связано со снижением иммунитета организма. Поэтому необходимо и укреплять иммунитет, и попытаться стимулировать выработку слюны, которая уменьшает количество этих бактерий в ротовой полости. Например, желательно съесть натошак немного фруктов, выпить стакан воды или просто прополоскать рот. Эффективным действием обладают некоторые лекарственные травы. Например, для чистки зубов и полоскания рта можно использовать настои или настойки мяты перечной, розмарина лекарственного и шалфея, подавляющие рост бактерий. Способны освежить дыхание кора коричневого дерева, анисовое семя, гвоздика. Но все это не искореняет халитоза, если он вызван заболеванием.

В марте 2002 года моему старшему сыну исполнится 18 лет, на горизонте — армия. Но ему туда идти никак нельзя: у него склонность к суициду. В чем причина — не знаю: может быть, сказало то, что в детстве у него были судороги головного мозга или в том, что я, школьная учительница, воспитываю его в слишком жестких



рамках? Он вырос замкнутым, необщительным, домашним. Совершенно не может адаптироваться в новом коллективе. Первая попытка суицида была в 14 лет в новой школе, когда возник конфликт с одноклассниками. Вторая — в медучилище, куда он поступил после 11-го класса. Там тоже был конфликт с ребятами. Как мне добиться отсрочки от армии, хотя бы на полгода? Нельзя ему сейчас в армию: или себя убьет, или обидчиков. Городок у нас маленький — психоаналитиков и психотерапевтов нет. Что мне делать?

Ирина Сурменок. Иркутская область.

От редакции. Проблема вашего сына не в склонности к суициду, а в том, что он не может приспособиться к новым условиям, поставить себя перед коллективом, вообще жить в коллективе. Возможно, тут сыграло роль и ваше жесткое воспитание. Но думается, помочь вашему ребенку может только хороший психотерапевт. Если его нет в вашем го-

масок специально для окрашенных волос. Именно ими и необходимо пользоваться. Причем лучше всего использовать косметические средства именно той фирмы, чью краску вы используете, — они дополняют друг друга.

Меня зовут Барбра, мне 35 лет, я итальянка. Мне удалили матку, и я стала очень толстой. Что делать, не знаю, посоветуйте что-нибудь.

Барбра Марио. Москва.

От редакции. Наверное, прежде всего вам нужно посоветоваться с врачом-гинекологом там, где вы делали операцию: вам наверняка что-нибудь подскажут. А кроме того, пожалуй, самый лучший способ — обратиться в хороший спортивный клуб, где для вас разработают скоординированные физические нагрузки и соответствующую им диету.

Мне 38 лет. Постоянно не хватает воздуха, сердцебиение, чувство страха, озноб, мерзнут руки и ноги, немеют пальцы. Такие приступы по 3-4 раза в день. На лестнице задыхаюсь, от тяжелой сумки начинается сердцебиение. А теперь еще началась отрыжка. Глицин, цинназин, сонопакс не помогают, спасаюсь корвалолом и эуфилином. Анализы нормальные. Помогите советом, чем лечиться.

Советует терапевт А.С. Монахова.

Прежде всего вам необходимо пройти полное обследование, а не только сдать анализы. Обязательно проконсультироваться у гинеколога, кардиолога, пульмонолога. То есть сначала нужно поставить диагноз, установить причину недомогания, а только потом решать, чем лечиться.

Обращаются к вам постоянные читатели вашей газеты. Нас интересует растение сабельник. Что это за растение, где растет, как выглядит? Говорят, что это чудо-растение.

Ирина Стаценко и другие. Паневежис.

Рассказывает травник-целитель О.В. Климова. Сабельник — многолетнее травянистое растение.

родке, ищите в областном центре, в ближайшем крупном городе. Мальчику сейчас необходима именно его помощь. Возможно, врач сможет что-то посоветовать и по поводу армии. И не теряйте времени: психологические проблемы быстро не разрешить.

Подскажите, пожалуйста, как ухаживать за окрашенными волосами, каким шампунем пользоваться?

В.Т.А. Санкт-Петербург.

Советует косметолог А.Н. Сергеева.

Сейчас производится очень много шампуней,

Листья у него очередные, ланцетовидные с продолговатыми листочками, похожими на растопыренные пальцы рук, крупные. Цветки темно-пурпурные. Стебель лежачий, изогнутый, буровато-красного цвета, высокий от 30 до 100 см. Встречается сабельник в тундре, северной части Европы, в Сибири, Средней Европе, Монголии, Скандинавии, Китае, Японии, Северной Америке. Он любит болота, заболоченные места, берега рек и озер. В народной медицине издавна применяется при лечении очень многих болезней. Используются не только листья, но и стебель, корневища. Если интересуют конкретные рецепты, пишите по адресу: 353410 Анапа, Главпочтамт, до востребования, Климовой О.В.

Прочитала в вашей газете заметку «Шум в ушах», очень обрадовалась, что можно полегчить. Мне 76 лет, шум в левом ухе беспокоит часто. Начала лечение, прошла 12 процедур, и у меня возник вопрос, нужен ли перерыв, а если нужен, то на сколько времени?

М.Н. Полякова. Курганская обл.

От редакции. Этот рецепт мы перепечатали из газеты «Знахарь», и в нем, как видите, ничего не говорится о перерыве. Но думается, по логике рецепта, вполне можно сделать перерыв в 5-7 дней после каждых 10-12 процедур. А лечение, как вы помните, долгое — полгода-год.

Я много лет проработала медсестрой. Сейчас у меня целый «букет» заболеваний, но больше всего беспокоит системная красная волчанка. Скажите, пожалуйста, где ее лечат, куда можно обратиться?

Р. Мочалова. Республика Марий Эл.

От редакции. Что касается Республики Марий Эл, то такими данными мы не располагаем. А в Москве системную красную волчанку лечат в Институте ревматологии Российской академии наук. Он находится по адресу: Каширское шоссе, дом 34а. Позвонить можно по телефону 130-31-74.

Моему сыну поставили диагноз гидроцефалия. Скажите, в чем причины ее возникновения? Можно ли определить, вследствие чего она возникла?

Е.С. Горлова. Краснодар.

Отвечает врач Е.А. Морев.

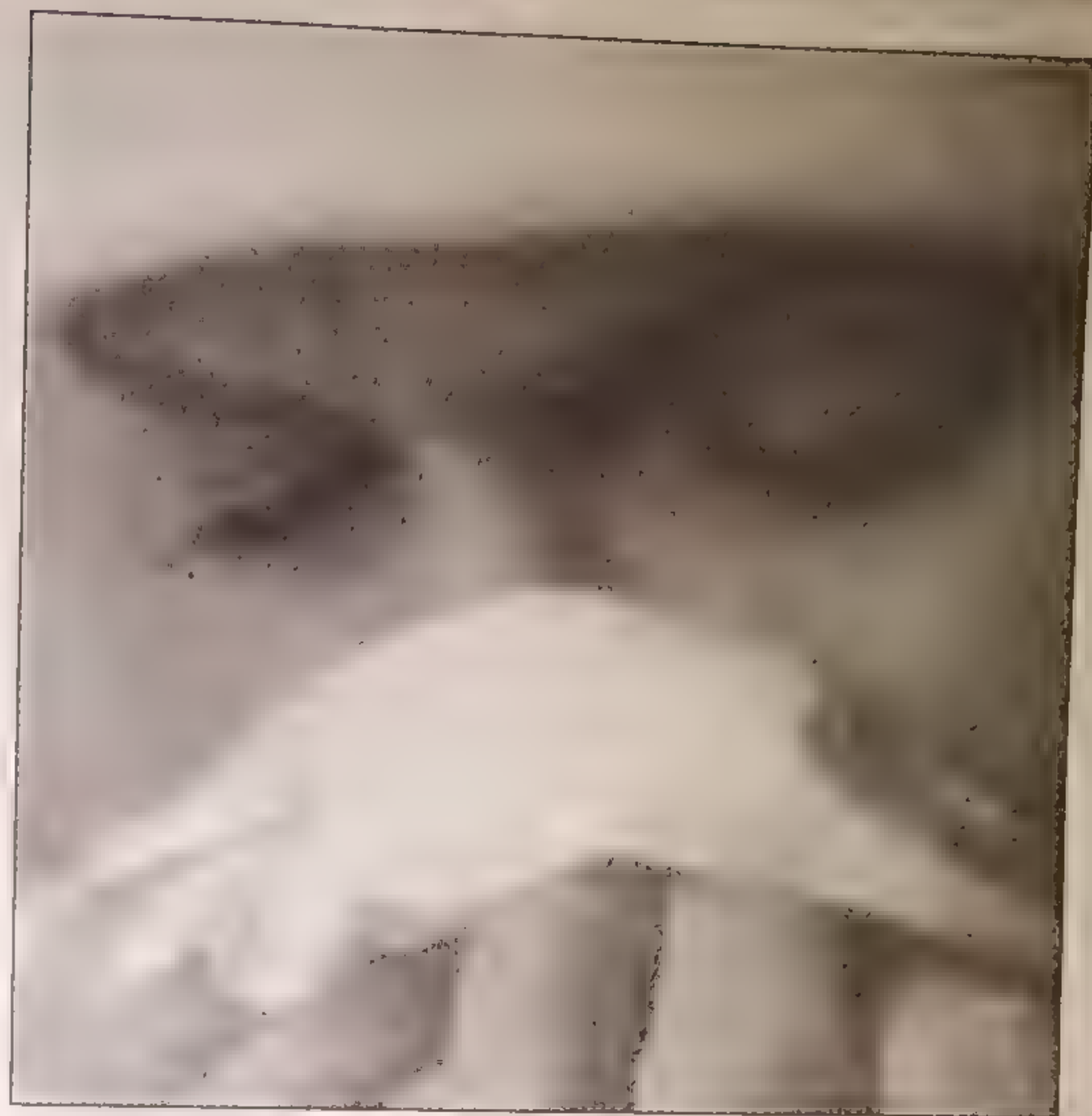
Гидроцефалия может возникнуть в результате большого разнообразия причин: пороки развития, внутриутробная инфекция, патология во время беременности или родов, опухоли и многие другие причины. Очень часто, особенно в тех случаях, когда гидроцефалия развилась внутриутробно, причина не может быть установлена со стопроцентной точностью. Однако это не должно вас пугать, так как это кардинально не скажется на тактике и эффективности лечения.

У моего сына ВИЧ и гепатит С. Где лечат эти заболевания, куда можно обратиться?

Г. Степанова. Тверская область.

От редакции. Гепатит очень часто сопровождается ВИЧ, поэтому прежде всего вашему сыну нужно лечиться там, где он состоит на учете как ВИЧ-инфицированный. В Москве оба заболевания лечит практически любая наркологическая больница, поскольку эти заболевания тесно связаны. Например, клиническая инфекционная больница № 2. Она находится по адресу: 8-я улица Соколиной горы, дом 15, корпус 3. Телефоны 365-00-58, 365-02-63. Кроме того, вы можете навести любую справку по телефону «горячей линии» АнтиСПИД 933-42-32.

Ответьте, пожалуйста,



на вопрос: приобретает ли человек иммунитет на всю жизнь после того, как переболел гепатитом В?

Михаил Логинов. Красноярск.

Отвечает врач-инфекционист А.А. Еровиченков.

В 20-30% после острого вирусного гепатита В возможно развитие хронического процесса. В остальных случаях после выздоровления развивается пожизненный иммунитет, и человек больше не может заболеть гепатитом В.

Мой отец перенес ишемический инсульт (закупорка сосуда головного мозга с отеком 7х3 см без кровоизлияния). Было нарушение речи и памяти. Сейчас состояние лучше, но память еще не восстановлена в полном объеме. После инсульта прошло 3 недели, отцу 66 лет, сейчас капают нимотоп с последующим переходом на таблетки. Скажите, какой может быть прогноз: восстановится ли у отца память полностью или остаточные явления инсульта необратимы?

Ирина Голубева. Москва.

Отвечает невролог М.З. Гончаров.

Память может полностью и не восстановиться, но нарушения ее могут быть незначительными. Вообще же прогноз вполне неплохой.

Мне 47 лет. Уже два

года не расстаюсь с нафтизином, периодически закладывает нос, не могу дышать. Примерно раз в месяц (первый раз ранней весной) бывают аллергические приступы с обильным насморком, чиханием, через несколько часов проходит. Обращалась к врачу, пыталась лечиться галазолином, но не помогло. Выявили искривление носовой перегородки. Травма была 13 лет назад (падала настольная лампа на нос), а закладывать стало 2 года назад после простуды. Образовался нарост, гребень, который нужно срезать (так сказал врач). Можно ли вылечить без операции? Какими средствами?

Любовь Сергеева. Курск.

Отвечает отоларинголог В.И. Коченов.

Вряд ли только операция на перегородке улучшит дыхание носом. Расстройство дыхания носом обусловлено тем, что увеличивается в объеме боковая стенка носа — носовые раковины. У вас классический вазомоторно-аллергический ринит, использование только капель с сосудосуживающим эффектом ведет в тупик. Необходима криодеструкция раковин и ультразвуковая их дезинтеграция, лучше одновременно. Это полухирургические методики с отличным эффектом. После их использования от капель можно будет и отказаться.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

ПУСТЫРНИК пятилопастный растет на пустырях, в оврагах, вдоль дорог. Культивируется. В период цветения заготавливают верхушки побегов. Препараты пустырника успокаивающе действуют на центральную нервную систему, улучшают работу сердца, понижают кровяное давление и оказывают спазмолитическое действие.

Ревень тангутский — культивируемое растение. Осенью заготавливают корни. Препараты ревеня в больших дозах обладают слабительным действием, в малых — возбуждают аппетит. Стебли идут на приготовление компотов и варенья.

Ромашка аптечная растет на полях и культивируется. Цветочные корзинки собирают во время цветения (горизонтального стояния язычковых цветков). Настои и отвары из цветков ромашки назначают внутрь как потогонное и спазмолитическое средство, наружно — для полоскания, клизм, в качестве смягчительного, противовоспалительного и антисептического средства.

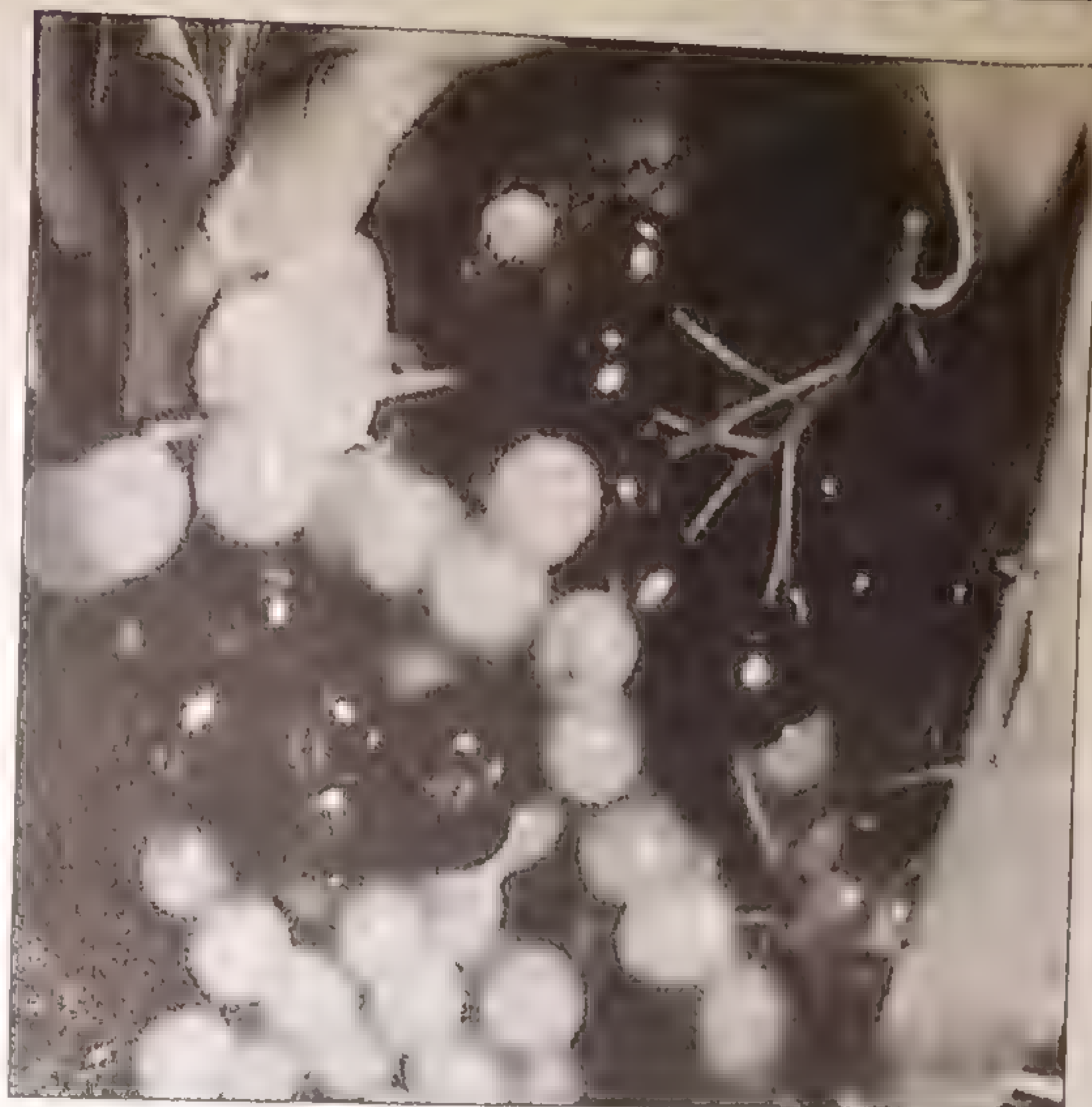
Рябина обыкновенная растет по опушкам, в прогалинах и в подлесках. Ее часто сажают около жилья. Плоды собирают после заморозков, когда они становятся слаще и вкуснее, уменьшается горечь. Содержит витамины А, С, Р, сахар, лимонную кислоту. Применяют для профилактики и лечения гиповитаминозов.

Солодка. «Сладкий корень» — так издавна называют корень солодки за приторно-сладкий вкус. Солодка относится к числу самых древних лекарственных растений. Особенно большим почетом она пользовалась в китайской медицине. Сведения о солодке были записаны в книге «Беньцао» («Книга о травах»), которая появилась с изобретением письменности в Китае. Солодковый корень, по мнению китайских врачей, омолаживает организм, поэтому «сладкая трава» ценилась китайскими врачами почти так же высоко, как легендарный женьшень. В Китае солодка используется в качестве отхаркивающего при коклюше, а

также в качестве обволакивающего и легкого послабляющего средства. Применяют ее при туберкулезе легких и сухих бронхитах; при лечении язвенной болезни желудка. Китайские врачи стараются по возможности добавлять экстракты из корней солодки во все лекарства, т.к. считают, что они усиливают действие других лекарственных компонентов. Широко используется солодка также в тибетской медицине, где ей приписывают свойство укреплять организм, особенно в пожилом и детском возрасте. В главном руководстве по тибетской медицине «Жуд-ши» указывается, что препараты солодки придают «цветущий вид», «способствуют долголетию».

Сосна обыкновенная. Собирают почки (весенние побеги), богатые витаминами С, К и др. Из них в домашних условиях готовят отвар. Из свежей хвои готовят настой. Отвар и настой используют при гиповитаминозах. Настои и отвары из почек сосны действуют как дезинфицирующее, отхаркивающее и мочегонное средство. Кроме почек, широко применяется сосновый деготь, скипидар, канифоль, терпентиновое масло, которое получают из смолы — живицы сосны. Заготовка смолы ведется летом, а почки собирают зимой и ранней весной с молодых срубленных деревьев на участках прореживания сосновых лесов. Почки можно хранить 2 года.

Соя — ценнейший белковый продукт, белка в ней от



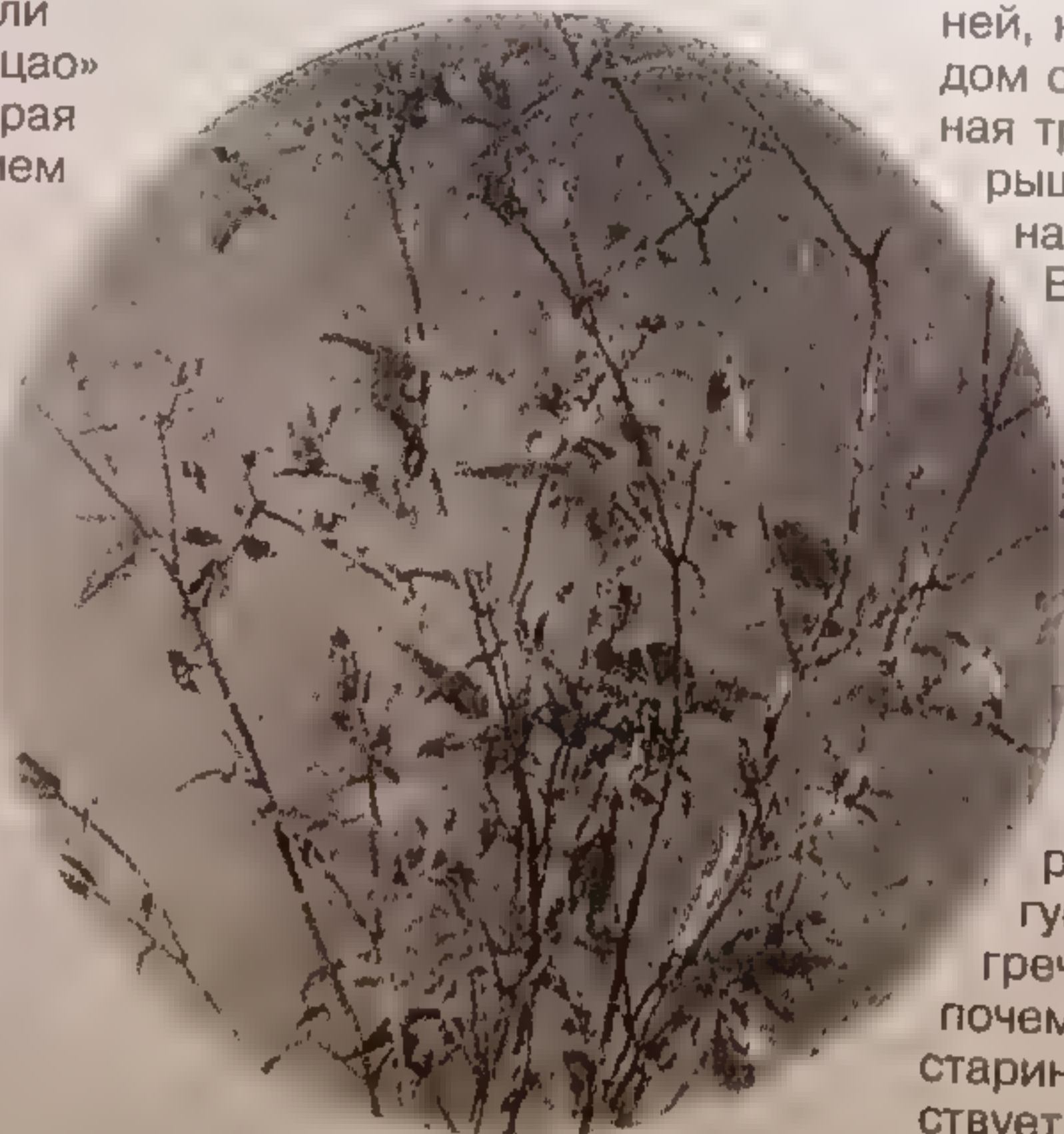
30% до 45%, что больше, чем в курином мясе, яйцах, причем белки сои биологически полноценны, в них есть все жизненно необходимые незаменимые аминокислоты. Соя не содержит холестерина, что позволяет успешно сражаться с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Жиры, содержащиеся в сое в изрядном количестве, можно отнести к числу «благородных»: они играют важную роль в воспроизводстве новых клеток.

Спорыш — трава из сказки. Травушка-муравушка... Как часто есть она в сказках и песнях русского народа. А какая она, трава-мурава? И существует ли на самом деле. Практически каждый день мы сталкиваемся с ней, не подозревая, что рядом с нами растет волшебная трава-мурава. Это спорыш или, как его часто называют, топтун-трава. Всегда эта маленькая живучая травка рядом с человеком. Как только не топчут траву-мураву. Ходят по ней люди, в деревнях гоняют стада коров и овец, не обходит своим вниманием спорыш и домашняя птица (недаром в народе зовут эту траву гусятником, птичьей гречихой и т.д.). Все ни-почем спорышу. Вот такая старинная легенда существует про топтун-траву. Од-

нажды отправилась старая колдунья в горы за волшебным зельем. Притомилась и села отдохнуть. Смотрит — по обе стороны тропинки трава-малютка пробирается в горы. Завела она с травой разговор. Трава ей рассказала, что-де люди не дают ей жить внизу и уходит она от них в горы. Слушала, слушала колдунья и решила досадить людям, уговорила она травку вернуться вниз на землю и заселить огороды и сады, занять каждый свободный клочок земли. Так и живет среди нас до сих пор травка-невеличка.

Многие считают спорыш сорняком, не задумываясь о его настоящем назначении. А ведь трава-мурава действительно волшебная трава. Спорыш — живой клад ценных соединений (флавоноидов, дубильных веществ, микроэлементов). В 100 г травы спорыша содержится 120 мг витамина С, в 3 раза больше, чем в лимонах, есть в ней и витамин Р, и витамин А. В народной медицине многих стран настоями спорыша пользуются для снижения кровяного давления, лечения туберкулеза. Современная медицина предлагает настой из этого растения при некоторых заболеваниях почек и печени.

Сушеница топяная (болотная) растет по сырым местам, берегам рек, на высыхающих болотах, в посевах и огородах как сорняк.



РАСТЕНИЯ

При заготовке выдергивают с корнями. Водный настой этой травы и другие препараты применяют при артериальной гипертензии и язвенной болезни, а также наружно — при лечении ран и ожогов в виде масляного раствора.

Стахис совершенно не содержит крахмала, а потому считается идеальным диетическим продуктом для больных диабетом. Сообщается, что его клубеньки обладают инсулиноподобным эффектом. Кроме того, стахис применяется при болезнях дыхательных путей, желудочно-кишечных заболеваниях. Он нормализует кровяное давление, успокаивающе действует на нервную систему.

Толокнянка обыкновенная. Весной и в начале лета заготавливают листья и побеги. Их собирают весной и в начале лета либо поздней осенью. Используют в виде водного настоя или отвара как мочегонное или дезинфицирующее средство при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

Тысячелистник обыкновенный растет на полях, сухих лугах и опушках. Собирают верхушки цветonoсных стеблей (в начале цветения) и цветки этого ароматного растения. Препараты тысячелистника повышают свертываемость крови, улучшают аппетит и пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием.

Фиалка трехцветная (анютины глазки, иван-дамарья) растет на лугах, в полях, на открытых холмах, разводится в цветниках. Надземные части собираются в первой половине лета. Применяют в виде настоя как отхаркивающее и мочегонное средство.

Хвощ полевой растет повсеместно. Его надземную часть заготавливают в середине лета. Применяется как мочегонное средство в виде настоя или жидкого экстракта.

Чабрец (тимьян ползучий) растет по сухим песчаным холмам, в песчаных сосновых лесах и степях. Эту ароматную траву заготавливают в период цветения. Отвар из нее используется как отхаркивающее средство, при желудочно-кишечных заболеваниях, как антисеп-

тический препарат. Наружно используют для примочек и ванн.

Черёда трехраздельная (золотушная трава) растет около ручьев, по канавам и в болотах как сорняк, а также культивируется. Листья и молодые побеги собирают до или в начале цветения. Применяют внутрь в виде отваров и чая как противоаллергическое и наружно как противовоспалительное средство.

Черемуха — это не только лекарственное, но и популярнейшее декоративное растение, из-за чего ее часто варварски ломают. Она растет только там, где к поверхности близко подходят грунтовые воды — по берегам рек и озер, по оврагам и опушкам. Листья черемухи выделяют в воздух особые вещества, убивающие микробов, — фитонциды (в роли фитонцида тут выступает ядовитая синильная кислота, имеющая горько-миндальный запах). Научной медициной используются только ягоды, которые применяются как вяжущее средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Черника обыкновенная. Густой отвар плодов черники применяется для полоскания при ангинах, для смазывания обожженных участков, сыпи на коже (100 г сухих плодов нужно залить 0,5 л воды и кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л).

Чистотел большой растет в тенистых местах между кустарниками, в лесах, оврагах. Надземные части растения собирают в период цветения. Чистотел обладает бактерицидными свойствами. Свежий сок и отвар травы применяют наружно для лечения ран и некоторых болезней кожи. Используют также в виде настоя как желчегонное средство.

Шалфей лекарственный — культивируемое растение. Заготавливают листья, собираемые в начале цветения (в период образования бутонов). Препараты шалфея назначают для полосканий как противовоспалительное и дезинфицирующее средство при заболева-



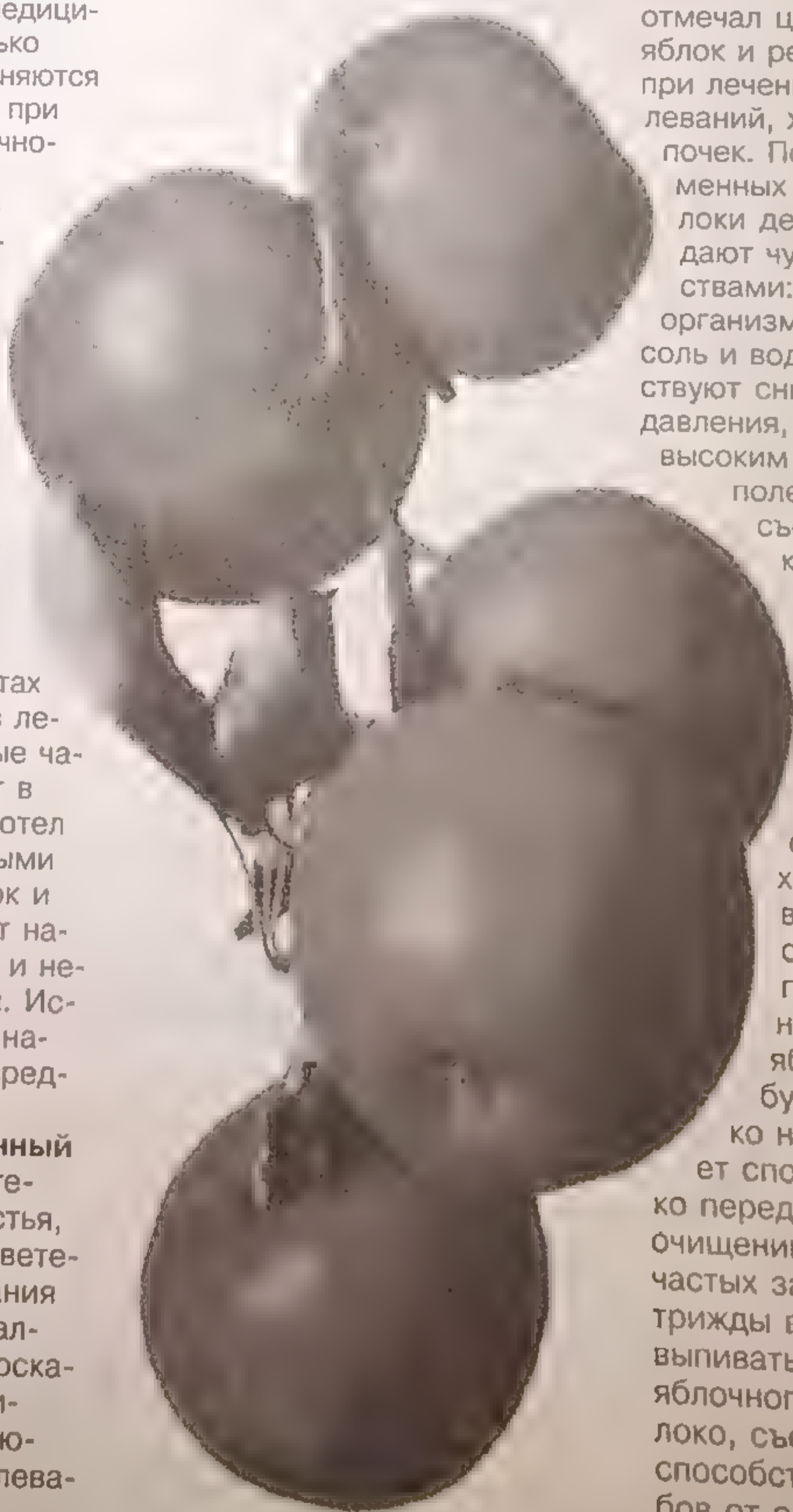
ниях слизистой оболочки рта и дыхательных путей. Свежий лист оказывает бактерицидное действие. С лечебной целью используют листья шалфея, которые собирают вместе с верхушками стеблей во время цветения. При воспалении миндалин, слизистой оболочки рта и десен настой листьев используется в виде полосканий (4 чайные ложки измельченных листьев нужно заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и процедить). Шалфейные вина рекомендуются для продления молодости. Их делают так: 80 г травы залить 0,5 л вина и настаивать неделю. Принимать по 30 мл после еды 1 раз в день.

Шиповник обыкновенный широко распространен в России — здесь произрастает около 60 видов этого растения. Шиповник растет

по речным поймам, на затопленных лугах, в кустарниках, на опушках леса. Культивируется. Заготавливают плоды шиповника, которые собирают с конца августа и до самой зимы. Препараты шиповника применяют как витаминные средства и для улучшения пищеварения. Они оказывают также противовоспалительное действие при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Шпинат — король овощей. Такого звания его удостоили древние арабы. Его листья содержат каротин, витамины В, D, E, H, K, P, PP, C, углеводы, органические кислоты, богатый набор минеральных веществ (солей калия, кальция, железа, фосфора, магния, натрия), а также значительное количество йода. Зеленый его содержит много белка. Шпинат очень полезен при малокровии; при запорах и скоплении газов в кишечнике (французы называют его «метлой желудка»); при сахарном диабете и гипертонии. Он очень полезен растущему детскому организму.

Яблоки — еще Гиппократ отмечал целебные качества яблок и рекомендовал их при лечении кишечных заболеваний, хворей сердца и почек. По мнению современных специалистов, яблоки действительно обладают чудесными свойствами: они удаляют из организма избыточные соль и воду, чем способствуют снижению кровяного давления, поэтому людям с высоким давлением очень полезно каждое утро съедать кисло-сладкое яблоко, 2 сочных яблока ежедневно могут предупредить атеросклероз и инфаркт, ибо пектин, содержащийся в яблоках, снижает уровень холестерина в крови. Когда вы почувствуете, что вам грозит мигрень, надо тут же съесть яблоко — приступ будет смягчен. Яблоко на ночь способствует спокойному сну. Яблоко перед обедом помогает очищению кишечника. При частых запорах следует трижды в день перед едой выпивать стакан несладкого яблочного сока. Твердое яблоко, съеденное после еды, способствует очищению зубов от остатков пищи.



ЕСЛИ БЫ МОЛОДОСТЬ ЗНАЛА...

...ЗА ДВАДЦАТЬ

Сократите время пребывания на открытом солнце, поменьше загорайте.

Защищайте уши от громких шумов, приглушайте радио. Постарайтесь на дискотеках и концертах не находиться рядом с динамиками.

Регулярно ходите к дантисту на профилактический осмотр.

Не курите и не употребляйте наркотиков.

Избегайте случайных половых связей, они могут привести к бесплодию и болезням. Пользуйтесь контрацептивами.

Женщинам необходим регулярный осмотр груди на уплотнения.

При беременности не курите и не употребляйте алкоголь.

...ЗА ТРИДЦАТЬ

Начинайте следить за весом и регулярно делать физические упражнения по разумной программе. Если вы собираетесь делать их после долгого перерыва, то сначала проверьтесь у врача.

Если у вас напряженная работа, то откладывайте ее ежедневно на какое-то время в сторону и делайте перерыв, чтобы расслабиться.

Мужчинам следует регулярно проверять половые органы на уплотнение и увеличение. В ранней стадии рак половых органов у мужчин можно легко вылечить.

Женщинам, годами пользующимся противозачаточными таблетками, нужно посоветоваться с гинекологом о переходе на другую форму контрацепции. Пришло также время делать маммограммы.

...ЗА СОРОК

Любым путем постарайтесь бросить курить, если вы не сделали этого раньше.

Так как в этом возрасте вашему организму уже тре-

Старение — процесс не автоматический. Мешков под глазами, упадка сил, морщин, возрастных проблем для здоровья можно избежать или по крайней мере отсрочить.

Для этого, как пишет «Омская правда», нужно просто должным образом заботиться о себе в течение всей жизни.



буется меньше калорий, сократите свой рацион.

Нужно, чтобы сон ваш был регулярным и достаточно долгим. Проверяйте зрение, процесс старения в эти годы сказывается на глазах. Вам, может быть, требуются контактные линзы или очки.

Проверяйте слух.

Это — время ранних климаксов и душевных кризисов у людей среднего возраста. Избегайте избытка стрессов и регулярно проверяйте кровяное давление. Обратите внимание, нет ли у вас варикозного расширения вен.

...ЗА ПЯТЬДЕСЯТ

Ешьте больше клетчатки в виде свежих овощей, фруктов и круп. Избегайте слабительных средств, оставайтесь активным человеком.

Постарайтесь снизить потребление алкоголя, не пейте в одиночку.

У женщин это десятилетие — период климакса. Если имеют место приливы и ин-

тимная близость вызывает боль, то обратитесь к врачу.

Маммограмму теперь следует делать ежегодно.

Следите, чтобы ваш организм получал в достаточном количестве кальций, а именно 1.400 миллиграммов в сутки.

...ЗА ШЕСТЬДЕСЯТ

Возможно, что вам нужен слуховой аппарат. В этом возрасте около 90 процентов людей нуждаются в очках, а у 20 процентов людей очки устарели и не соответствуют зрению. Регулярно проверяйте зрение, так как оно изменяется.

Обращайте внимание на появление характерных симптомов катаракты или глаукомы.

Обращайтесь к врачу при появлении следующих симптомов: безболезненные опухоли, незаживающие язвы, непроходящий кашель, усталость, нехватка воздуха, боль в груди, боль

в ногах при ходьбе, боль в пояснице, постоянная жажда или желание помочиться, звон в ушах.

...ЗА СЕМЬДЕСЯТ

Не перенасыщайте организм лекарствами. Не просите у врача не требующихся вам лекарств, не храните старых лекарств.

От солнца защищайте глаза очками с затемненными стеклами с диоптриями и сократите вождение автомашины в ночное время.

Проверяйте уши, нет ли там серы или других проблем.

Если даже вы одиноки, все равно важно иметь здоровое питание. Потребляйте много жидкости и свежих овощей.

У телефона пусть всегда лежит книжечка, которая поможет вашей памяти. Записывайте на календаре важные для вас даты.

Избегайте падений. Проверьте свой дом, нет ли в нем неудобных мест, которые могут привести к падению.

...ЗА ВОСЕМЬДЕСЯТ

В этом возрасте вам, может быть, лучше расстаться с рулем. Машину, может быть, вы и могли бы держать, но просите друга или родственника возить вас или оплачивайте бензин, чтобы ваш друг возил вас на своей машине.

Если вы подавлены, не держите свое настроение в себе, поделитесь своими чувствами с друзьями, родственниками или врачом.

Если вас днем клонит ко сну, то это может привести к бессоннице ночью.

Оставайтесь социально активным человеком, постарайтесь найти дело, которое вас заинтересует и займет.

Следите особенно за тем, чтобы ваше питание было калорийным и сбалансированным.

Удивительно, но не так давно возникло вдруг мнение, якобы подкрепленное точкой зрения официальной медицины, что любители пива могут отныне не стыдиться своей страсти. **Дескать, пиво — по-настоящему здоровый напиток, который продлевает жизнь и обладает множеством других чудодейственных свойств. То есть пиво пить и можно, и нужно?**

ИССЛЕДОВАНИЯ, проведенные Копенгагенским институтом профилактической медицины под руководством профессора Торкильда Соренсена

ЦЕЛЕБНЫЙ АЛКОГОЛЬ?

привели их к выводу, что пиво препятствует образованию морщин и вырабатывает защиту против болезни Альцгеймера. Кроме того, пишет журнал «Седьмой континент», пиво варится из очень полезного продукта — ячменя, который содержит белки, жиры, углеводы и витамины. Поэтому оно «выгоняет» из крови холестерин, а из почек — камни и песок, поддерживает эластичность сосудов и жизнедеятельность сердечной мышцы. Оно в состоянии противостоять атакам раковых

клеток. Чрезвычайно способствует острому зрению — таинственные антиоксиданты, обнаруженные в пиве оптимистичными американскими медиками, «отвечают» за сохранность кристальной прозрачности хрусталика. Уменьшает риск, связанный с заболеванием сахарным диабетом, поскольку умудряется восстанавливать сложное взаимодействие поврежденных избытком глюкозы внутриклеточных структур, ответственных за образование необходимой клеткам энергии.

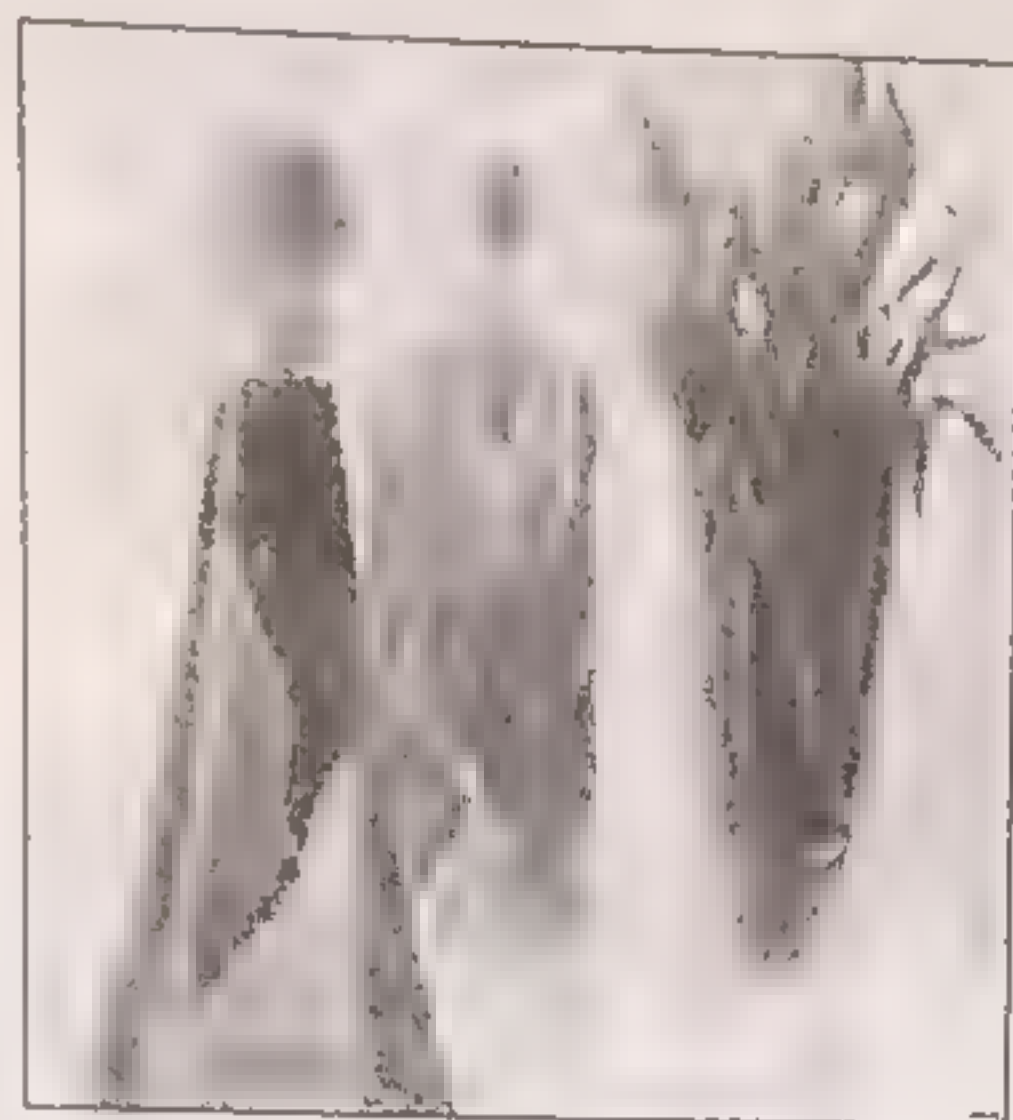
СЛАБЫЕ БРОНХИ НУЖДАЮТСЯ В... ПИТАНИИ

Лечение и профилактика бронхита должны быть направлены прежде всего на повышение защитных сил организма, устранение воспалительного процесса в бронхах, очищение бронхов и ликвидацию факторов и условий, поддерживающих воспалительный процесс. Вот что советует «Северная правда».

ДЛЯ повышения иммунитета из общетонизирующих средств можно принимать пантокрин, элеутерококк, лимонник, витамины. Пантокрин назначают по 30-40 капель за 30 минут до еды в течение 2-3 недель. Экстракт элеутерококка рекомендуется по 20-40 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 25-30 дней. Настойку китайского лимонника принимают по 20-30 капель 2-3 раза в день натощак в течение 2-3 недель.

В период обострения назначают аскорбиновую кислоту, витамины группы В на протяжении всего курса лечения. Показаны настои из плодов шиповника, плодов черной смородины и ягод рябины. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Положительное влияние на иммунобиологическую реактивность оказывают следующие сборы:



*Корень солодки — 10 г, корень одуванчика — 15 г, корень марены красильной — 30 г. Настой принимают утром и вечером по 1 стакану.

*Кора крушины, корень солодки — по 10 г, трава фиалки трехцветной — 40 г. 2 стакана отвара принимают в течение дня. Курс лечения — 4-6 недель, через 3-4 месяца курс лечения повторяют.

При хроническом бронхите полезны и следующие сборы:

щие сборы:

*Корень алтея лекарственного — 40 г, корень солодки голой, корень девясила высокого — по 30 г. Принимать по 1/2 стакана настоя через каждые 3 часа.

*Плоды аниса обыкновенного — 20 г, корень алтея лекарственного, корень солодки голой — по 40 г. 1 столовая ложка сбора на 200 мл горячей воды, кипятить на водяной бане 15 мин., охлаждать 45 мин., процедить, довести водой объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана настоя через каждые 3 часа.

*250 г измельченных листьев 3-5-летнего алоэ (2 недели до срезания листьев алоэ не поливать) смешать с 300 г меда (лучше майского) и 0,5 л кагора (можно портвейна). Смесь поместить в темную стеклянную банку, плотно закрыть и настоять в прохладном месте 9-14 дней. Затем процедить, отжать. Принимать первые 2 дня по 1 столовой ложке 3 раза в день, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день для укрепления легких.

*Сок алоэ — 15 г, смалец свиной или гусиный, масло сливочное (несоленное), мед пчелиный — по 100 г, какао

(необязательно, для вкуса) — 50 г. Все хорошо перемешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячего молока, принимать 2 раза в день при упорном бронхите.

Сок алоэ не рекомендуется принимать лицам, склонным к кровотечениям (маточным, геморроидальным), а также во второй половине беременности.

Большое значение в профилактике бронхита имеет сбалансированное питание.

Следует учитывать, что при хроническом бронхите отмечаются потери белка с мокротой, иногда нарушается его всасывание в кишечнике из-за кислородного голодания организма, поэтому пища должна иметь достаточно белка. Углеводы же следует ограничить, так как при обмене углеводов образуется углекислый газ, количество которого при хроническом бронхите и без того повышено из-за нарушения газообмена. Пища должна быть богата витаминами: целесообразно использовать сырые овощи и фрукты, соки, пивные дрожжи.

Для повышения устойчивости организма к инфекциям рекомендуется следующее средство. Сок лимона, сок красной свеклы — по 1 стакану, мед пчелиный — 2 стакана. Принимать по 1-2 столовые ложки смеси 3 раза в день после еды. Хранить в холодильнике.

СЕКРЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗАПАХОВ

Оказывается, можно экономить неплохие деньги на покупке лекарств и все-таки успешно избавляться от недугов. Для этого годятся даже не сами растения, которые растут в вашем саду, а только... их запахи. «Труд-7» приводит в пример список заболеваний и растений, запахом которых можно улучшить свое здоровье.

АНЕМИЯ

Бутоны гвоздики. Положите пасту в кипящую воду и дышите парами ежедневно по 20 минут.

АРТРИТ

Душица. Вотрите пасту прямо в больные суставы либо сделайте «горячую баню» с пастой и дышите ежедневно по 20 минут.

АСТМА-БРОНХИТ

Мята. Из пасты сделайте компресс на верхнюю часть груди или делайте ингаляцию каждый час по пять минут.

КРОВООБРАЩЕНИЕ

Паста из коры или листьев коричного дерева. Положите пасту в горячую воду и дышите по 20 минут каждые восемь часов.

ПРОСТУДА

Паста из сосновой или еловой хвои. Можно сделать компресс на грудь или ингаляцию.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Семя тмина или кориандра. Вотрите пасту в больную область и подержите в течение получаса. Повторять процедуру каждые шесть часов, пока не наступит улучшение.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Корень имбиря. Сделать ингаляцию, добавив пасту в теплую воду — это снизит температуру.

БОЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Цедра лайма (маленький зеленый плод типа лимона). Надо сделать ингаляцию или наложить компресс на больное место. Если боль не исчезла, повторить процедуру через 12 часов.

СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Используйте пасту из мяты перечной как компресс на лоб или аккуратно вотрите в

область висков. Во время процедуры лучше находиться в затемненном помещении. Если через двадцать минут улучшение не наступило, повторите.

СЛАБАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА

Цедра лимона. Положите в кипящую воду пасту и вдыхайте каждые восемь часов.

БЕССОНИЦА

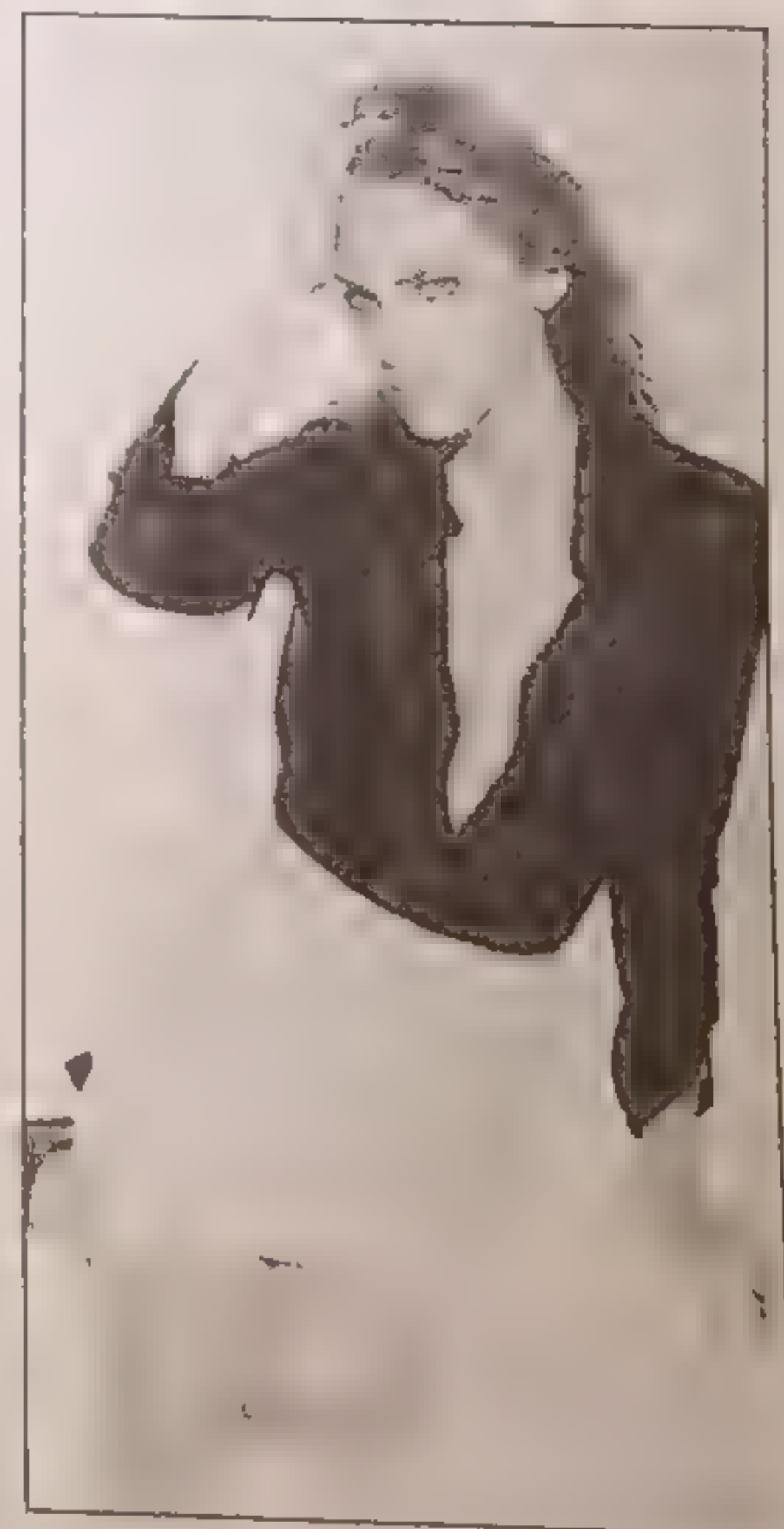
Используя корочки мандарина или апельсина, можно нормализовать сон. Вдыхайте пары «бани» перед сном.

РЕВМАТИЗМ

Перец. Сделайте компресс на больное место. Держите в течение 15 минут или до тех пор, пока можете терпеть. Делайте не чаще одного раза в день.

ЗАЛОЖЕН НОС

Лаванда. Добавьте пасту в кипящую воду и вдыхайте пары. Вы сразу же почувствуете облегчение.



ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Лепестки розы. Делайте ингаляцию ежедневно.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Базилик. Ингаляция восстановит ваши силы.

«АМЕРИКАНКА»

У КОГО на огороде нет сегодня тыквы? Но не все знают, что родина тыквы обыкновенной — Мексика, Гватемала и южные штаты США. В Европу тыква завезена из Центральной Америки в XVI веке.

Плоды, да и стебли тыквы обладают многими лекарственными свойствами благодаря уникальному химическому составу (аскорбиновая и никотиновая кислоты, тиамин, рибофлавин, кальций, калий, магний, железо и др.).

Семена тыквы с зеленой кожичей рекомендованы как гельминцидное средство против плоских (цепней) и круглых червей (150-200 г для взрослых, 50-100 г для детей, съедать натощак, через 2 часа принять слабительное).

Мякоть тыквы и сок применяют при болезнях печени, почек, отеках сердечного происхождения, водянке, гипертонии, нарушениях обмена веществ (0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 0,5 стакана сока из мякоти в сутки). Мякоть тыквы

улучшает функцию кишечника при запорах, усиливает диурез, вызывает интенсивное выделение хлористых солей почками.

Установлено мочегонное действие отвара стеблей тыквы. Все это не вызывает побочных и вредных явлений.

Для беременных женщин мякоть тыквы является противорвотным средством. В народной медицине издавна применяется и как мочегонное средство. Свежей мякотью обкладывают воспаленные участки кожи, ожоги и экземы.

Тыква легко усваивается организмом, поэтому ее можно рекомендовать для диетического питания. Из тыквы можно варить вкусные каши (с добавлением круп и без них), ее можно жарить, запекать.

СУФЛЕ ИЗ ТЫКВЫ

1 кг тыквы, 180 г манной крупы, 120 г муки, 9 сырых яиц, 60 г сыра, 120-150 г сливочного масла, 0,5 л молока, 2 чайные ложки сахара, соль.

Тыкву освободить от ко-

жицы и семян, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить молоком и довести до готовности, затем добавить к ней манную крупу и поварить 10-15 минут при непрерывном помешивании.

Готовую кашу протереть через сито. В кастрюльке растопить масло, прогреть в ней муку (не поджаривая), влить молоко, все перемешать и поварить 3-5 минут. Полученный соус соединить с протертой тыквой, добавить яичные желтки, соль, сахар, все тщательно перемешать.

Когда масса остынет, ввести в нее взбитые белки, осторожно перемешивая все сверху вниз. Массу переложить на смазанную маслом и посыпанную мукой или сухарями сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом, поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки. Подать с молочным соусом (2 стакана молока, 2 ст. ложки спассерованной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль).

Очень вкусно и очень полезно, пишет «Амурская правда».

ЦЕЛЕБНЫЕ СТОРОЖКИ

ФАСОЛЬ обладает антисклеротическим, мочегонным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Ее используют для растворения камней и нормализации обменных процессов в организме, при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете, гипертонии.

В качестве лекарственного сырья обычно применяются створки фасоли.

При ожирении рекомендуется проводить курс лечения отваром створок фасоли в течение 4-8 недель. 40 граммов измельченных створок нужно довести до кипения в стакане воды и процедить, принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

При ревматизме и почечных отеках столовую ложку измельченных створок заливают 1,5 стакана кипятка, дают настояться 1 час, поставив закрытую посуду на что-нибудь горячее (например, на печку или в неостывшую духовку). Принимают процеженный отвар по полстакана 3-4 раза в день.

При сахарном диабете фасоль рекомендуется включать в пищу, а также принимать отвар из 15 граммов измельченных створок на 1 стакан кипятка (кипятить 10 минут, дать настояться, процедить). Принимают трижды в день по 2 столовые ложки.

При артритах 20 граммов створок заливают 1 литром кипятка и кипятят под крышкой на очень маленьком огне в течение 2 часов. Дают остыть, процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день.

При почечнокаменной болезни рекомендуется сбор из створок фасоли и хвоща полевого в соотношении 2:1. Смесь (2 столовые ложки) заливают 1,5 стакана кипятка, дают настояться под крышкой в течение 1 часа и принимают по полстакана 4 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

При хроническом панкреатите створки фасоли смешивают в равных пропорциях с листьями черники и 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стакана кипятка, доводят до кипения, дают настояться и принимают по полстакана трижды в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца, повторяется после 2-недельного перерыва.

НАСТОЯЩАЯ МУЖСКАЯ ТРАВА

ОДИН знаменитый французский фитотерапевт Жан Вальнэ сказал, что если бы каждый мужчина знал силу сельдерея, он непременно засадил бы этой травой весь огород.

Действительно, сельдерей способствует усилению половой потенции. Но это лишь одно из его свойств. Кроме того, сельдерей тонизирует нервную систему, очищает кровь, стимулирует работу надпочечников, способствует похудению. Используется как эффективное противомаларийное, противоцинготное, мочегонное, антисептическое, общетонизирующее, антиревматическое, восстанавливающее средство.

В состав растения входят витамины А, В, С, такие элементы, как магний, марганец, железо, йод, медь, натрий, калий, кальций, фосфор, а также холин, тирозин, глютаминовая кислота.

Благодаря этому его можно использовать как лечебно-профилактическое средство при астении, переутомлении, почечной недостаточности, замедленном переваривании пищи, неврозах, золотухе, импотенции, ревматизме, подагре, мочево-литиазе, почечных коликах, желтухе, ожирении, полнокровии, болезнях печени и заболеваниях легких.

1. Сок сельдерея в виде компрессов или

лосьона применяется наружно для заживления ран, лечения наружных раковых опухолей, язв на коже. Его можно использовать как полоскание при ангинах, потере голоса, язвах в полости рта.

2. Для профилактики авитаминоза и переносимых заболеваний можно регулярно добавлять сельдерей в салаты и в супы или готовить из отварных корней сельдерея отдельное блюдо, которое не только обладает тонким вкусом, но и очень легко переваривается. Хорошо сочетается зелень свежего сельдерея с яблоком (яблоко 3/4, сельдерея 1/4).

3. Для интенсивного лечения ревматизма рекомендуется пить сок из листьев сельдерея по полстакана в день в течение 15-20 дней.

4. Эффективен сельдерей и при обморожении. Лечебный отвар готовится из расчета 250 г зелени и корней сельдерея на один литр воды. Кипятить в течение часа. Из такого отвара делают горячие ножные ванны по 10 минут три раза в день.

Сельдерей можно заготавливать впрок, чтобы лакомиться зимой вкусными витаминными супами. Для этого свежий сельдерей замораживают в морозильнике или тонкими ломтиками (в один сантиметр) высушивают в духовке.

УВЕЛИЧЕНИЕ ГРУДИ

ЗДРАВСТВУЙТЕ «Домашний доктор».

В «Полезно вам» № 10 за октябрь была напечатана просьба девушки из Новокузнецка помочь ей увеличить грудь, т.к. она у нее очень маленькая. Она так просила, что я не смогла не написать. Сначала не хотела, т.к. давать людям рецепт, который я сама не использовала, не хотелось. Так как сама о результатах рассказать не могу. Но все же решилась написать, вы сам решите, печатать или нет.

В газете «Ай-болит» девушка писала, что у ее подруги в 20 лет практически не было груди. Она много занималась, училась в институте, а тут вдруг влюбилась...

Из письма: «В газетах и журналах мы находили рекламы средств по увеличению груди. Но все эти кремы очень дорогие. А в какой-то статье был описан состав одного из таких средств. В него входила манжетка. С большим трудом мы с подругой нашли ту траву.

И еще прочитали, что она является кровоочистительным средством. Ст. л. травы она заливала стаканом кипятка, кипятить минуты 3. Пила отвар утром и вечером по стакану. Вкус у него оказался превосходным!

Подруга начала принимать отвар и одновременно замораживала его, а кубиками льда протирала грудь. И уже через месяц стали видны результаты.

А когда подруга начала делать специальную гимнастику, грудь достигла 3-го размера».

Вот эти упражнения:

1) Стоя на четвереньках, носки ставила на край стула. «Переступая» руками на счет 1-4 отходила от стула, выпрямляя ноги. На счет 5-8 возвращалась в исходное положение. Делала так 3-5 раз.

2) Руками упиралась в пол, носки на краю стула. Ноги и все тело выпрямляла и отжималась от пола 6-16 раз.

3) Встала на колени, руки — на полу, намного ниже плеч. Отжималась, сгибая в локтях, грудью касаясь пола. 6-16 раз.

4) Вставала прямо, ноги шире плеч, носки врозь. Руки с гантелями весом 2-2,5 кг сгибала перед грудью. Разводила руки в стороны. Затем энергично соединяла перед грудью.

Со временем усложняла упражнение: одновременно с движениями рук в стороны выполняла полуприседания 6-16 раз.

5) Исходное положение как и в предыдущем упражнении.

Руки с гантелями разводила в стороны на уровне плеч и слегка сгибала в локтях. Отводила руки назад, сводя лопатки. 6-16 раз.

6) Вставала прямо, руки сгибала перед грудью, ладони сложенные. Изо всех сил сжимала и расслабляла ладони, удерживая каждое положение 2-3 сек. Манекенщицы повторяют это упражнение, простое, но эффективное, сотни раз. Начав с 15-20 повторов, постепенно догоняйте их».

(На этом письмо этой девушки закончилось).

Я сама лично начала заниматься этими упражнениями без манжетки.

Увеличивать грудь мне не надо, но я считаю, что с помощью этих упражнений женщина сможет сохранить форму своей груди, укрепить мышцы груди.

Делать не менее 3-4 раз в неделю эти упражнения.

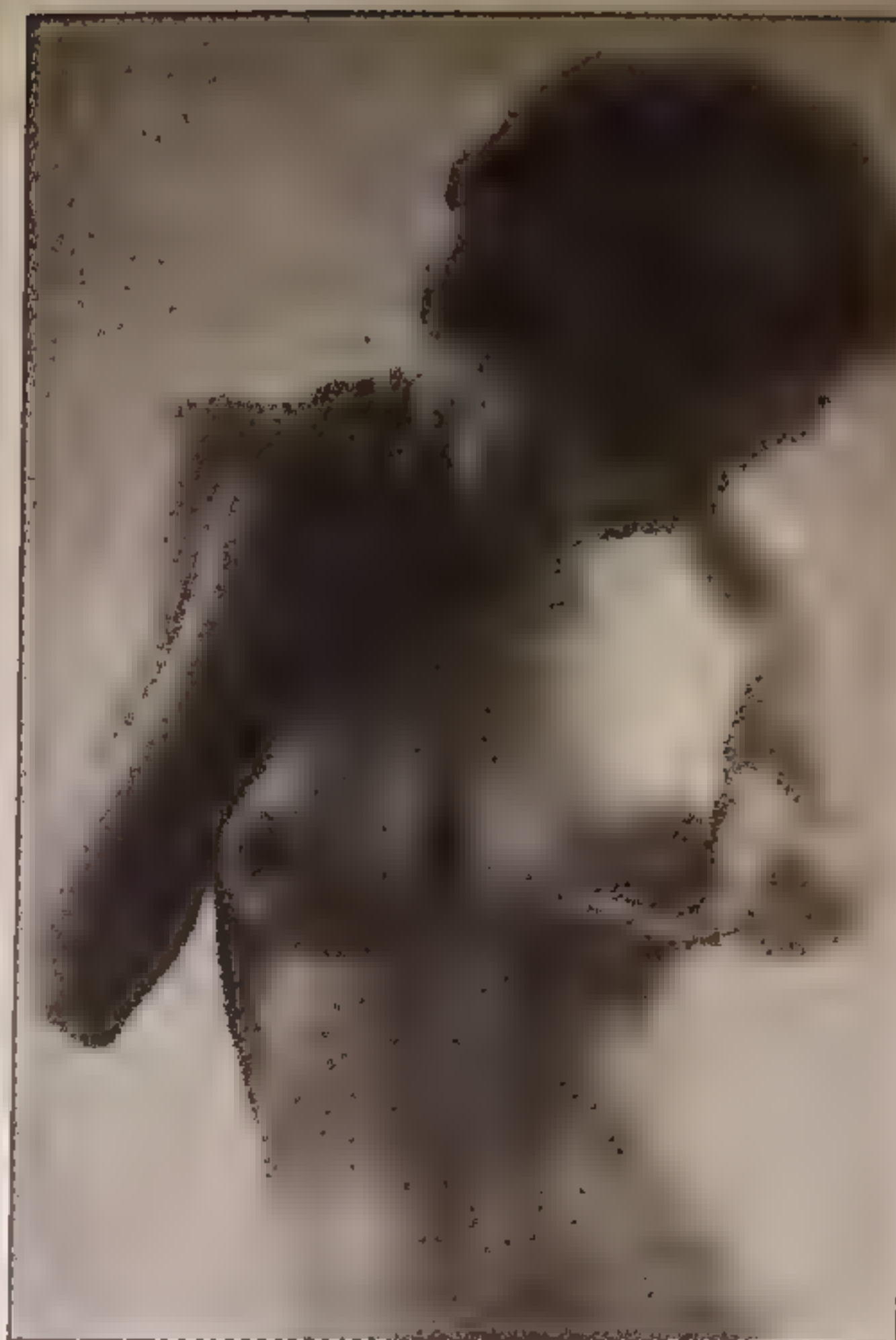
Что касается манжетки. Попробуйте. Хуже не будет точно, т.к. мне удалось узнать: манжетка — очень полезное растение. Противоположностей для применения манжетки нет, используют ее

и в чае, и в салатах, как пищевое растение.

И еще у меня есть просьба к вам. Напечатайте, пожалуйста, мою просьбу в газете. Мне 25 лет, у меня очень чувствительные зубы, т.к. у меня плохая эмаль на зубах, зубы как бы просвечивают. Реагируют на все: на сладкое, холодное, горячее. Боюсь, дальше будет еще хуже. Подскажите, как мне можно укрепить эмаль.

Буду очень благодарна.

Мой адрес: 350901, г. Краснодар, ул. 1 Мая 234, кв. 128. КОВАЛЕНКО Наталья.



ЛЕЧУ ПОЛИКИСТОЗ

ТАТЬЯНА, услышал твою просьбу. Я народный целитель и лечу все онкологические заболевания, в том числе и поликистоз. Грецкие орехи твоей маме не помогут. Курс лечения ориентировочно 3 месяца. Стоимость лекарств на месяц лечения 1900 руб.

Поликистоз я лечу верой в Бога, молитвами, биоэнергетическими сеансами, гомеопатией и травами.

Приглашаю твою маму на лечение.

С уважением, народный целитель Мясоєдов А.Ф. 347942, г. Таганрог, ул. Инициативная, д. 44, кв. 6.

ВЫСЫЛАЮ САБЕЛЬНИК

УВАЖАЕМАЯ газета «Домашний доктор»!

В № 12 за декабрь месяц вашей газеты было напечатано благодарственное письмо Черемискиной Людмилы Григорьевны, в котором она пишет, что к ней пришло много писем с просьбой прислать сабельник болотный, который в их местности не растет.

В этом номере вашей газеты очень подробно написано про эту лечебную траву, которая излечивает безнадежных ревматиков, применяется при лечении полиартрита, ревматизма, туберкулеза легких, ревматоидного артрита, применяется для лечения лимфогранулематоза и многих других заболеваний. Я лечу сабельник болотный. Все высылаю корень, стебли и листья сабельника болотного. Все измельченное для настоек и примочек.

Напечатайте, пожалуйста, мой адрес:

610904, п. Лянгасово Кировской обл., ул. Комсомольская, д. 43, кв. 6. САВИНЫХ Татьяна Юрьевна.

Высылаю траву наложенным платежом, цена 25 рублей за 100 граммов плюс почтовые расходы.

ПРО ЭТО, ИЛИ БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН

ОТ НОРМАЛИЗАЦИИ половой жизни, от отношений в темноте зависит, как вы выглядите на свету. Эта истина не требует доказательств. Если у вас спросят, как дела, и вы ответите, что «два раза в неделю», значит, у вас все нормально.

Кстати, лучшим диагностом мастопатии является муж или любовник, нежно глядящий молочные железы и первым определяющий в них неполадки.

От ласкового мужского массажа проходит не только мастопатия, но и миома.

Нас в жизни учат всему на свете, но не искусству любви.

Практически нет импотентов. Просто мужчины более ранимы, нежели женщины. И за свой трудовой день они настолько устают, что лучше не ждать первоначальных ласк, а самой быть ласковой. Интимно раскованная женщина дорогого стоит.

Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Простата — второе «сердце» мужчины — старая истина. Чтобы любимый сохранил свою физическую состоятельность, в его рационе должны быть хорошая рыба, кальмары, крабы, устрицы. Или пищевые добавки из них.

И помните: женщина хранительница очага. Умная жена дом построит, глупая — дом разрушит.

У кого будут ко мне вопросы, пишите.

Помогу справиться с острым и хроническим простатитом и сопутствующим хроническому простатиту либо самостоятельным нарушением сексуальной функции и восстановить гармоничные отношения с половым партнером.

Вложить в письмо конверт с обратным адресом для ответа.

Мой адрес: 170008, г. Тверь-8, а/я 809. Дынько Галина Александровна.

НОЧНЫЕ ПРИПАДКИ

ДОРОГАЯ редакция и добрые люди.

У моего сына часто бывают ночные припадки. Начинается с левой руки, иногда он справляется, не теряет сознание, а иногда теряет, начинает биться ногами, иногда всем телом сиенет, слюна идет изо рта. Сыну 41 год. Начались припадки с 33 лет.

Я мать, мне 67 лет. Бегу к нему в комнату и вижу эту картину, ой как страшно. Пьем деоренин и аскорбиновую кислоту, но ничего не помогает. И вот уже стало все хуже и хуже.

Помогите; может, кто с этим сталкивался.

УТЕНКОВОЙ М.С.
Рязань, до востребования, 390000.

КТО ПРИСЛАЛ МНЕ ПЕРЕВОД?

ЗДРАВСТВУЙТЕ уважаемая газета «Домашний доктор».

Неудобно обращаться снова в вашу газету за помощью.

Дело в том, что мне пришел перевод на сумму 94 рубля из Прибалтики на пересылку морозника, но я сильно болела и потеряла перевод. И не знаю, кто мне его прислал, а на почте данные не сохранились.

**Мой адрес: 363751, РСО
Алания, г. Моздок, ул.
Мира-18, кв. 13.
ЧЕРЕМИСКИНОЙ
Людмиле Григорьевне**

ОТРЫЖКА

УВАЖАЕМАЯ редакция!

Я давно покупаю вашу газету, а вот с 2002 г. буду получать по подписке. Очень много интересного и полезного узнала для себя.

Мне 67 лет, имею ряд болячек, а именно хронический холецистит, колит, но обострение бывает редко. А вот уже 2-й год у меня стала отрыжка воздухом, появляются спазмы под ложечкой, а потом начинается отрыжка, иной раз просто изматывает, т.к. в день эти приступы бывают по несколько раз, а иной день не бывает ни разу. Наш участковый терапевт при моем вопросе отвечает, что при холецистите это бывает, в прошлом году лежала с давлением в терапевтическом отделении, где мне лечащий врач советовала не есть жирного, а когда проходила УЗИ брюшной полости, на вопрос ответил, что нужно проверить кишечник, и на этом все.

Прошу через газету обратиться к читателям. Кто имеет опыт борьбы с этим недугом.

С уважением Николаева Вера Александровна.
г. Северск Томской обл.

НЕВРАСТЕНИЯ

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемая редакция!

Я очень люблю вашу газету, с нетерпением жду каждого номера. Много полезного узнаю и другим советую эти рецепты.

Я обращаюсь к вам с просьбой. Я во многие газеты отправляла письма с этой просьбой, но ни одна газета не напечатала их. Последняя надежда на вас. Мне 32 года, но у меня нервное истощение. Может, кто-то был в таком состоянии и вылечился. Мне трудно ходить, говорить, что-то делать. Врачи нашего города ставят диагноз: неврастения или ВСД, панический синдром. У меня двое детей, и они каждый день меня спрашивают, не выздоровела ли я сегодня. Это так трудно слышать...

Пожалуйста, напечатайте письмо. Может, врачи, травники помогут советом. Не дайте погибнуть!

Нина Майоровна
362048, РСО-Алания, г. Владикавказ,
ул. Первомайская, д. 42, кв. 129.

БОЛИТ КОЛЕНО

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемая газета «Домашний доктор»!

Пишет вам постоянная читательница и подписчица вашей газеты из города Баку. Прошу вас помочь мне. Вот уже почти два года, после аварии, мой отец болезненно поднимается по лестнице из-за боли коленной чашки. Обращались к врачам, но безрезультатно. Удар получил именно по ногам, точнее по коленям. Отец редко ходит пешком, всегда на машине.

Буду очень вам благодарна!

КАСУМОВА Шейла.
370008, г. Баку, Наримановский р-н, ул. А. Ализаде,
20, кв. 10.

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО
«Пресса-1», 125865, ГСП,
Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

ЗУД

УВАЖАЕМАЯ редакция!

Я ваш постоянный читатель. Страдаю почти год недугом. С марта 2001 года у меня появился зуд — чешется все тело: спина, грудь, живот и даже конечности. Ни сыпи, никаких прыщиков нет на теле, тело чешется день и ночь. Нет никакого терпения. В марте 2001 г. у меня был опоясывающий лишай, через 3 недели болячки исчезли, тело стало чистое, а зуд не проходит.

Помогите! Возможно, кто знает средство или рецепт как избавиться от этого зуда?

С уважением Темчиков Тимофей Михайлович

Мой адрес: Челябинская обл., г. Каталы, ул. Железнодорожников, дом 4, кв. 1, индекс 457353.

БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ

МОЕМУ сыну 39 лет. Никогда не болел, а тут попал в больницу. У него расширение сердца — бычье сердце. Я просто в отчаянии. Может, кто-нибудь знает, как лечится такое заболевание. Может, травами можно лечить, и посоветуйте какими.

Заранее благодарна.

Ярославль.

НАВЕРНОЕ, ЭТО АЛЛЕРГИЯ

МНЕ 62 года. В конце июня у меня на правой руке между третьим и четвертым пальцем сначала чесалось, а потом стало как бы жжение. Когда я обратила внимание, там был небольшой волдырек. Я чем только не мазала, он ни от чего не прорывался, пока я его не проткнула. Но это место с одного края заживало, а с другой стороны из-под кожи снова появлялся волдырек с жидкостью прозрачной и начинает чесаться и дергать. Я его снова обработаю, иголкой разорву, начинает вытекать жидкость откуда-то из глубины, как из трещины. Я поехала в свою больницу, мне выписали какой-то жидкий состав с кислотами, но процедура шла все та же. Эта жид-

кость так шла и шла, вышла наверх пальца и пошла вниз. Ездил еще в две больницы, признали аллергию. Выписывали мази, таблетки. Диазолин, мазь клатримозол, смесь тетрациклина с синафланом, и так продолжалось месяца два. Слава богу, зажило. Но над тем местом, где болело, со стороны ладони было больно дотронуться, как будто там сидит железная заноза. Но теперь спустя четыре месяца притупилась. Такое же ощущение и на тех же местах я чувствую и на левой руке и в пальцах выше по ступне на ногах. На вид посмотришь — никто не поверит, что болит. А эти колючки-занозы меня замучили: то в кистях рук, в стопах ног, а то и в любой части тела и по

лицу, особенно по краю волос на голове. Такая-то резь пройдет по пальцам, как бритвой, то местами жжение, то колючка — дотронуться нельзя, и долго она ощущается. То появляются на руках красные пятна, то полосы, будто начесала, но они быстро проходят. Если несу в руках какую-то вещь, она мне сдавливает пальцы и ладони начинают краснеть и немного чесаться. Я плохо себя чувствую, когда на мне надето что-то шерстяное. Вязаные гамаши, синтетика, кажется, меня колют и раздражают. Но если аллергия на какую траву, так уже померзло все и я уже к ней не касаюсь. У меня уже сил нет терпеть все это. И вот однажды соседка, которая выписывает вашу газету, очень

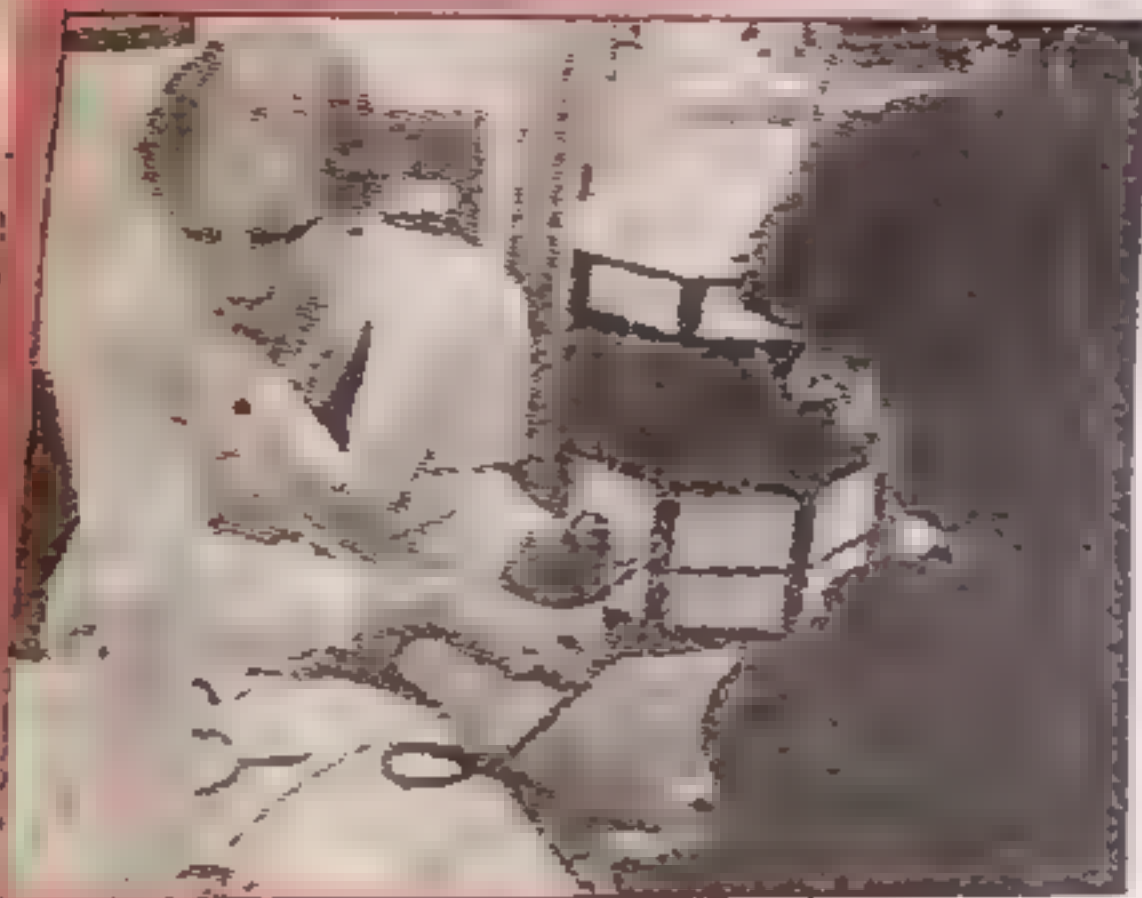
добрая женщина, дала мне ее почитать и посоветовала обратиться к вам за помощью. И вот я обращаюсь к вам. Если кто-то поможет мне излечить мою болезнь, я тем людям буду очень и очень благодарна. Прошу, пожалуйста, помогите мне облегчить мои страдания. Я уж не хочу перечислять все другие болезни, которых у меня целый букет, от тех я знаю какие-то средства лечения. А тут я в полной неизвестности. Буду надеяться на вашу помощь. Ответьте через газету. Я ее тоже буду выписывать обязательно — добрая газета и полезная.

Заранее благодарю за помощь.

**Глеско
Мария Максимовна**
439041 Ульяновская обл.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

**ПОД
ДАВЛЕНИЕМ**



Стр. **3**

**ИСЦЕЛЕНИЕ
БОЛИ**

Стр. **6**

ЧТО ТАКОЕ

Стр. **8**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

4 (106)
2002 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Волшебные
яблоки**

ШО ВАМ ШО
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Волшебные
яблоки**

**Читатели
рекомендуют**

**Лекарства
с огорода**

**Отвечаем
на ваши
вопросы**

**Как
сохранить
молодость**

Стр. **12**

КРАСАВИЦА ЗА ПОЛЧАСА

**ЧТО ТАКОЕ
САД**

Стр. **8**

**ПУШНАЯ
ДИЕТА**



Стр. **10**

**ЛЕКАРСТВО
ОТ ЛЕНИ**

Стр. **11**



ПОЖАР НА КОЖЕ



СЛУЧАЙНОЕ, даже единичное обгорание на солнце может оказаться куда более опасным, нежели это многие представляют. К такому выводу пришли ученые специалисты американского Национального института раковых заболеваний. Наибольшую опасность представляют солнечные ожоги в раннем детском возрасте, которые впоследствии, даже спустя много лет, могут обернуться развитием рака кожи. Ученые выступили с рекомендацией к родителям всемерно оберегать своих детей от излишнего солнечного воздействия.

«Самый большой урок, который я хотел бы довести до врачей и родителей, — это настоящий совет принимать все меры защиты детей от чрезмерного солнечного воздействия. В летние безоблачные дни надо носить широкополые шляпы, противосолнечные очки и вообще избегать длительного пребывания на солнце», — заявил руководитель группы исследователей Глен Мерлино.

Впрочем, заметил он, это еще вовсе не означает, что ребенок, получивший солнечный ожог, непременно заболеет в будущем раком. Поскольку большую роль играют также генетическая предрасположенность и окружающие факторы. Но ожог может послужить толчком.

На долю меланомы, которая признана самым опасным из трех известных видов заболеваний раком кожи, приходится 10 процентов всех случаев. Меланома развивается очень быстро, проникает во внутренние органы, может поразить весь организм, вызвать в свою очередь раковые опухоли печени, легких, костей и мозга.

МАСКА, Я ВАС ЗНАЮ

Если вы любите йогурт, покупайте на одну упаковку больше. Из него выйдет великолепная очищающая и обезжиривающая мас-

ка для кожи лица. Для этого смешайте йогурт с двумя чайными ложками лимонного сока и нанесите на лицо на 15-25 минут. Затем

маску смойте теплой водой.

Для волос готовится следующая маска. Столовую ложку касторового масла, чайную ложку оока алоэ тщательно смешайте и вотрите в волосы. Вымойте голову отваром или настоем ромашки, крапивы, а затем чистой водой. Такие процедуры надо делать еженедельно — 1-2 раза — до тех пор, пока волосы не станут упругими и эластичными. Эта маска эффективна при ломких, сухих, испорченных «химией» волосах.



ТОЛСТЫЙ ГОРОД

Америка катастрофически толстеет. И не в смысле роста городов, а в отношении его жителей. Как следует из результатов исследований, периодически проводимых Коалицией за информирование об опасности избыточного веса, самым «толстым» городом страны в течение уже нескольких лет остается Новый Орлеан. Вслед за ним в первой десятке «толстяков» следуют: Норфолк, Канзас-Сити, Сан-Антонио, Кливленд, Детройт, Колумбус, Цинциннати, Питсбург и Хьюстон. Нью-Йорк зани-

мает в этом списке лишь 18 место.

Как подчеркивают авторы исследования, рейтинг «толстых» городов, как это ни парадоксально, не связан с их богатством. Наоборот, эти города отличаются высоким уровнем безработицы, относительно низким уровнем доходов на душу населения и большим процентом цветного населения. Единственное, чем они превосходят более «тонкие» города, так это значительно большим количеством продуктовых магазинов на число жителей.

ДЫРЯВАЯ ПАМЯТЬ

ЗНАКОМА ли вам такая сцена: человек встает с рабочего места и идет к телефону — а оказавшись у аппарата, не знает, что ему нужно. Подобная забывчивость встречается весьма часто. И дело не в склерозе. Скорее всего, телефон был

ОПЕРАЦИЯ ПО КОМПЬЮТЕРУ

В ИСТОРИИ медицины такого еще не было. Команда хирургов, находящаяся в госпитале Нью-Йорка, успешно оперировала желчный пузырь женщине, которая находилась во время операции за океаном — во Франции. Все операционные действия произвел робот, которым врачи управляли через компьютерную сеть.

По мнению руководителя этой уникальнейшей операции, она может положить начало настоящей революции в хирургии. Медицинский опыт и практику можно будет успешно передавать и использовать по всему земному шару, невзирая на расстояния.

Любопытна сама техника, по которой проводилась операция. По команде врача, сидящего за компьютером и наблюдающего за состоянием и расположением внутренних органов пациента за океаном, робот, осуществлявший саму операцию, выполнял его команды типа: «спустись ниже», «перейди вверх» и дальше по очередной команде осуществлял разрез или производил нужный шов. В свою очередь, робот подавал сигналы хирургам о нехватке перевязочных материалов или каких-то ин-

БРАТ-3

СВОЕОБРАЗНОЕ открытие сделали недавно британские медики. Из данных, полученных в результате масштабного исследования, проведенного Бристольским университетом, выяснилось: женщины, у которых есть братья, существенно менее подвер-



идет к телефону — а оказавшись у аппарата, не знает, что ему нужно. Подобная забывчивость встречается весьма часто. И дело не в склерозе. Скорее всего, телефон был не так уж и важен, и его из головы вытеснили совсем другие мысли.

Такой мелкой, но вызывающей раздражение забывчивости можно избежать. Московские психологи в этой связи советуют:

Решите, о чем действительно стоит помнить. Не пытайтесь держать в голове несущественные вещи. В то же время обращайтесь внимание на важные детали, имена, события.

Когда что-то является действительно важным, доведите до своего сведения: «Я не должен этого забыть». В случае необходимости несколько раз повторите важный номер телефона, имя, дату.

Не пытайтесь одновременно загрузить в память множество различной информации. Пользуйтесь вспомогательными средствами — записной книжкой или магнитофоном. Часто бывает достаточным зафиксировать факт, чтобы запомнить его.

Разработайте для себя основные правила и систему ведения записей.

Необходимо иметь в виду, что память совершенна. Однако чем больше вы будете забывать, тем меньше сможете запомнить.

и практику можно будет успешно передавать и использовать по всему земному шару, невзирая на расстояния.

Любопытна сама техника, по которой проводилась операция. По команде врача, сидящего за компьютером и наблюдающего за состоянием и расположением внутренних органов пациента за океаном, робот, осуществлявший саму операцию, выполнял его команды типа: «спустись ниже», «перейди вверх» и дальше по очередной команде осуществлял разрез или производил нужный шов. В свою очередь, робот подавал сигналы хирургам о нехватке перевязочных материалов или каких-то инструментов.

ДУШ С ПЛЮСОМ

КОНЕЧНО, лучшее средство для очищения и смягчения кожи — ванна.

Но и ежедневный душ кое на что способен, а времени он занимает гораздо меньше.



Возьмите за правило эту гигиеническую процедуру сопровождать двумя дополнительными действиями. И она станет оказывать еще и косметическое действие на кожу тела.

— Опустите влажную щетку или варежку для душа в соль — морскую или крупную поваренную — и разотрите мокрое тело круговыми движениями по направлению снизу вверх, от стоп к плечам. Соль очистит кожу, избавит ее от шероховатых омертвевших чешуек и смягчит. Иногда можно заменить утренний душ обтиранием мокрой варежкой, смоченной прохладной соленой водой. Такой массаж прекрасно тонизирует кожу, поскольку усиливает микроциркуляцию крови.

— Наносите молочко или бальзам на еще влажную после душа кожу — так крем лучше увлажнит и напитает ее. Можете даже не промокать тело полотенцем. А чтобы лучше «проснуться», добавьте в порцию молочка или бальзама несколько капель «бодрящего» ароматического масла, лимона или бергамота.

недавно британские медики. Из данных, полученных в результате масштабного исследования, проведенного Бристольским университетом, выяснилось: женщины, у которых есть братья, существенно менее подвержены аллергической реакции на домашних животных, пыль, пыльцу и травы.

О результатах обследования по специальной методике более 11,5 тысячи женщин разного возраста рассказал журнал Health. По его данным, 26-28 процентов женщин, у которых нет братьев, страдают аллергией. При наличии одного брата эта цифра понижается до 20-23 процентов, при наличии двух братьев — до 18-20, трех и более — до 15-17. Важно, что наличие сестер у обследованных женщин аналогичного эффекта не оказывает.

Медики полагают, что в процессе совместного роста в детстве мальчики приносят в дом больше инфекции, чем девочки, вызывая, соответственно, повышенный иммунитет к неблагоприятным фак-



торам среды. Однако исследователи не исключают и различного характера поведения и гигиены у женщин, имеющих братьев или

сестер. Они считают, что углубление исследований позволит уточнить механизм такого терапевтического «родственного влияния».

ЖИВИТЕЛЬНОЕ КАКАО

В СВОИХ вкусах и пристрастиях мы все консерваторы. Чай, кофе, молоко, реже — простокваша. Кто любит — пиво-водка. И забываем о детстве, когда в детском саду или пионерлагере нас обязательно поили какао.

А ведь какао и шоколад очень хороши для здоровья человека. Некоторые входящие в их состав вещества, как доказывают американские ученые, помогают бороться с инфекционными заболеваниями, укрепляют иммунную систему, выводят шлаки, делают эластичнее стенки сосудов и продлевают жизнь.

Поэтому не случайно, что спрос на какао-шоколад медленно, но верно растет. Поддержать его поможет создание новых товаров на основе какао. Правда, нельзя не учитывать то равнодушие, с которым многие граждане относятся к ним. Например, в Японии в год среднестатистический гражданин потребляет 293 чашки кофе, по преобладающему мнению, вредного для здоровья, и всего 20 чашек живительного какао.

По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

ПРИНЦИП ВОЗДУШНОГО ШАРИКА

Чуть более половины страдальцев знает о том, что у них артериальная гипертония, и едва ли 12-14 % из них получает адекватное лечение. Запас прочности у каждой артерии и у каждого человека свой, индивидуальный. Один может выдерживать годы, десятилетия, другой — не сдюживает и одного криза. Тут уместно сказать об органах — мишенях артериальной гипертонии: сердце (ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, гипертрофия желудочков сердца, в первую очередь левого), головной мозг (поражение артерий — сонных и позвоночных, снабжающих головной мозг кровью), аорта, её магистральные ветви и артерии более мелкого калибра (атеросклероз аорты, её магистральных ветвей и других артерий), глаза, почки и другие органы. Так что все очень серьезно.

«ЧТО-ТО СО МНОЙ НЕ ТАК»

Чувствуя некоторый физический дискомфорт, мы далеко не всегда задумываемся о его причинах. И пока человек не обращает внимания на «что-то не так и не то» в своём состоянии, он теряет бесценное время. Самые современные методы исследования убеждают, что изменения в головном мозге, почках, глазах наступают на самых ранних стадиях заболевания, когда артериальное давление фиксируется в пределах 150-160 / 90-100 мм.рт.ст. То есть тогда, когда вы ещё размышляете — идти к врачу измерить артериальное давление или не идти. Каков разумный алгоритм действий? Впервые обнаружив, что артериальное давление несколько увеличено, измерьте его в течение нескольких дней (недель, хуже — месяцев, совсем плохо — если лет) на осмысление ситуации. Принятие решения на основании образа жизни. И по-

меняемого вами в настоящее время?

Отметьте для себя, чем вы на ваш взгляд злоупотребляете: алкоголем, курением, сладостями, излишним потреблением соли, кофе, крепким чаем? Есть ли у вас склонность к ожирению?

Не поленитесь подсчитать — сколько метров в день вы проходите? При этом помните, что если человек проходит менее 6

овощи (предпочтение сырым) и фрукты, в том числе и «заморские» грейпфруты, апельсины и особенно лимоны, которые изобилуют аскорбиновой кислотой (витамином С) — крайне необходимым веществом для жизнедеятельности организма вообще и артериальной стенки в частности. Большое количество аскорбиновой кислоты есть и в шиповнике, и в квашеной капусте, и в чёрной смородине.

всего ходьба. Физические нагрузки увеличивать надо постепенно, не стремясь к подвигам; уменьшение потребления поваренной соли — как только уменьшается потребление соли: АД вскоре снижается. И вообще количество соли в суточном рационе не должно быть больше, чем 4-5 гр. При этом не забывайте, что в это количество соли надо включать и соль, содержащуюся в хлебе, в полу-

тельность лекарственной терапии, как правило, не менее 7-8 месяцев, а иногда и более.

Традиционная медицина рекомендует при начальных проявлениях артериальной гипертонии длительный приём настоя измельчённых плодов шиповника коричневого. По 80-100 мл 3 раза в день. А также — употребление плодов чёрной смородины. Отвар листьев черной смородины очень кстати тем людям, которые страдают артериальной гипертонией и хроническим нефритом (то есть симптоматической артериальной гипертонией): 2 столовые ложки листьев черной смородины залить 0,5 л воды. Кипятить 5 минут. Настоять 1 час. Процедить и пить по 130-150 мл 3 раза в день.

Имеющая огромный опыт болгарская традиционная медицина очень советует вот что: смешать в эмалированной посуде (и обязательно деревянной ложкой) сок красной моркови, мёд и сок хрена в равных пропорциях. Поместить всё, что намешано, в плотно закрывающийся сосуд и принимать по 2 чайные ложки за 1 час до еды (или через 2 часа после еды) 3 раза в день в течение 3-х месяцев.

Нельзя не упомянуть боярышник. В медицине используются жидкие экстракты этого замечательного растения, настойки и настои плодов. И что необходимо отметить — прекрасным целебным снадобьем является и чай, заваренный из плодов боярышника. При применении препаратов, изготовленных из боярышника, у больных людей снижается АД, уменьшаются головные боли, головокружение, значительно улучшается самочувствие, нормализуются показатели крови. Они (эти препараты) на протяжении веков доказали свою состоятельность при артериальной гипертонии, атеросклерозе, климаксе (и женском, и мужском), тахикардиях, при тиреотоксикозах, при повышен-

ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Сколько о ней — о гипертонии — писано-переписано. Но от этого она — гипертония — не перестаёт быть болезнью века.



километров, то он включает мед-

Кроме того, в рационе необходимы овсяная, гречневая каши,

фабрикатах. Исключите курение. Курение резко повышает

идти к врачу измерить артериальное давление или не идти. Каков разумный алгоритм действий? Впервые обнаружили, что артериальное давление несколько увеличено несколько дней (недель, хуже — месяцев, совсем плохо — если лет) на осмысление ситуации. Принятие решения на изменение образа жизни. И попытки воплотить решение в жизнь.

ДНЕВНИК СТРАДАЛЬЦА

Если вы регулярно имеете возможность измерять давление, стоит завести специальный дневник, увязывая результаты измерения АД с результатом подсчета пульса, настроением, ощущениями. Кто поступает так, тот поступает мудро, потому, что таким образом при необходимости сможет дать полную информацию врачу о самочувствии в конкретный отрезок времени. В этом дневнике сами себе ответьте на вопросы:

Когда вы впервые отметили повышение АД? Сколько вам было лет тогда?

Какие ощущения сопутствовали вам тогда и каковы они сейчас: одышка, отеки, боль за грудиной, головная боль?

Какова действенность того или иного гипотензивного препарата, применявшегося и при-

километров, то он включает механизм самоуничтожения.

Спустя некоторое время, при очередном визите к врачу, можно и нужно показать ему эти записи и выяснить, является ли повышение АД устойчивым или оно носит преходящий характер. Ведь установление правильного диагноза ведет к правильным лечебным мерам, а также к предупреждению всех упомянутых неприятностей.

НЕ ТОЛЬКО ТАБЛЕТКИ

Одними лекарствами толку добиться непросто. Придется подключить и собственные силы. Немедикаментозное лечение гипертонии включает в себя ходьбу и занятия физической культурой, снижение избыточного веса тела, прекращение курения, ограничение употребления соли, алкоголя, аутотренинг.

За питанием надо очень и очень следить. Хорошо бы, чтобы в вашем меню почаще были

Кроме того, в рационе необходимы овсяная, гречневая каши, свекла, баклажаны, кабачки, укроп, петрушка, лук, чеснок, черемша, бобовые, орехи — грецкие, лесные. И, пожалуйста, не злоупотребляйте молоком, молочными продуктами, особенно в пожилом возрасте.

КОНТРОЛЬ И ЕЩЕ РАЗ КОНТРОЛЬ

Вплотную подойдя к лечению гипертонии, следует осознать необходимость контроля артериального давления. Полагаться только на ощущения недопустимо.

Первым делом, если вы уловили повышение артериального давления, то начните с немедикаментозного лечения. Кстати, у пожилых людей немедикаментозное лечение очень часто оказывается эффективным.

Итак, займитесь снижением избыточного веса — помните, что АД при ожирении повышается. И наоборот. Повышайте физическую активность — лучше

фабрикатах. Исключите курение. Курение резко повышает риск осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы. И самое главное, ограничение потребления алкоголя — он сводит на нет усилия врачей (и ваши) в лечении артериальной гипертонии.

Для того, чтобы сделать выводы об эффективности (или неэффективности) принятых мер, необходимо три-четыре месяца.

ТРАВЫ, ТРАВЫ...

Лечение артериальной гипертонии лекарственными растениями — оптимальный путь. Улучшение наступает уже через 3-4 недели — уменьшается головная боль, снижается уровень АД, улучшаются сон и общее самочувствие. Курсы лечения лекарственными растениями не должны, как правило, быть дольше, чем 1,5 месяца (если нет каких-либо других рекомендаций врача), и перерывы обязательны — от 2-х до 5-6 недель. А дли-

ришника. При применении препаратов, изготовленных из боярышника, у больных людей снимаются боли, головокружение, значительно улучшается самочувствие, нормализуются показатели крови. Они (эти препараты) на протяжении веков доказали свою состоятельность при артериальной гипертонии, атеросклерозе, климаксе (и женском, и мужском), тахикардии, при тиреотоксикозах, при повышенной возбудимости центральной нервной системы.

А вот еще замечательное и испытанное средство: «провернуть» через мясорубку взятые в равных весовых частях свежие (без семян) плоды шиповника, мед, ягоды клюквы, лимоны с кожурой (но без косточек — их надо извлечь). Все ингредиенты, не поленившись, перемешать деревянной ложкой или лопаткой и настоять в плотно закрытой посуде 24 часа. Принимать надо по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Снадобье хранить в холодильнике. Принимать длительно.

Нельзя наплевательски относиться к проявлениям артериальной гипертонии. Хорошие и умные врачи есть не только в Москве, Санкт-Петербурге или Екатеринбурге. Они есть в любом городе, городке или поселке. Об этом не надо забывать, пишет газета «Будем здоровы».

СОЛЕНАЯ БОЛЕЗНЬ: ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

● Сегодня многие эксперты исходят из того, что повышение кровяного давления в результате потребления поваренной соли объясняется не столько наличием в ней натрия, как утверждалось ранее, сколько хлорида. Ведутся даже споры о том, не является ли единственным виновником всего анион хлорид. Результаты исследований подтверждают, что в других соединениях, например, бикарбонате натрия (NaHCO_3), встречающемся во многих минеральных водах, натрий не обладает никаким повышающим давление эффектом.

● Группа исследователей со всего мира изучавшая на примере 10 079 че-

ловек в 52 городах 32 стран взаимосвязь между поваренной солью и гипертонией, пришла — с определенными оговорками — к выводу, что между потреблением соли и этим заболеванием не существует простой прямой зависимости. Более значительными факторами риска этого серьезного заболевания следует считать избыточный вес, повышенные показатели содержания жира в крови, злоупотребление алкогольными напитками, курение и стресс.

● Самый важный вывод заключается в том, что только около 50 % всех гипертоников реагируют на соль, т. е. они являются солевоприимчивыми. Это означа-

ет, что показатели кровяного давления у таких пациентов заметно изменяются при увеличении или сокращении потребления соли. Подобная солевая чувствительность является, вероятно, наследственной. Она сильнее проявляется при избыточном весе и чаще наблюдается у людей преклонного возраста. Восприимчивость к соли встречается — без каких-либо особых проявлений — и у людей, считающихся практически здоровыми в отношении кровяного давления. Спровоцировать гипертонию у них может злоупотребление солью на протяжении многих лет.

● Наряду с натрием и хлоридом влияние на кровяное давление оказывают и

другие электролиты. Так, установлено, что калий обладает способностью понижать его. У людей, употребляющих в пищу много богатых калием овощей, и прежде всего вегетарианцев, — уравновешенное сочетание калия и натрия в организме. Они чаще всего имеют более низкие показатели кровяного давления, нежели их увлекающиеся мясом сограждане. Возможный легкий эффект понижения кровяного давления кальцием и магнием является ныне предметом широкой дискуссии специалистов, и на сегодняшний день окончательный вывод в этом отношении пока еще заставляет себя ждать, пишет «Здоровье».

НАХОДКИ ДЛЯ ШПИОНА

Почему женщины более болтливы, чем мужчины? Исследования японских учёных обнаружили различие в организации женского и мужского мозга. У женщин центры организации речи и связанные с ней двигательные функции находятся в передних участках мозга. А мужчин — в задних отделах. Находит подтверждение поговорка, что мужик крепок задним умом.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ центров организации речи напрямую связана с сезонными колебаниями половых гормонов. Так весной, когда уровень тестостерона у мужчин ниже, они болтают больше. У женщин болтливость зависит от уровня эстрогена, меняющегося в течение менструального цикла. Высокий уровень гормонов, пик которого приходится на критические дни, повышает артикуляцию и двигательные речевые навыки. Это заставляет женщину выплёскивать свою экспрессивность в длительных разговорах.

Наша международная группа учёных из организации «Врачи за права человека» проверила эти данные на самых известных женщинах. При этом использовалась техника идентификации эмоций по выражению лица FAST, разработанная в Калифорнийском университете.

Среди российских поп-леди наиболее эмоционально-разговорчивой оказалась телезвезда А.Шарапова. На втором месте И.Хакамада, третьи разделили политики — В.Матвиенко и Л.Слиска. Однако, если учитывать длительность телефонных разговоров, то среди российских VIP-женщин уверенно лидирует известный режиссёр и актёр Р.Литвинов. Счета её телефонов в среднем в день насчитывают пять часов разговоров.

Из мировых звёзд среди самых болтливых и эмоциональных женщин лидирует певица Бритни Спирс, на втором месте Моника Клинтон, на третьем модель Наоми Кэмпбелл.

Любопытно распределились места среди жён президентов. Л.Буш и Л.Путин набрали примерно равное количество баллов и находятся в середине таблицы из десяти участниц. Первые места заняли жёны бывшего президента США Б.Клинтона, генерального секретаря ООН К.Анана и президента Международного олимпийского комитета Жака Рогге. Причём Анна Рогге лидирует в показателях непродуктивного использования телефонного времени среди президентских жён, пишет «Мир новостей».

4 ЗАПРЕТА НА САМОКРИТИКУ

«Сам себя не похвалишь — считай, день зря прошел». Пусть подобную фразу мы обычно произносим шутя. Но в любой шутке, как известно, есть доля правды. По мнению психологов, признавать собственные достижения, исполнять в свой адрес хвалебные оды действительно полезно для нашего самоутверждения. И наоборот — ругать самих себя очень и очень вредно. А уж тем более нельзя это делать в присутствии любимого мужчины. Ведь он смотрит на вас не только своими, но и вашими глазами.

1. Не критикуйте собственную внешность, как далеки вы бы себе ни казались от Клаудии Шиффер. Не говорите, стоя перед зеркалом в присутствии мужа, какая вы толстая или какой у вас неудачный нос. Имейте в виду, что до сего момента ваш внешний вид мужа вполне устраивал, иначе он на вас просто бы не женился. Зато послушав, как вы со знанием дела разбираете недостатки своей фигуры или лица, он, скорее всего, решит поверить вам на слово. И возможно, даже отправится на поиски идеала. Разве вам этого хочется?

2. Не сетуйте на возраст, даже если вы сами считаете себя дремучей старушенцией или, наоборот, чувствуете себя молодой, но делаете это из кокетства. Мужчины склонны доверять в этом отношении женщинам. И раз жена говорит: «Ну что еще от меня ждать в таком возрасте!» — у него сразу же возникает мысль: «А ведь и правда — ждать нечего...» Так что не надо упоминать, и про любимый всеми склероз, и про то, что ноги не ходят, глаза не видят, а уши не слышат. Даже если все и в самом деле так, скажите это от разговора.



СТАНЦИЯ ПЕРЕЛИВАНИЯ ЭНЕРГИИ

Уникальное открытие сделала группа одесских ученых в канун нового тысячелетия. Ими разработана методика и создан аппарат для энергетического донорства. Теперь уже не синтезированная, а натуральная энергия человеческого пси-поля может легко переноситься на ослаженные участки ауры и нормализовать

ощью датчика и компьютера можно лишь зафиксировать его характеристики в определенных точках. Этот способ косвенного измерения позволяет потом воссоздать компьютерную модель поля. Точки акупунктуры, с

рону. Как при переливании крови, энергия с установкой на здоровье передается от одного человека к другому, и под ее воздействием начинается процесс очищения.

САМОЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЕ В МИРЕ

ПЕРЕЛИВАНИЯ ЭНЕРГИИ

Уникальное открытие сделала группа одесских ученых в канун нового тысячелетия. Ими разработана методика и создан аппарат для энергетического донорства. Теперь уже настоящая, а не синтезированная жизнетворная энергия человеческого пси-поля может легко переноситься на поврежденные участки ауры и нормализовать функциональные процессы в организме.

В ОТ УЖЕ почти сто лет официальная медицина прилагает усилия для устранения нежелательных конкурентов в лице народных целителей, «бабок», экстрасенсов, а потом и ученых, сбившихся с «верного» пути. «Вы можете верить им, лечиться у них, но в конце концов все равно придете к нам», — обычно утверждают врачи. Если уж официальная наука так ревниво оберегает свои ряды от шарлатанов-экстрасенсов, то тогда зачем еще в советские времена были организованы различные лаборатории по изучению «аномальных» способностей человека, по разработке бесконтактных методов диагностики и лечения и даже всесоюзный комитет по энергообмену? Оказывается, не смотря на репутацию «околонаучных», результаты исследований этих лабораторий давно и с успехом использовали спецслужбы и политики. Так что все это не ново. Другое дело, что настоящее открытие сделано только сейчас.

ЗАДАЧА ДОБЫТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Доктор психофизических наук В. В. Голубцов известен как автор уникальной системы, диагностирующей состояние здоровья человека по его энергоинформационному полю. Он же является одним из авторов методики энергетического донорства.

Разработки по обнаружению энергетического поля человека велись уже давно и в нашей стране, и на Западе. Немецкие ученые Р. Фоль еще в 1930-е годы ставил эксперименты с так называемыми «аурными» лучами, которые, по его мнению, исходят от человека и раздражают окружающую среду.

В 1950-е годы в США были разработаны аппараты для диагностики энергетического поля человека. В 1960-е годы в СССР были разработаны аппараты для диагностики энергетического поля человека.

В 1970-е годы в СССР были разработаны аппараты для диагностики энергетического поля человека.

В 1980-е годы в СССР были разработаны аппараты для диагностики энергетического поля человека.

В 1990-е годы в СССР были разработаны аппараты для диагностики энергетического поля человека.

В 2000-е годы в СССР были разработаны аппараты для диагностики энергетического поля человека.

В начале семидесятых годов киевский ученый Н. Д. Колбун официально зарегистрировал открытие биологической активности электромагнитных волн миллиметрового диапазона. Большинство электромагнитных волн действует подавляюще на биологический объект, эти же, наоборот, несли какой-то животворящий заряд. Тогда впервые в научных кругах стала рассматриваться гипотеза о существовании энергоинформационного поля человека, состоящего из этих волн. Это было первое в советской науке реальное подтверждение существования поля. Ведь считалось, что материя имеет лишь три формы: твердую, жидкую и газообразную. Потом физики вывели еще четвертую — плазменную. Но оказалось, что есть еще пятая — полевая, которая характерна для любого живого и неживого объекта. Характеристики этих полей отличаются. Но в них заложена полная информация о состоянии самого объекта, причем гораздо более полная, чем та, которую мы можем получить, заглянув ему внутрь. Нужно только научиться снимать эту информацию. Собственно говоря, именно этим занимаются экстрасенсы, диагностируя пациента руками. Конечно, я говорю не о шарлатанах, а о людях, действительно обладающих способностями. Но их не так много. Наша задача как раз и состояла в том, чтобы создать прибор, позволяющий как бы сканировать поле, детально получая информацию о каждой клетке. Это то, что позволило бы вывести медицину на совершенно иной уровень. И кое-что мне с коллегами удалось сделать.

ДИАГНОЗ СТАВИТСЯ ПО ТОЧКАМ

Охватывать поле целиком пока никто не умеет. С помощью датчика и компьютера можно лишь зафиксировать его характеристики в определенных точках. Этот способ косвенного измерения позволяет потом воссоздать компьютерную модель поля. Точки акупунктуры, с которых снимается информация, известны человечеству давно. Их используют и в мануальной терапии, и при иглоукалывании. Это наиболее энергетически активные зоны на теле человека. Воздействуя механически на эти точки, можно имитировать действие поля, которое оказалось нарушено, и нести через них нужную установку организму. Проблема состоит только в том, что это дает лишь временный эффект. Если поле не восстановлено, действие установки быстро иссякнет.

В системе диагностики используется 256 акупунктурных точек человека. И каждая передает в компьютер информацию о своей части того или иного органа. Чем больше точек, тем точнее будет картина. Компьютер выдает данные по всем параметрам, а потом рисует поле человека, где каждая болезнь характеризуется искажением.

ЭНЕРГИЯ В ЧИСТОМ ВИДЕ

Новый способ энергетического донорства дает долгосрочный эффект. Кроме того, в нем нет синтетических компонентов, энергетика здорового человека-донора передается больному в чистом виде и в нужное место. Собственно говоря, такой способ передачи энергии далеко не нов. Французский профессор Штерн описывал подобный ритуал у бирманских асмеров. Исследованиями такого рода занимался американец доктор Дж. Паркуэлл. Передачу энергии используют при лечении экстрасенсы, целители. Но они вместе с ней передают пациентам и часть собственных проблем, а иногда и забирают на себя болезнь пациента. Волновод, который разработан по новой технологии, полностью исключает эти вредные воздействия и передает энергетiku только в одну сто-

рону. Как при переливании крови, энергия с установкой на здоровье передается от одного человека к другому, и под ее воздействием начинается процесс очищения.

САМОЕ ХРУПКОЕ В МИРЕ

Не все заболевания носят полярный характер, есть и внутреннего происхождения. Но на само поле человека — а оно самое хрупкое, чем обладает человек, — может влиять все, что угодно: косой взгляд, грубое слово, сглаз, порча, проклятие. Это народные определения отрицательной энергетики, сбрасываемой на человека, нарушения его энергообмена. Причиной может быть и нервный стресс, и сильные переживания. Ведь полевая оболочка человека очень чувствительна. Именно на нее оказывают влияние магнитные бури или вспышки на солнце. У нас нет других органов чувств, способных ощутить эти явления. Так же, как приближающуюся опасность или беду с близкими. Поле — это защитная оболочка, в которой человек рождается и которая призвана развивать материю, поддерживать ее в рабочем состоянии. Сама по себе материя стремится к хаосу, а поле ее организует, направляет. Но если оно деформировано, защитные функции организма снижаются и болезни сыплются на человека одна за другой.

Переход к следующему тысячелетию заставляет нас честно ответить на вопрос, чего мы хотим: насадить в человека как можно больше железяк-изобретений или научить его пользоваться ресурсами, заложенными в нем самом? Почти две тысячи лет потребовалось ученым, чтобы доказать существование того, о чем говорили просвещенные служители церкви. Если поле дано человеку от рождения, должны быть даны и способности управлять им. Может, просто мы их забыли и теперь пробуем вспомнить?

Елена АСТРАХОВИЧ

ны склеивать детали. И раз жена говорит: «Ну что еще от меня ждать в таком возрасте!» — у него сразу же возникает мысль: «А ведь и правда — ждать нечего». Так что не надо унывать и про любимый всеми склероз, и про то, что ноги не ходят, глаза не видят, а уши не слышат. Даже если все и в самом деле так, скрывайте это от благоверного. И уж тем более не наговаривайте на себя, если вам до этого далеко. Еще успеете.

3. Не твердите постоянно, как сильно вы устали — просто от жизни, а не в каком-то вполне конкретном случае. Конечно, если вы за один час своими руками перегрузили и уложили в поленицу грузовик дров, пока муж «прохлаждался в конторе», пожаловаться на усталость вполне допустимо. Но каждый вечер произносить над ухом благоверного с тяжелым вздохом фразу «У меня ни на что не осталось сил» все же не стоит. Тем более что в 99 случаях из 100 это неправда. Так зачем же давать себе столь вредный посыл к бездействию, а мужа подвергать в уныние (потому что никаких других эмоций эти слова вызвать не способны)?

4. Не сравнивайте себя с другими женщинами в присутствии мужа, если сравнение не в вашу пользу. После культпохода в кино не говорите ему с сожалением, что никогда не будете выглядеть так, как голливудская знаменитость, исполнявшая главную роль. А обсуждая общую знакомую, достигшую невероятного карьерного взлета, не сетуйте на то, что вам такое никогда не светит. Ведь, во-первых, вам это, возможно, и не надо, потому что и так хорошо. А во-вторых, кто знает, как жизнь повернется? Не исключено, что в один прекрасный день вы внезапно почувствуете в себе решимость штурмовать облачные вершины. Но с удивлением обнаружите, что муж — ваша надежда и опора — абсолютно разуверился в вас и не готов оказывать столь необходимую вам поддержку. Вряд ли вас это обрадует. Поэтому главное — помнить, что не боги горшки обжигают!

Ирина ГОЛОВАНЕНКО

КАК ЗАСТАВИТЬ ХОЛОД РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

Обратить холод во благо человек может. И мог всегда

ЛЕДЯНОЕ ОМОВЕНИЕ КАК РИТУАЛ ЗДОРОВЬЯ

Для умывания воду подогрейте до 28 градусов и добавьте в неё настой трав, обладающих антисептическим, противовоспалительным, антиаллергическим действием (ромашка, шалфей, календула, череда, мать-и-мачеха). Достаточно залить одну столовую ложку травы стаканом кипятка. А потом все охладите до появления ледяных иголочек. Полезно умываться водой с настоем берёзовых почек, крапивы, лопуха, шишек хмеля. Холодные умывания, полоскания горла прекрасно тренируют механизмы иммунитета и терморегуляции, стимулируют обмен веществ, образование защитных гормонов гипофиза и надпочечников, способствуют красоте кожи и развитию мышц. Эти процедуры нормализуют артериальное давление и аппетит, даря чувство свежести, особой лёгкости в теле и хорошее настроение. Но иной раз умывания недостаточно для полноты эффекта.

Обливать тело лучше утром, а стопы – перед сном. Начните процедуры с прохладной воды – 26-28 градусов. Каждую неделю снижайте температуру на 1-2 градуса, доведя её до 5-7 градусов. Мокрые ноги вытирайте досуха. Для усиления воздействия обтираний эффективнее использовать два настоя трав с температурным контрастом – холодным и горячим. Более интенсивное охлаждение достигается настоем мяты. Делают его так: сухую траву с цветами заливают кипятком – четыре столовых ложки на литр. Настаивают 30 минут, затем фильтруют. Потом охлаждают до температуры 10-12 градусов. Аналогично, в другой кастрюле готовят горячий настой с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми лапками. Их берут по две столовые ложки на литр кипятка. После настаивания температуру доводят до 38-39 гр.

Теперь можно приступать к контрастным обтираниям. Смочив в холодном настое шерстяную рукавицу, хорошенько выжмите, чтобы не текла, и оботрите всю руку. Затем по-

вторите процедуру с горячим настоем. После этого сухим полотенцем энергично разотрите кожу до появления красно-розовой окраски и ощущения тепла. Теперь можно последовательно растирать вторую руку, грудь, спину и ноги в течение пяти минут. Каждые два-три дня температурный контраст увеличивайте на 1 градус и постепенно доведите до максимума: ледяная (4-6 градусов) и очень горячая вода (41-42 градуса).

Дозированные контрастные обтирания приучают организм к холоду и жаре, прекрасно тонизируют нервную систему, «разгоняют» сон, уменьшают ощущение дискомфорта – особенно в периоды стрессов и эмоциональных перегрузок, снижают утомление, потливость, чувствительность мышц и суставов к перемене погоды и даже развивают мускулатуру.

БАННА «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Ещё более резко тонизирующая и закаливающая процедура – контрастные обтирания с последующим обливанием холодной и горячей водой под душем. При ручном душе осуществляется прекрасный водный массаж. Чем ниже температура и сильнее давление, тем больше действие водного массажа. Здесь холодовая нагрузка – более мощная. Кратковременные, двух-трёхминутные, прохладные – ниже 30 градусов – водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц, уменьшают утомляемость, тонизируют организм. Такое закаливание очень полезно при неврастении, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. А при систематическом закаливании в течение ряда лет замедляются процессы старения – это доказано. А как альтернативу искусственному дождю можно порекомендовать ледяную ванну.

Общие холодные закаливающие ванны доступны в домашних условиях практически всем. Воду в них можно делать хоть ледяной. Переносимость таких ванн несколько улучшается, если в воду добавить настой мелиссы или мяты. Налейте в эмалированную ван-

ну холодную воду с температурой 20 градусов. Постепенно снижайте её на 1 градус в неделю. Если вы уже решили перейти к моржеванию, то добавьте в воду лёд или снег.

Холодные ванны полезно чередовать с горячими. Потогонное действие горячей ванны усиливается при употреблении потогонных чаёв из цветков липы или травянистой бузины. Одну столовую ложку цветков настаивают в стакане кипятка в течение одного-двух часов. Пьют по полстакана за 1-2 часа до приёма ванны.

Только когда вы пройдёте всю эту школу, можно приступать к «моржеванию». Однако открытые водоёмы воздействуют на здоровье намного эффективнее, чем водоемы со стоячей водой и бассейны. И купания в их проточной воде закаливают сильнее, чем в стоячей. Кроме того, они тонизируют нервную систему, а морские купания, помимо

механического воздействия (волновой гидромассаж), действуют и химическим способом (влияние солей). Морские купания приучают вегетативную нервную систему к гибкому реагированию на холод и являются наиболее ценным методом закаливания.

Но если вы сразу, без длительной подготовки, окунётесь в ледяную воду, то получите мощный холодовой стресс, который выдержит далеко не каждый.

Устойчивость к простуде можно выработать за счёт ежедневного постоянного хождения дома босиком. Ходьба босиком даёт хорошую тренировку сосудам кожи стоп и улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей. Но помните – этот способ годится только для взрослых здоровых людей.

Татьяна ТИХАНКОВА



...и, конечно, в другой кастрюле гото-
...тими: тимьяном, тысячелистником, пиж-
...сосновыми лапками. Их берут по две
...столовые ложки на литр кипятка. После на-
...ставания температуру доводят до 38-39 гр.
...Теперь можно приступать к контрастным
...обтираниям. Смочив в холодном настое шер-
...стяную рукавицу, хорошенько выжмите, что-
...бы не текла, и оботрите всю руку. Затем по-

РАСТИ, КОСА!

Есть способ, как «заставить» волосы расти быстрее.

ИХ НАДО немного подкормить, а точнее — подкормить надо лукови-
цы волос.
Возьмите семена петрушки и измельчите их в муку (можно в ко-
фемолке). Три вечера подряд пудрите этим порошком корни волос. За-
тем, повязав голову платком, ложитесь спать, а утром голову хоро-
шенько промойте кипяченой водой с шампунем с хной или ромашкой.
Делайте такую процедуру раз в месяц.

Следите за чистотой своих волос. Лучше мыть их почаще, особенно
если вы живете в промышленном районе. Соли тяжелых металлов, бак-
терии да и просто пыль забивают поры кожи на голове, мешают нор-
мальному росту волос.

И еще один совет. Каждый день, лучше на ночь, терпеливо, без
спешки расчесывайте волосы гребнем (лучше деревянным), как делали
это наши бабушки. В этом случае кожный жир распределяется по всей
длине волос, равномерно питая их, и способствует ускорению роста,
пишет журнал «Femina».



...растении, заболевания желудочно-кишеч-
ного тракта. А при систематическом зака-
ливании в течение ряда лет замедляются
процессы старения — это доказано. А как
альтернативу искусственному дождю можно
порекомендовать ледяную ванну.

Общие холодные закаливающие ванны до-
ступны в домашних условиях практически
всем. Воду в них можно делать хоть ледяной.
Переносимость таких ванн несколько улуч-
шается, если в воду добавить настой мелис-
сы или мяты. Налейте в эмалированную ван-

...гонных чаев из цветков липы или цветков
той бузины. Одну столовую ложку цветков
настаивают в стакане кипятка в течение
одного-двух часов. Пьют по полстакана за
1-2 часа до приёма ванны.

Только когда вы пройдёте всю эту школу,
можно приступать к «моржеванию». Однако
открытые водоёмы воздействуют на здоро-
вье намного эффективнее, чем водоёмы со
стоячей водой и бассейны. И купания в их
проточной воде закаляют сильнее, чем в
стоячей. Кроме того, они тонизируют не-
рвную систему, а морские купания, помимо

...чите мощный холодовой стресс, который
выдержит далеко не каждый.
...Устойчивость к простуде можно выработать
за счёт ежедневного постоянного хождения
дома босиком. Ходьба босиком даёт хорошую
тренировку сосудам кожи стоп и улучшает де-
ятельность сосудов верхних дыхательных пу-
тей. Но помните — этот способ годится толь-
ко для взрослых здоровых людей.

Татьяна ТИХАНКОВА

НЕХОРОШИЙ «ГРИБ»

**Большинство из нас редко обращает
внимание на свои хронические,
«вялотекущие» болячки. И зря. Например,
молочница, или кандидоз, как именуют ее
врачи, — враг серьезный и коварный. Правда,
большинство женщин, страдающих от этого
заболевания, плохо себе представляет все
возможные последствия.**

БОЛЕЗНЬ, ГУЛЯЮЩАЯ САМА ПО СЕБЕ

Некоторые дамы пребывают в убеждении, что ин-
фекционные гинекологические заболевания им не
грозят, поскольку партнер — человек надежный или
вовсе отсутствует, к сомнительным водоёмам они и
близко не подходят и т.д. Но возбудителем болезни
является грибок рода Candida, который находится (в
небольших количествах) даже в организме здорового
человека. А другие составляющие нашей внутренней
микрофлоры сдерживают рост этого грибка. Однако
нарушить микрофлору довольно просто: этому нема-
ло способствуют такие обычные для нас явления, как
стрессы, несбалансированное питание, хронические
заболевания, прием антибиотиков и гормональных
препаратов, одним словом, все, что ослабляет имму-
нитет человека и нарушает биологическое равновесие
в его организме.

МАЛ, ДА ОПАСЕН

Грибки Candida являются причиной не только мо-
лочницы, которая отнюдь не считается сугубо гине-
кологическим заболеванием (часто пораженными
оказываются полость рта, пальцы). Возможны и бо-
лее серьезные проблемы: головные боли, депрес-
сии, раздражительность, дисбактериоз кишечника и
т.д. В процессе жизнедеятельности они выделяют
множество токсинов, поэтому увеличение их количе-
ства негативно влияет на состояние всего организ-
ма. Если молочницу не лечить или недолечить, она
перейдет в разряд хронических заболеваний и даст
осложнения. Например, пораженными окажутся
близлежащие внутренние органы: мочевого пузыря,
кишечник.

ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО СЕРЬЕЗНО

Для эффективного лечения необходимы комплекс-
ные меры, то есть прием не только наружных, но и
оральных противогрибковых препаратов.

Лечение осложняется тем, что грибок быстро при-
способляется и появляются новые, более живучие
штаммы. Из-за этого приходится менять препараты.
Иногда обнаруживается нечувствительность организма
к какому-либо конкретному противогрибковому сред-
ству. Поэтому перед тем, как начать лечение, врач
должен сделать бактериологические исследования.

Отсутствие результата также может быть вызвано
неверной дозировкой препарата или неправильной
продолжительностью его приема. Так что следует
внимательно читать инструкции к лекарствам и тща-
тельно выполнять все предписания врача. Стоит по-
мнить, что отсутствие симптомов болезни отнюдь не
означает выздоровления, и не заканчивать прием
лекарств и процедуры раньше указанного врачом
срока.

Для полной победы над заболеванием необходимо и
восстановить общий иммунитет. Кроме того, некото-
рое время стоит посидеть на особой диете: значитель-
но сократить количество потребляемых углеводов,
пить поменьше молока, пива, а также постараться есть
как можно меньше дрожжевого хлеба. А вот белки, ви-
тамины и минералы пусть займут львиную долю в
ежедневном рационе.

И еще: не стоит забывать, что лечение мужчины-
партнера обязательно. Иначе заболевание вернется
вновь.

А ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ!

Как и в любом другом случае, проще предотвра-
тить заболевание, чем с ним бороться.

● Берегите свой организм, не употребляйте анти-
биотики без острой необходимости. А если уж сде-
лать это пришлось, одновременно принимайте про-
тивогрибковые препараты, которые посоветует вам
врач.

● И реклама бывает права: йогурты, содержащие жи-
вые молочнокислые культуры, действительно полезны,
при регулярном употреблении они не дают грибкам
развиваться.

● Защитниками организма от грибка также явля-
ются чеснок, брусника, грейпфрут, масло чайного
дерева, острый красный перец — все они обладают
противогрибковым действием.

Евгения ПАВЛОВА

Консультирует врач

НА «БОЛЕВЫЕ» вопросы отвечает на страницах «Врачебных тайн» профессор Алексей Федорович Николаев, знакомый с проявлениями боли не понаслышке: многие годы он возглавлял крупнейшее в стране реанимационное отделение в Боткинской больнице, работал на кафедре анестезиологии и реаниматологии столичного Института усовершенствования врачей. Во время длительных командировок в Китай, Индию, Непал он многое узнал от местных целителей о традиционных методах исцеления от боли.

ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО!

— Боль — чувство, знакомое каждому из нас. Говорят, что она сторожевой пес, предупреждающий человека о грозящей беде — начале болезни. В то же время боль является вечным источником страданий. Как же воспринимать ее: благом или несчастьем, данным человеку за его грехи?

— Начнем с того, что на самом деле вы ошибаетесь: многие люди не способны ощутить боль, и это является для них великим несчастьем. Такое состояние, при котором у человека отсутствует ощущение болевой чувствительности, называется «аналгией» или «аналгезией». (Не надо путать это понятие с анестезией, применяемой в медицине при помощи специальных сильнодействующих препаратов и позволяющей проводить различные хирургические операции.) Аналгезия может быть врожденной — обычно это случается при недоразвитии кожных рецепторов, «ответственных» за первичное звено восприятия боли. Иногда аналгезия возникает при некоторых заболеваниях нервной системы, травмах позвоночника с повреждением спинного мозга, спинной сухотке на поздних стадиях сифилиса. Суть от этого не меняется: человек может схватить голой рукой горячий утюг, заметить кровотечения от случайного

раза длительное ощущение боли при невралгии тройничного нерва или фантомные боли, возникающие после ампутации ноги, не раз приводили больных к самоубийствам. Так что можно ли сказать: боль — благо или зло? — вряд ли удастся дать однозначный ответ.

Но чтобы победить, надо знать врага. Как ответить на вопрос: что такое боль?

«Сложное психофизиологическое явление, возникающее в различных ситуациях»

— Действительно, чувствительность у людей неодинакова. Мы уже говорили об аналгезии, которая, конечно же, оценивается врачами как серьезная патология. Но кроме аналгезии, существует повышенная чувствительность к болевым ощущениям — гипералгезия, а также и пониженная чувствительность — гипоалгезия.

Болевая реакция в известной степени поддается влиянию высших психических процессов, зависящих от личностных особенностей, силы воли, ценностных идеалов, веры в Бога. Многие примеры свидетельствуют о недюжинном мужестве, когда люди, преодолевая боль, достигали жизненных и общественных вершин. Но еще чаще встречаются проявления малодушия — уход в болезнь, неумение сдерживать свои реакции.

— Вы долгое время работали на Востоке. Отличаются ли представления о

тате постоянной борьбы противоположностей — Ян и Инь. Каждый предмет и животное, любое явление природы содержат в себе эти два противоположных начала. Ян и Инь — это свет и тьма, холод и жара, мужское и женское начало. Благодаря их противоборству существует мир и все живое.

Через специальные каналы и точки жизненная энергия способна выходить наружу. С точки зрения восточной медицины, через эти точки тем или иным способом можно воздействовать на внутренние органы.

Условно все человеческое тело делится на шесть больших областей, которые в свою очередь подразделяются на более мелкие — глаза, уха, носа, где имеются точки выхода энергии из этих органов.

В основе боли, по представлениям древнекитайских медиков, лежало возникновение неких энергетических «запруд» по ходу

ТЕРПИ, КАЗАК!

Большинство недугов сопровождается мучительными страданиями. Иногда нестерпимыми. Иногда вполне терпимыми. Вот только стоит ли терпеть? Есть ли в этом смысл?



приятных ощущений в домашних условиях вы можете порекомендовать нашим читателям?

— Хочу еще раз повторить: боль — один из первых признаков неполадок в организме. Ее появление неизменно означает наличие какого-то патологического фактора в организме, и часто правильно растолковать происхождение боли может только врач. Приняв обезболивающие препараты, пациент стирает клиническую картину, и установление истинного диагноза становится затруднительным.

Классический пример — аппендицит, когда после приема обезболивающих боли в правом боку стихают, пациент успокаивается, но воспалительный процесс-то идет...

Однако существуют ситуации, когда боль терпеть ни в коем случае нельзя. В первую очередь речь идет о сердце.

Если вы почувствовали боль в сердце, то главное правило в этом случае: приступ стенокардии следует сразу купировать. Если он возник во время ходьбы, остановитесь, положите под язык таблетку нитроглицерина. Не надо ждать, что боль пройдет сама. Вы теряете драгоценное время, через пять-десять минут нитроглицерин окажется неэффективным.

— Иногда приходится слышать, что рюмка коньяку может ликвидировать сердечный приступ...

— Еще чаще она может ликвидировать самого больного! Не стоит доверять утверждениям, что алкоголь полезен для коронарных сосудов. Значительно чаще алкогольное опьянение провоцирует возникновение нарушений сердечного ритма. Нельзя сбрасывать со счетов и тот факт, что даже в состоянии легкого кайфа можно потерять контроль и решиться на такие перегрузки, которые человек вряд ли допустит на трезвую голову.

Я не сторонник «сухого закона» и считаю, что нормальному, здоровому человеку бокал шампанского или хорошего вина, умеренное количество водки, конечно же, не повредит. Но, как говорил Талейран, знаменитый министр иностранных дел Наполеона: «Не усердствуйте!»

— Далеко не все становятся министрами, тем более Талейранами! А как же быть простым смертным на следующее утро после «светского приема», когда от принятого накануне просто раскалывается голова?

В арсенале современной медицины немало эффективных средств, применяемых для лечения этого состояния — синдрома похмелья. Однако, как и в случае с болью, прием этих средств без консультации врача может быть опасен.

ного нерва или фантомные боли, возникающие после ампутации ноги, не раз приводили больных к самоубийствам. Так что ваш вопрос: боль — благо или зло? — вряд ли подразумевает однозначный ответ.

— Но чтобы победить, надо знать врага! Как ответить на вопрос: что такое боль?

— Боль — это своеобразное психосоматическое состояние человека, возникающее в результате воздействия сильных раздражителей, вызывающих множественные нарушения в организме.

В процессе эволюции боль превратилась в сигнал опасности, стала важнейшим биологическим фактором, благодаря которому возможно само существование живых организмов на нашей довольно жесткой планете.

— Что говорит современная наука о механизме возникновения этого «важнейшего биологического фактора»?

— Существует несколько теорий, объясняющих природу боли. Согласно одной — ощущение возникает при раздражении особых образований, специфических рецепторов, имеющих собственную систему передачи импульса в центральную нервную систему. Сторонники другой теории утверждают, что боль может возникнуть при сильном раздражении не только специфических, но и многих других рецепторов — тактильных, холодовых.

Информация о появлении такого «агрессора» передается в спинной мозг и по нервным стволам поступает в кору больших полушарий. Здесь эта информация «оценивается» по степени опасности: мы начинаем говорить о натертой стопе или «ноже» в сердце. В результате этой оценки возникают либо ответные эмоциональные реакции — плач, стоны, изменения мимики, либо независимые от сознания человека проявления — подъем артериального давления, учащение пульса и дыхания, расширение зрачка...

Вы правильно сказали, что боль — сторожевой пес здоровья человека. Ведь именно она часто становится тем симптомом, по которому опытный врач может сразу поставить правильный диагноз. Медики различают истинную боль, которая ощущается в самом заболевшем органе, например: в сердце или зубах. Но нередко возникают и так называемые отраженные боли: в левой лопатке или руке они могут являться грозным сигналом о приступе стенокардии или инфаркте миокарда.

БОЛЕВОЙ ПОРОГ

— С теоретическими взглядами на боль картина более или менее ясна... А как дело обстоит с практикой — ведь один совершенно спокойно переносит зубную боль, а другой лезет от нее на стену?



боли тамошних медиков от тех, что приняты у нас в России и западных странах?

— Как известно, Восток — дело тонкое... В тех странах, где мне приходилось работать — в Китае, Индии и Непале, происходит удивительно гармоничное сочетание современной европейской медицинской школы и восточной традиционной медицины. Многие клиники оснащены новейшим диагностическим и лечебным оборудованием, а рядом, на той же улице, работают кабинеты или лечебницы, где действуют местные лекари, исцеляющие больных по рецептам двух-, трехтысячелетней давности.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее о воззрении восточной медицины на боль.

— Боюсь, что в таком случае наша беседа закончится не раньше чем через месяц... Но давайте попробуем.

Основы древнекитайской или тибетской медицины закладывались тысячелетия назад... Древнекитайская медицина веками занималась исцелением боли с позиций древнейших философских систем. В ее основе лежали представления о жизненной энергии — Чи, которая рождается в резуль-

протяжения жизненных каналов. Эти запруды проявлялись на поверхности тела в точках, соответствующих тем органам, где они образовались. Воздействуя на эти точки уколами иглы, прижиганием, массажем, можно было заставить боль исчезнуть.

— Если я правильно понял, на этом основан метод иглотерапии или, как говорят специалисты, акупунктуры? Почти как в гомеопатии: «Лечение подобного подобным»...

— Некоторое сходство принципов действительно существует. Вероятно, вы замечали, что, ударившись, человек непроизвольно старается потереть рукой ушибленное место. Это пример инстинктивного массажа, заложенного в нас природой. В древности люди, веруя в чудесные свойства огня, начали прижигать раны, укусы, чтобы быстрее выздороветь. Однако сильное прижигание или массаж непременно сопровождалось болью. Знахари стали искать другие аналогичные способы уменьшения страданий. Вместо огня стали использовать рыбную кость, иглу.

Очевидно, именно так возник метод иглотерапии.

— Вы известный специалист по обезболиванию. Какие способы снятия не-

— Далеко не все становится министрами, тем более Талейманами! А как же быть простым смертным на следующее утро после «светского приема», когда от принятого накануне просто раскалывается голова?

— В арсенале современной медицины немало эффективных средств, применяемых для выведения из запоя и лечения похмельного синдрома. Одно из них можно порекомендовать для домашнего пользования. Когда после вчерашнего побаливает буйная головешка, лучше принять две таблетки глицина, чем лечить «подобное подобным»...

— Не знаю, как от похмелья, но вот по статистике от болей в позвоночнике страдает каждый второй европеец... Может быть, приемы восточной терапии помогут Западу?

— Кроме иглотерапии, на Востоке существует множество методов, основанных на развитии гибкости, подвижности тех или иных суставов, позвоночника. Мы часто пользуемся ими при работе со спортсменами, людьми, страдающими остеохондрозом. Приемы несложны и доступны практически всем желающим исцелиться.

Растяжка позвоночника, наклоны назад и вперед снимут напряжение, позволят избавиться от чувства давления в спине. Упражнения лучше делать вечером. Дышать равномерно и свободно. Если поза, в которой вы делаете упражнения, стала для вас неудобной, остановитесь. После завершения всего комплекса у вас должны слегка болеть мускулы.

И несколько конкретных упражнений. Лечь у стены на спину, ноги прислонить к стене так, чтобы они составили с ней прямой угол. Руки вытянуть за голову. Не сгибать коленей! Остаться в таком положении 2-5 минут. Затем согнуть колени и перевернуться на бок.

Лечь на пол, вытянуть ноги, подложить под ягодицы мягкую, но упругую опору (например, тяжелый резиновый мяч). Точка опоры должна приходиться на копчик, а не на крестец! Медленно развести ноги. Потом снова осторожно соединить их. Чем дальше вы сможете продержаться, тем сильнее будет ощущение, что в спине тянет.

В течение одной-двух минут производить медленные потягивания. Если чувство растяжения в области крестца окажется слишком сильным, закончите упражнение через 30 секунд.

В заключение хочу напомнить один древний афоризм: «Острее жалит боль, когда ее причиняет кто-нибудь из близких». Постарайтесь быть добрее, и боли будут меньше в мире и в вашей душе. А если душа здорова, то и тело радуется жизни.

СЕРДЕЧНЫЙ ВРАГ

Враги есть у всех и у всего. Причем смертельные. Особенно проблема обостряется, если речь заходит о таком неординарном и одновременно хрупком явлении, как человеческое сердце. Смертельных врагов у него по меньшей мере три, считает кардиолог, доктор медицины Валерий ЯКОВЛЕВ.

ПЕРВЫЙ ВРАГ — АТЕРОСКЛЕРОЗ

Жирная пища становится причиной откладывания на стенках сосудов холестериновых бляшек, повреждающих внутренний слой. На поврежденном участке осаждаются кровяные тельца, которые «латают» дыру. Со временем там образуется тромб, медленно закупоривающий просвет артерии, что вызывает удушье, чувство тяжести в груди, которое может длиться от нескольких секунд до часа. Обычно приступ возникает во время еды или в момент нервного напряжения.

Симптомы: жжение под лопаткой, удушье, пронзительная боль, затрудненное дыхание. Атеросклероз может развиваться на протяжении жизни и без видимых симптомов.

Профилактика: рациональное питание, умеренные физические нагрузки на свежем воздухе, употребление препаратов, снижающих уровень холестерина в крови, профилактика диабета.

ВТОРОЙ ВРАГ — ИНСУЛЬТ

Главная причина — резко снизившееся поступление крови в мозг. Кровоизлияние происходит из-за сужения просвета одного из сосудов, обеспечивающих мозг кровью. Так называемое кровоизлияние в мозг становится причиной 80% всех инсультов. Во

время удара клетки мозга получают мало кислорода и питательных веществ и в итоге погибают.

Симптомы: онемение одной стороны тела, помутнение сознания, затруднение артикуляции или восприятия речи, резкое ухудшение зрения, нарушение координации, головокружение и сильная головная боль, осложненная рвотой, потеря сознания. В 20% случаев обширному инсульту предшествует мини-инсульт, который длится несколько секунд или минут.

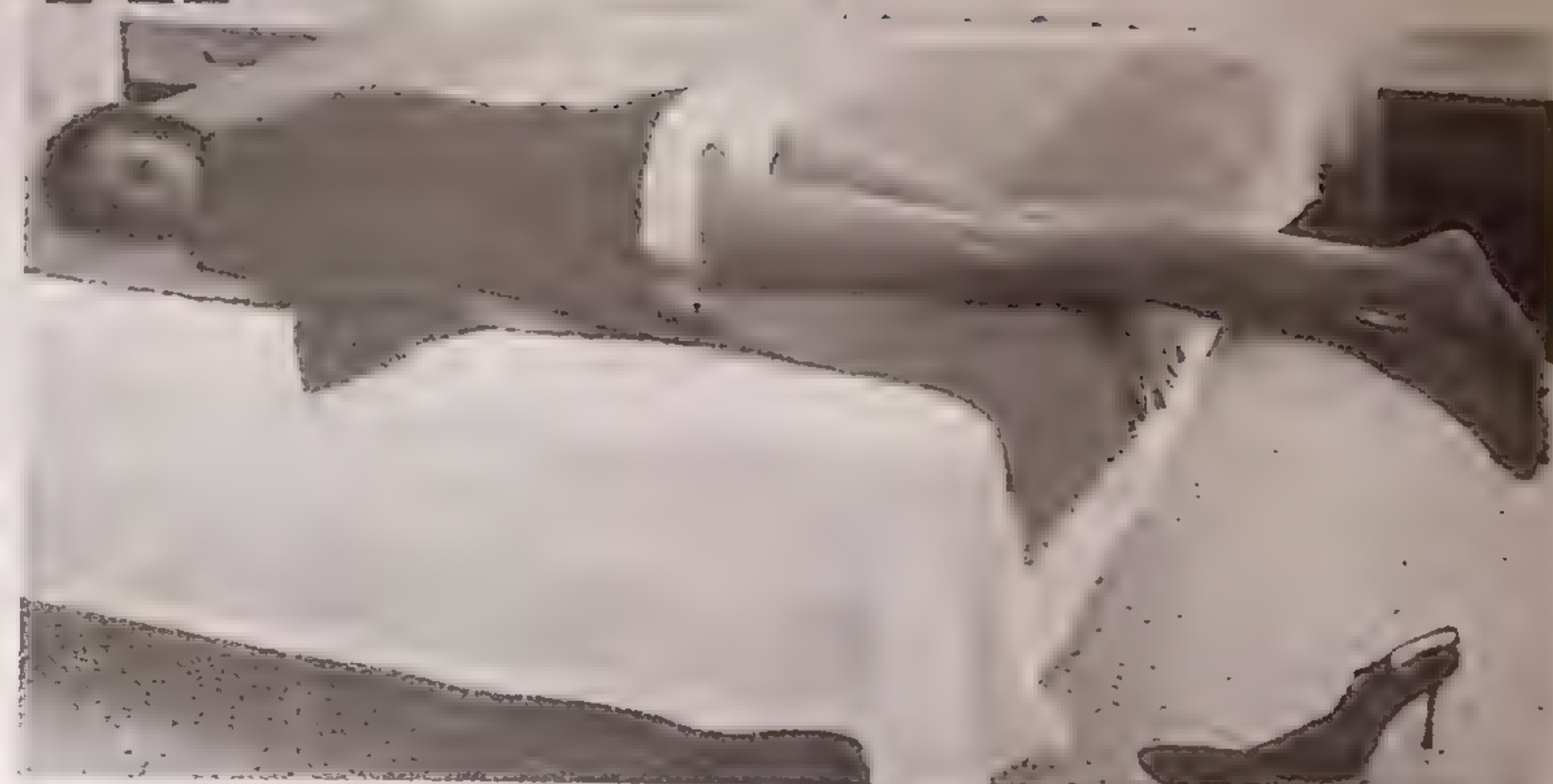
Профилактика: правильный режим труда и отдыха, здоровое питание, нормальный психологический климат в семье и на работе, лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

Первая помощь

Когда с кем-то случается инсульт, до приезда скорой помощи нужно: обеспечить больному покой, открыть окно, ослабить ворот, расстегнуть одежду, положить больного на бок.

ТРЕТИЙ ВРАГ — ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт случается из-за закупоривания мелких артериальных сосудов. Во время приступа одна из артерий, питающих сердце, прекращает подавать достаточное количество крови к той части сердечной



мышцы, которую она обслуживает. В результате повреждается участок ткани сердечной мышцы.

Симптомы: давящая боль за грудиной, усиливающаяся в области лопаток, затрудненное дыхание, чувство сильной усталости и бледность. Симптомы также могут напоминать приступ отравления со вздутием живота и рвотой.

Такая форма приступа часто проявляется у страдающих диабетом, пожилых людей и у женщин. В некоторых случаях инфаркт может протекать без симптомов, только ЭКГ покажет перенесенное заболевание.

Профилактика: своевременное лечение сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни), контроль эмоционального

состояния и психических реакций (всплеск сильных отрицательных эмоций провоцирует инфаркт), отказ от вредных привычек, регуляция содержания холестерина в крови, диета.

Возникающая спонтанно боль в сердце. Не пренебрегайте такими симптомами: ощущения нехватки кислорода, которое появляется во время отдыха;

головокружения с частой потерей сознания;

быстрая утомляемость особенно вечером; учащенное сердцебиение — быстрые удары сердца, длящиеся 2-3 минуты; отеки под глазами, напряженные вены на шее, грудной клетке и ногах. Все это — сигналы о необходимости обратиться к врачу, пишет журнал «Подруга».

Ох уж эти отвратительные пузырьки на губах. Они не только портят всю красоту, но еще и неприятно зудят, болят и «дергают». Невозможно нормально есть, пить, разговаривать, смеяться. Да и не хочется смеяться-то, когда такая напасть.

ГУБА НЕ ДУРА

В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ использованы страницы личного дневника, в котором описание... В... 99,5% населения нашей планеты знакомо с герпетической инфекцией. Она проявляется не только пузырьками на губах. Ранки могут появляться на всех слизистых оболочках: рта, глаз, половых органов.

Первый контакт с вирусом (так... герпетическая

ствием каталась с Сережкой на коньках, а сегодня боюсь показаться ему на глаза... Губы опять в этих ужасных пузырьках. Я стала похожей на жабу. И откуда эта напасть только берется...»

Все коварство вируса герпеса заключается в том, что, однажды

иммунитета проявляется в виде очень болезненных пузырьков на покрасневшей коже. И наоборот: можно заразиться ветрянкой от больного опоясывающим лишаем.

«...Сережка все-таки полный болван. Лезет ко мне целоваться, а ранки и корочки на губах мне не дают даже нормально разговаривать. А бан-

почему врач приставала ко мне с расспросами о моем герпесе? Неужели он имеет какое-то отношение к ее сфере деятельности?»

Увы, имеет. Генитальный герпес — пренеприятнейшее заболевание, доставляющее массу неудобств и к тому же передающееся

ГУБА НЕ ДУРА

В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ использо-
ваны страницы личного днев-
ника, в котором описание

герпеса занимает почти треть. В конце концов автор записей согласилась с тем, что ее история поможет сотням девочек, страдающим перед зеркалом, и тысячам женщин, заботящимся о здоровье своих детей. А прокомментировать записи взялась доцент кафедры вирусологии Киевской медицинской академии последипломного образования Светлана Вороненко.

«Теперь я поняла, почему мама натягивает на меня дюжину рейтуз, чтобы я, не дай бог, не простыла. Оказывается, в детстве самый банальный насморк проходил у меня с герпесом на губах и во рту. Я сутками орала как оглашенная и ничего не ела...»

99,5% населения нашей планеты так или иначе знакомо с герпетической инфекцией. Она проявляется не только пузырьками на губах. Ранки могут появляться на всех слизистых оболочках: рта, глаз, половых органов.

Первый контакт с вирусом (так называемая острая герпетическая инфекция) может протекать по-разному: практически незаметно, с небольшими высыпаниями в полости рта, или очень тяжело — с подъемом температуры до 39-40°C, общей интоксикацией организма и, конечно, непременными пузырьками. Чаще всего острой формой герпеса болеют дети в возрасте от шести-двенадцати месяцев, ведь спустя полгода после рождения иммунитет, полученный от матери, начинает ослабевать.

«...Вчера я с таким удоволь-

ствием каталась с Сережкой на коньках, а сегодня боюсь показаться ему на глаза... Губы опять в этих ужасных пузырьках. Я стала похожей на жабу. И откуда эта напасть только берется...»

Все коварство вируса герпеса заключается в том, что, однажды попав в организм, он остается в нем навсегда. Вирус «поселяется» в нервных клетках и ждет удобного часа. Иногда он может просидеть практически незаметно всю жизнь. Но чаще герпес активизируется, как только в иммунной системе появляется брешь. Ее может вызвать что угодно — переохлаждение, изменение климата, другая инфекция и даже обычный стресс.

«Я самая исключительная на свете. Во-первых, у меня белые зубы, во-вторых, изумительная фигура, а в-третьих... вчера факт моей исключительности подтвердила участковый врач. В 15 лет ветрянкой не болеют, а я умудрилась заразиться. Жалко, что так долго карантин: не попаду на новогодний вечер...»

Ветрянку тоже вызывает одна из разновидностей вируса герпеса. (Их, кстати, около десяти.) Заболевание относят к разряду «детских», но заразиться можно в любом возрасте. Правда, чем старше человек, тем тяжелее протекает болезнь. Связано это с тем, что в детском возрасте иммунная система менее устойчива и легче переносит вторжение «агрессоров» извне. С годами ее «утяжеляют» антитела ко всем инфекциям, с которыми пришлось столкнуться нашему организму.

«Пришла беда — отворяй ворота: под Новый год дом грозит превратиться в лазарет! Я больна ветрянкой, а у мамы неизвестно почему приключился опоясывающий лишай. Папа, к счастью, «уцелел», сейчас наряджает елку и говорит, что в наступающем году мы победим все болезни. Хорошо бы!»

Ветрянку и опоясывающий лишай вызывает один и тот же герпес-вирус. Причем опоясывающий лишай бывает только у тех, кто когда-то переболел ветрянкой. После нее вирус остается в нервных клетках и при ослаблении

иммунитета просыпается и выдает очень болезненные пузырьки на покрасневшей коже. И наоборот: можно заразиться ветрянкой от больного опоясывающим лишаем.

«...Сережка все-таки полный болван. Лезет ко мне целоваться, а ранки и корочки на губах мне не дают даже нормально разговаривать. Я боюсь его заразить этой гадостью, а он мне: «Ничего страшного, я этой простудой уже как-то болел». Интересно, он все-таки может от меня заразиться или нет?»

Если на губах герпетические высыпания — целоваться не стоит. Ведь этот вирус передается не только при непосредственном контакте, а даже воздушно-капельным путем. Например, при кашле. Жидкость, содержащаяся в пузырьках, просто кишит инфекцией! Правда, если вирус герпеса в организме уже есть, заболевание может протекать не остро. Но в любом случае подобный контакт активизирует «дремлющую» инфекцию. А вот в стадии ремиссии, то есть когда на губах нет никаких проявлений, целоваться можно смело.

«Эврика! Я обнаружила способ борьбы с болезнью. Теперь, как только чувствую знакомый зуд на губах, тут же смазываю их противогерпетической мазью. Помогает гораздо лучше, чем марганцовка».

Действительно, высыпания в полости рта не рекомендуются смазывать перекисью водорода, марганцовкой, зеленкой, спиртовыми растворами, так как они угнетают местные защитные факторы.

Гораздо лучшее подспорье в борьбе с инфекцией — противогерпетические мази, изготовленные на основе ацикловира. Это лекарственное вещество по своей химической природе похоже на то, которое нужно вирусу для размножения, но не подходит для его нормальной жизни. Попросту говоря, прерывается цепочка развития герпеса, и болезнь может либо не проявиться вообще, либо протекать намного легче.

«Я целый год не вела дневник. За это время я успела поступить в институт, выйти замуж за Сережку и дважды сходить к гинекологу. Интересно,

почему врач приставала ко мне с расспросами о моем герпесе? Неужели он имеет какое-то отношение к ее сфере деятельности?»

Увы, имеет. Генитальный герпес — пренеприятнейшее заболевание, доставляющее массу неудобств и к тому же передающееся половым путем. Кстати, в последние годы специалисты наблюдают реальные плоды сексуальной революции. Еще несколько десятков лет назад высыпания в полости рта и в области половых органов вызывались разными видами герпеса. Сейчас они перемешались.

«Я проревела целый вечер: прочла в справочнике, что вирус герпеса может вызывать уродства новорожденных. Неужели нельзя ничего сделать? Ведь герпес в области гениталий у меня появился во время беременности! Мой врач развела руками: мол, что будет, то будет...»

Герпес в генитальном его проявлении действительно считают тератогенным вирусом, то есть таким, который вызывает изменения в развитии плода.

Полностью «выжить» герпес из организма нельзя, но можно попытаться добиться его стойкой ремиссии хотя бы на период беременности. Для этого при обострении герпетической инфекции гениталий еще до предполагаемого зачатия рекомендуют провести курс специального противовирусного лечения, при котором используют не только средства, действующие на вирус, но и препараты, повышающие иммунитет. Считается, что частые рецидивы герпеса — свидетельство недостаточной сопротивляемости иммунной системы.

«Моя дочурка — самая красивая на свете. Все-таки умные книжки иногда ошибаются. У нее все в полном порядке. Теперь главное — уберечь ее от разных инфекций. Вот только возможно ли это...»

Вирус герпеса вместе с человеком живет уже не одно тысячелетие, поэтому уберечься от инфекции на 100% нельзя. Но можно попытаться, заключает Светлана Вороненко на страницах киевского «Собеседника».



Здоровье потребителя

ЛЕКАРСТВА-БЛИЗНЕЦЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ПЛАТИТЬ БОЛЬШЕ

Что делать, если вам назначили дорогостоящее лекарство? Немедленно идти в аптеку? Ведь ради собственного здоровья не жалко никаких денег. Но все-таки давайте не будем спешить и подумаем, можно ли как-то сэкономить на лекарствах, конечно, без ущерба для собственного здоровья. Оказывается, да. Для этого нужно знать о некоторых секретах производителей и поставщиков медикаментов.

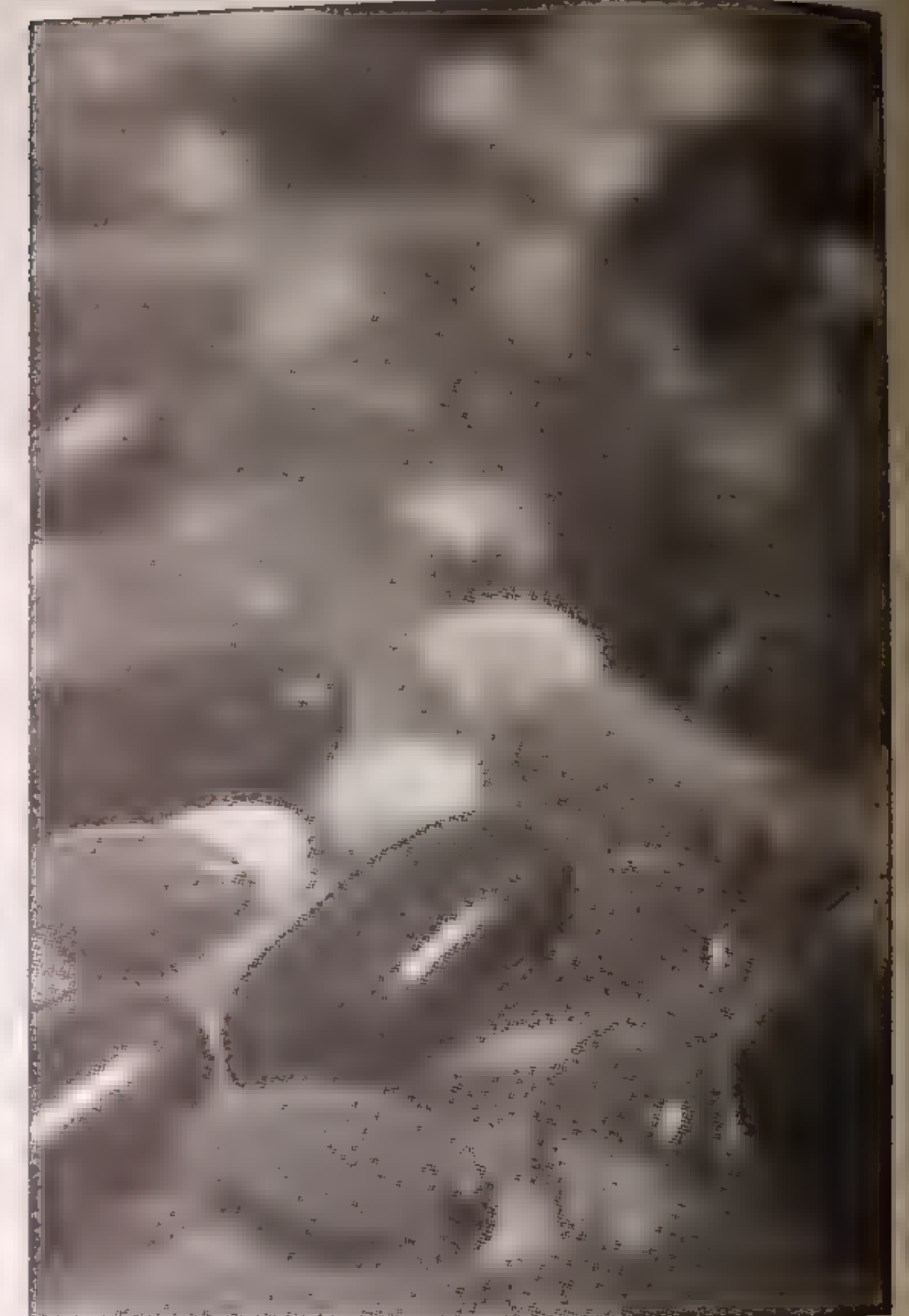
ПО ДАННЫМ Фармакологического комитета, в России только официально зарегистрировано более 30 000 лекарственных препаратов! Возникает вопрос: что же, все они разные и уникальные? Вовсе нет. Многие медикаменты имеют одну и ту же лечебную основу (или действующее начало), но выпускаются под разными названиями. Вот лишь несколько примеров. Жаропонижающее средство парацетамол продается как панадол, калпол, тайленол, эффералган. Противоаллергический препарат тавегил — тот же клемастин, а известный клофелин выпускается под названиями гемитон и катапресан.

Лекарства-синонимы (конечно, мы говорим только о качественных продуктах!) отличаются друг от друга либо только названием, либо несущественными для лечебного действия добавками. Но все-таки различие, и весьма ощутимое,

между ними есть — это цена. На аптечных прилавках вы можете встретить лекарства-синонимы, стоимость которых различается в сотни раз! Разработка каждого нового лекарственного средства — вещь очень тру-

доемкая и дорогостоящая. Поэтому многие препараты используются в медицине не один десяток лет. До того как попасть в аптеку, они проходят серьезные испытания и тесты, на что уходит порой несколько лет. Это относится как к отечественным, так и к импортным лекарствам.

Изобилие лекарственных средств в наших аптеках объясняется тем, что одни и те же лекарства выпускаются разными фирмами под различными торговыми марками. Чтобы выделить «свой» препарат, порой ничем не отличающийся по лечебному действию среди прочих, на потенциальных покупателей, нас с вами, производится самая настоящая рекламная атака. Средства воздействия разные — конкретное лекарство чаще всего представляется как наиболее действенное, «чистое» и тому подобное. Но вот что мы, потребители, должны знать. Лекарства делаются из сырья — так называемых лекарственных субстанций. Так вот, 95% этих субстанций выпускается в Китае и Индии, так как их производство — дело экологически очень грязное. Практически ни одна экономически развитая страна не решается разместить подобные производства на своей



территории. Поэтому те же американские, германские, швейцарские и голландские фирмы закупают лекарственные субстанции в странах «третьего мира», и уже у себя на фармацевтических заводах превращают их в лекарства, которые мы привыкли видеть на прилавках аптек.

Так что не спешите без особой нужды приобретать дорогие препараты, советует «Здоровая газета». Уточните у врача, можно ли заменить выписанное им средство на синоним, внимательно оглядите аптечную витрину, посоветуйтесь с фармацевтом и выберите лекарство, которое устроит вас и по качеству, и по цене.

ПРОГРЕСС ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Использование детьми широко распространенных электронных устройств типа телевизионных приставок и сотовых

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ ТАБЛЕТКИ

...обходиться с таблетками — знаем, что принять от головной

логии позволяют изготавливать такие оболочки, которые обеспечивают при-

ПРОГРЕСС ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Использование детьми широко распространенных электронных устройств типа телевизионных игровых приставок и сотовых телефонов со встроенной буквенной клавиатурой, набирать текст на которой нужно большим пальцем, приводит к необратимым деформациям скелета кисти. К такому выводу пришли английские ученые, обследовавшие несколько тысяч человек в девяти городах мира.

ИССЛЕДОВАНИЕ показало, что большие пальцы рук молодого поколения значительно превосходят другие пальцы по силе и ловкости. Эти изменения отмечены у лиц, активно пользующихся карманными устройствами с возможностью передачи текстовых сообщений, работы с электронной почтой и доступа в интернет.

По мнению экспертов, результаты исследования доказывают, что развитие технологий приводит к физическим изменениям, которые ранее происходили в течение жизни многих поколений. Как отмечает автор этого исследования доктор Сэди Планта, основатель отдела исследований киберкультуры при Уорвикском университете, «технология и ее потребители взаимосвязаны: мы изменяем друг друга». Доктор Планта в течение шести месяцев собирала данные о пользователях мобильных телефонов в крупнейших городах мира, в числе которых были Лондон, Пекин, Чикаго и Токио. Она обратила внимание на то, что люди, не слишком привыкшие к пользованию мобильными телефонами, нажимают на клавиши либо одним, либо несколькими пальцами, а молодежь одинаково ловко пользуется большими пальцами обеих рук, почти не глядя на клавиатуру. По какой-то причине детям удобнее нажимать кнопки на карманных устройствах именно большими пальцами. Более того, с ростом силы и ловкости больших пальцев они начинают использоваться и там, где традиционно использовались другие пальцы рук, к примеру, при указании на предметы, либо при нажатии на кнопку дверного звонка. В итоге — деформация.

Суть деформации заключается в истончении костей и повышении подвижности суставов большого пальца. Фактически из-за интенсивного использования «не по назначению» он становится аналогом указательного пальца. Как следствие, люди с такой деформацией кистей уже не могут развивать при захвате предметов те же усилия, что и раньше, пишет газета «Наше здоровье».

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ ТАБЛЕТКИ

Мы привыкли легко обходиться с таблетками — знаем, что принять от головной боли, от расстройства желудка, от жара. А еще и реклама подскажет удивительные средства с красивыми и звучными названиями и якобы без противопоказаний. Но можно ли до конца быть уверенными в таблетке, которую мы так отважно кладем себе в рот?

НА «ОБОРОТНУЮ СТОРОНУ» лекарства долго не обращали внимания. Лишь с 60-х годов XX века во всем мире заговорили о побочном действии лекарств — после известной трагедии, когда на свет сотнями стали появляться детишки без рук, без ног, с дефектами внутренних органов... В Европе их родилось около двадцати тысяч. Прошло два года, прежде чем специалисты связали это явление с тем, что беременные женщины принимали талидамид (или кантерган). И стало окончательно ясно: безопасных лекарств не существует.

«ЧУЖИЕ»

Любое лекарство — это биологически активное вещество, как правило, чужеродное, которое с током крови проникает во все органы. Достается оно и тем тканям, которые в нем нуждаются, и тем, которым оно ни к чему. Действие препарата, конечно, сугубо индивидуально. Если пользоваться лекарством неправильно, последствия могут быть самыми плачевными. «Чужие» для организма вещества сделают свое мрачное дело.

Возьмем хотя бы аспирин, который считается в клинической фармакологии «королем лекарств». Ему больше 100 лет. Многие препараты переживают такой срок и остаются популярными. Но при всех своих достоинствах аспирин абсолютно противопоказан больным с язвой желудка, двенадцатиперстной кишки и вообще пациентам с любыми заболеваниями, сопровождающимися кровоточивостью. Если у человека бронхиальная астма, аспирин может спровоцировать приступ удушья.

Или, допустим, столь широко используемый ныне парацетамол. Все ли знают, что он противопоказан при многих заболеваниях печени, почек? Во многих странах, например, запрещен анальгин. Считается, что он может вызвать поражения крови, несовместимые с жизнью. Мы же его продолжаем применять...

Разумеется, все препараты проходят клинические испытания — это 200-300 человек, в некоторых странах — 2-3 тысячи. Но если побочный эффект возникает редко, остается шанс, что он может проявиться, лишь когда десятки тысяч больных нач-

нут лечиться с помощью этого средства. Поэтому фармакологам приходится тщательно отслеживать процесс, чтобы связать недомогание с каким-то определенным препаратом.

Но человек редко пьет одно-единственное лекарство, чаще всего принимает в комплексе несколько средств, и... что потом происходит, никто не может точно сказать. Взаимодействие лекарственных средств — одна из наименее изученных медицинских проблем. В лучшем случае исследуется влияние друг на друга двух препаратов. А у нас в клиниках бывает, что десятки таблеток назначают одновременно. Вообще, лучше по возможности обходиться меньшим количеством лекарств и как можно больше знать о себе, своем заболевании. Тогда врачу, исходя из этого знания, будет легче взвесить оптимальное соотношение риска и пользы, найти то сочетание лекарств, которое при максимальном лечебном эффекте будет представлять минимальную опасность для пациента.

ЛЕКАРСТВЕННАЯ РАДУГА

Основное лечашее вещество бывает самого разного цвета. Применяемые добавки, как правило, бесцветны. Если добавка окрашивающая, то ее количество минимально, поскольку красители в той или иной степени токсичны. Но используемые в наше время красители все на токсичность проверены, тщательно рассмотрены и утверждены для применения.

Твердая лекарственная форма — таблетка — в 90% случаев содержит тальк или аэросил. А эти вещества уже сероватенькие. При смешивании с лекарственным веществом, скажем, кремоватого цвета получается цвет грязи. Такую таблетку принимать не очень приятно. Приходится прибегать к помощи красителя.

Некоторые оболочки просто предохраняют от влаги, воздуха. Они бывают тонюсенькими, в несколько микрон. А иногда составляют 30% от массы таблетки. Но назначение оболочки гораздо шире, ведь в оболочку таблетку заключают не для укрощения — она оказывает влияние на действие препарата. Современные техно-

логии позволяют изготавливать такие оболочки, которые обеспечивают длительное действие лекарственного препарата.

Есть оболочки с четко ограниченным размером и числом пор на каждой таблетке. Это препараты с так называемым регулируемым высвобождением. Каждый час одна и та же доза лекарственного вещества поступает в организм, поддерживая требуемую концентрацию в крови.

Бывают таблетки как бы с мраморным покрытием. Они состоят из отдельных микрокапсул, каждая из которых оказывает свое действие. Это сложные таблетки. Для чего это нужно? Для того, чтобы вместо нескольких таблеток принять одну. Не надо забывать, что в составе каждой таблетки есть вспомогательные вещества. А в них ничего полезного нет. В лучшем случае они нейтральны. Но все равно в них входят такие технологически необходимые добавки, которые нежелательны.

ВМЕСТО ДЕСЕРТА

Если не соблюдать правила по применению лекарств, то в лучшем случае снижается их эффективность. Хуже, когда она падает очень существенно, что бывает после приема препарата во время еды или сразу после нее. Может меняться скорость прохождения лекарств по пищеварительному тракту, скорость их всасывания в кровь. Некоторые препараты могут распадаться на составные части: например, ацетилсалициловая кислота — на салициловую и уксусную кислоты. Кислая среда желудка может нейтрализовать такие антибиотики, как эритромицин и ампициллин, сердечные гликозиды.

Ряд лекарственных средств образует с компонентами пищи труднорастворимые и невсасывающиеся комплексы. С этой точки зрения не имеет смысла принимать сразу после молочной пищи тетрациклин. Кальций, который назначается многим, в том числе и беременным, лучше всего принять до еды. Принятый после еды, он почти полностью может быть связан кислотами растительной пищи или жирных продуктов.

Помните не только о часах приема лекарств, но и об их совместимости. Подсчитано, например, что прием сразу трех препаратов грозит развитием побочных реакций в 15-25% случаев. Если же вы принимали 5-6 препаратов сразу, не проконсультировавшись о возможности их сочетания, побочные реакции могут возникнуть примерно в 80% случаев, пишут «Московские аптеки».

УЙДУ ТУДА, НЕ ЗНАЮ КУДА...

Человеку свойственно скрываться в мире фантазий от трудностей психологической адаптации. Кто-то уходит с головой в работу и превращается в трудоголика, чтобы не ощущать внутренней пустоты и избежать ощущения бессмысленности, кто-то прибегает к алкоголю, кто-то к наркотикам, а кто-то открывает для себя виртуальный мир. Мысль о том, что технологические достижения оказывают определенное, часто негативное влияние на психику, уже не является новой. На Западе зависимость от виртуального общения уже признана серьезной проблемой и стала предметом серьезных исследований психологов, психотерапевтов и психоаналитиков. Появился и термин — Интернет-зависимость.

ПО ПОСЛЕДНИМ данным, только в России пользователей Интернета около 6,1 млн. Понятно, что в большинстве случаев говорить о зависимости нет оснований. Проблема появляется, когда виртуальные коммуникации начинают заменять и вытеснять обычное «живое» общение. Когда человек, например, большую часть суток висит в чате, а когда не висит, то все равно мысленно находится в «паутине». Когда внутренняя психическая жизнь как бы перемещается в виртуальное пространство. Когда «живая» реальность по ряду психологических причин перестает интересовать и виртуальный мир кажется более привлекательным, а со временем становится единственно возможной безопасной средой общения.

УХОД В НИКУДА

Американский психолог Кимберли Янг из университета Питсбург-Брадфорд сравнивает зависимость от Ин-

ра психического здоровья университета Техас-Остин считает опасной тенденцию замены реального живого общения виртуальным. В отличие от телевизора или книг, которые, в общем-то, тоже отнимают время у живого общения, Интернет интерактивен, и коммуникации в сети, по-видимому, способны заполнять социальный вакуум в «живой» реальности и создавать иллюзию «живых» отношений и иллюзию самой жизни. Зависимый от сети просто уходит в иную реальность — то есть в никуда.

Анонимность, свойственная виртуальному общению, защищает от разочарований и дает чувство безопасности, в то время как реальная жизнь может казаться наполненной страхами и восприниматься как источник боли, обид и разочарований. В-третьих, та же анонимность позволяет экспериментировать со своим образом. Можно поменять пол, возраст, да и вообще предстать кем или чем угодно.

Есть возможность проиграть в виртуальной реальности любые сексуальные, агрессивные и про-

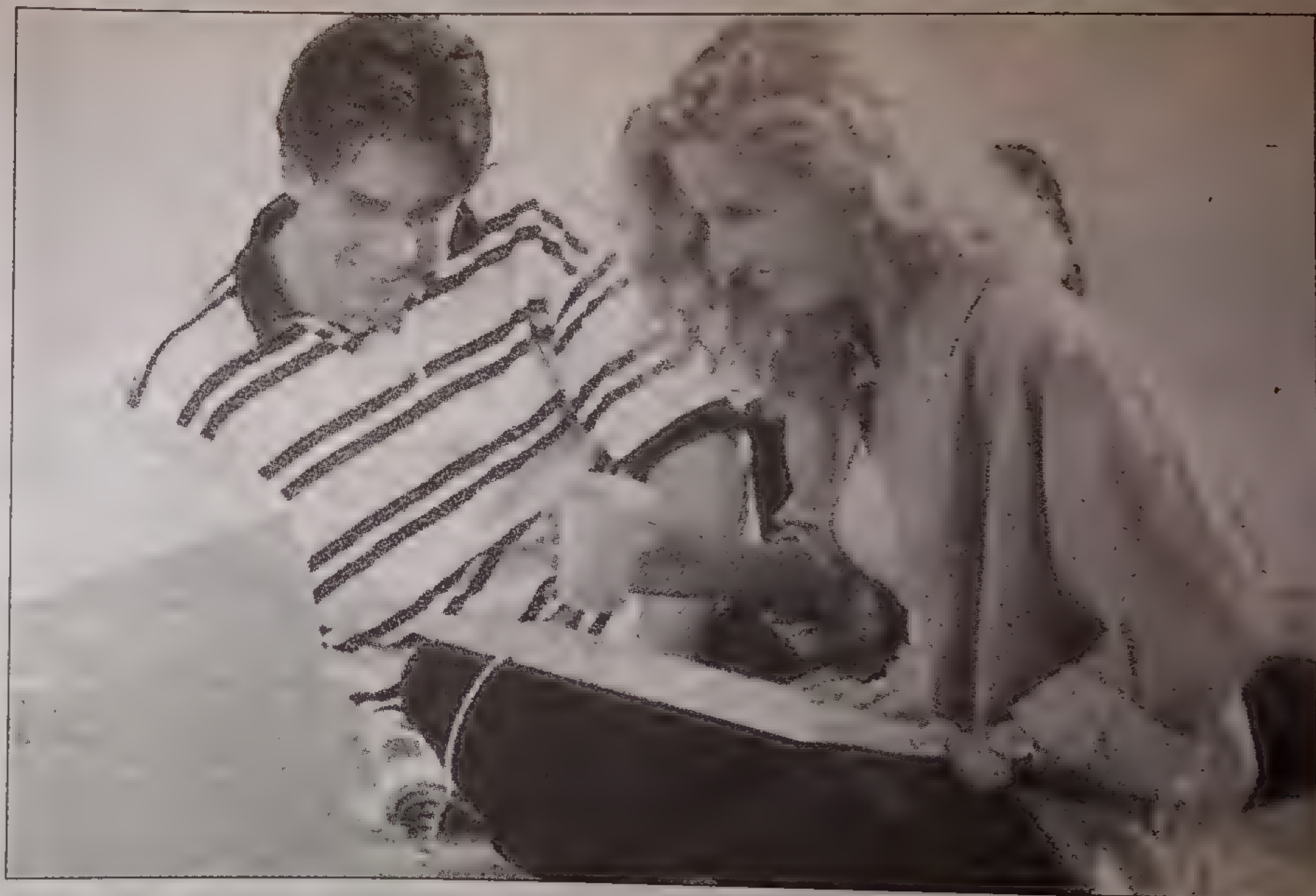
щения. Часто виртуальное общение является своего рода жилеткой, психологической пилюлей, спасением от наступающей депрессии, средством разрядки агрессии или борьбы со скукой или стрессом. Все бы не так страшно, но жить виртуально — невозможно. Так или иначе, с реальностью жизни придется сталкиваться. Вот здесь и начинаются проблемы. Личность, сформировавшаяся в основном под влиянием виртуального сообщества, видео- и компьютерных игр, оказывается совершенно неадаптированной к стрессам реальной жизни, не понимает, как ориентироваться в мире человеческих отношений, как

жить в сети, как научиться заставлять себя вовремя отключаться или не подписываться на сайты, из которых особенно трудно вылезти. Но такое решение проблемы никак нельзя назвать кардинальным, поскольку это борьба со следствием, а не с причинами. Человек отдает предпочтение виртуальному миру прежде всего потому, что ищет в такой форме общения и находит то, чего не может найти в реальности. Если реальное живое общение представляется как рутинный источник боли и разочарований, то сеть дает возможность разнообразного, безопасного, а следовательно, более раскованного общения.

Если неуверенность не дает

чаще всего просто желание поэкспериментировать, свойственное каждому из нас, и, разумеется, не стоит спешить вешать ярлык патологии, но в ряде случаев за этим может стоять глубинная неуверенность в том, что он кому-либо может быть интересен такой, какой он есть.

Кардинально решить проблему патологической зависимости — это понять, что в личной истории человека привело к такому восприятию реальности, которое не позволяет наслаждаться жизнью. А заодно избавиться от страхи неуверенности, внутренних конфликтов и комплексов, которые связаны с реальной жизнью.



тернета с любой другой формой зависимости.

Это становится проблемой, когда мешает другим аспектам жизни: работе, учебе, общению, сну и т.д. В виртуальном общении люди получают те же приятные ощущения удовольствия и отстранения от реальности, что и при употреблении наркотиков или алкоголя. Для студентов, изначально имеющих проблемы в общении, предрасположенность к депрессии или тревожности, Интернет может служить тоницирующим средством. Катлин Шерер из консультативного цент-

чие фантазии, что в реальности чаще всего невозможно. И самое важное, что отличает Интернет от, например, видеоигр и просто компьютерных игр, — интерактивность, из-за которой виртуальное общение и становится способом создать иллюзию реального об-

ПОМЕНИЙТЕ МИРЫ МЕСТАМИ

Пытаясь каким-то образом решить проблему патологической зависимости, психологи организуют встречи, семинары для тех, кто чувствует себя зависимым от виртуального мира, наподобие встреч анонимных алкоголиков. Однако разговор идет в основном о том, как научиться контролировать количество времени, прово-

здесь и начинаются проблемы. Личность, сформировавшаяся в основном под влиянием виртуального сообщества, видео- и компьютерных игр, оказывается совершенно неадаптированной к стрессам реальной жизни, не понимает, как ориентироваться в мире человеческих отношений, как реагировать на проявления других людей. Жизнь в реальности оказывается абсолютно незнакомой, непонятной и просто-напросто пугает, и не остается ничего другого, кроме как снова спрятаться в привычный, безопасный виртуальный кокон.

потому, что ищет в такой форме общения и находит то, чего не может найти в реальности. Если реальное живое общение представляется как рутинный источник боли и разочарований, то сеть дает возможность разнообразного, безопасного, а следовательно, более раскованного общения.

Если неуверенность не дает возможности получать удовольствие от секса, можно прибегнуть к виртуальному суррогату. Если собственные комплексы мешают познакомиться, Интернет позволяет знакомиться, не опасаясь получить душевную травму.

Решить проблему патологической зависимости от Интернета — значит сделать так, чтобы общение в Интернете из замены реального живого общения превратилось просто в часть реальной жизни и виртуальный мир перестал восприниматься как единственно возможное для полноценного общения место. Что, в свою очередь, значит изменить восприятие реальности. Если человек в виртуальном мире меняет собственную идентичность, это

это понять, что в личной истории человека привело к такому восприятию реальности, которая не позволяет наслаждаться жизнью. А заодно избавиться от страхов, неуверенности, внутренних конфликтов и комплексов, которые связаны с реальной жизнью и реальными людьми. Это требует серьезной психологической работы, и без помощи профессионального психотерапевта или психоаналитика обойтись бывает трудно. Это может прозвучать банально, но чаще всего страх реальной жизни, неуверенность, большинство комплексов и страхов уходят корнями в детские годы. Если человек не получал от родителей достаточно тепла и любви, он может в глубине души на всю жизнь сохранить чувство, что он, такой как есть, не достоин любви и тепла. Это чувство, конечно, не будет присутствовать в чистом первоизданном виде, но может служить фундаментом характера и основных способов эмоционального реагирования, пишет журнал «Компьютерная Россия».

НЕ ПЕЙ ВИНА, ГЕРТРУДА

Оказывается, русский психолог-практик Михаил Лежепёков точно определил, в какой из областей психики скрыт корень злосчастного алкогольного пристрастия. И нащупал выход.

ПЕРВОЕ, что толкает человека к бутылке, — это страх перед неразрешимыми жизненными проблемами. В каждом отдельном случае они будут разными. Но ход, который используют многие люди, одинаковый — закрыться от всего пугающего при помощи дурмана.

ОТ ВИНЫ — К ВИНУ

Испуг всегда выполняет роль тормоза в работе мозга. Вместо поиска выхода из стрессовой ситуации человек начинает паниковать и терзать себя мыслями: «Как я оказался в такой переделке? Что я сделал не так?» И сразу же рождается стыд. Ни один человек не может простить себя за трусость и слабость, особенно если это

кие. Примеру своих отцов стали следовать дети.

Произошла парадоксальная вещь. Мужчины так стремились захватить лидерство, что, когда возникла ситуация, благоприятная для этого, они испугались. Ведь теперь вместе с лидерством надо действительно взять на себя ответственность за семью.

И мужчина надорвался. Он заболел. Наши отцы, братья, мужья, любовники вместо праздника жизни оказались на «каторге», где их «погоняют» претензиями, упреками и моралью. Сначала они сами, когда женились, завлекая женщину, пропели: «Хвастать, милая, не стану, знаю сам, что говорю, с неба звездочку достану и на память подарю». А потом поняли, что наобещали невозможное. Когда не справились, то испугались, что жены разочаруются в них.

Так стыд перед близкими поразил духовно-эмоциональную структуру тех мужчин, которые оказались в ловушке брачных обещаний.

ТАЙНОЕ НАДО СДЕЛАТЬ ЯВНЫМ

Если мы хотим помочь тем, кто страдает алкогольной зависимостью в той стадии, когда они еще способны воспринимать осознанно окружающих людей, надо сразу начать с ними разговаривать на тему выгоды пьянства. А мы теперь знаем, что она, как правило, связана с боязнью взять на себя какую-либо ответственность за свою жизнь или жизнь близких людей. И надо найти тот стыд, который стал причиной этого тяжелого заболевания.

Итак, в чем же выход, пишет газета «Аргументы и Факты». В признании очевидного факта, что «я стал пить из-за стыда перед близкими». Это признание и есть первое изменение в логике ошибок. Когда человек признается себе самому в страшной правде, что не смог стать для

кого-то тем идеалом, который нарисовал в своих мечтаниях, рухнет вся цепь ошибок, породившая болезнь.

Раздвоенность любого человека связана с его внутренним конфликтом между желае-

мым и действительным. Ум, основанный на принципах морали «плохо

— хорошо», не разрешает сво-

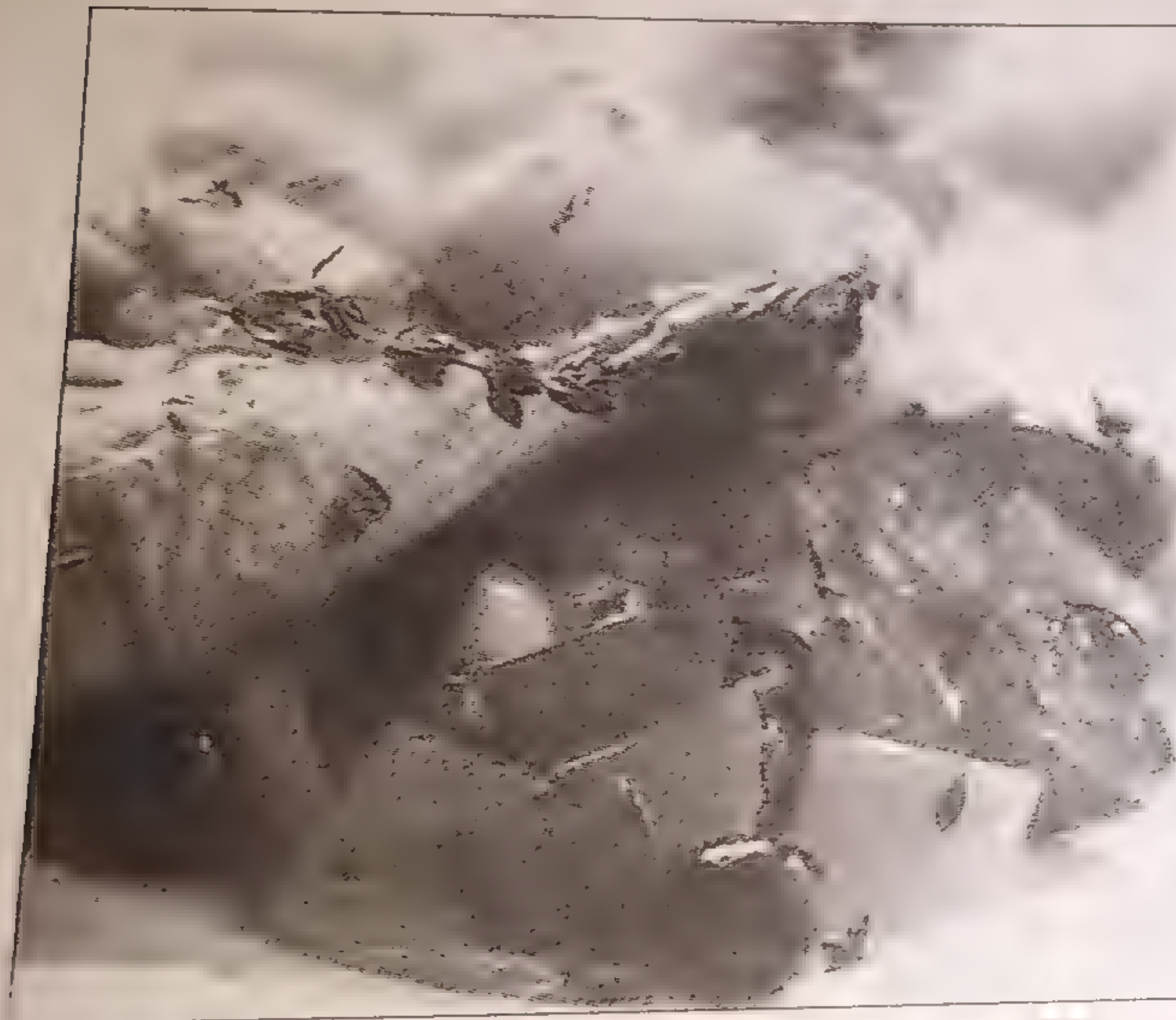
бодно высказывать истинные желания, но если усыпить его бдительность каким-нибудь наркотиком, то тайное станет явным — и неопасным.



изменения внутренней политики 80-х для многих мужчин стали настоящим испытанием. И чтобы никто не заподозрил их в несостоятельности и слабости, они решили «удариться» во все тяж-

СОБСТВЕННОЕ ЛЕТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Существуют ли такие продукты, которые и сейчас, весной, богаты витаминами и другими полезными веществами, имеют великолепный вкус, да еще и готовятся быстро и без особых затей?



БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫЕ овощи, фрукты и ягоды практически идеально соответствуют всем этим требованиям. По своей питательной ценности они не уступают свежим. Замораживание приводит к незначительному снижению уровня только аскорбиновой кислоты, содержание же таких важнейших веществ, как тиамин и рибофлавин, не меняется. При быстрой заморозке продукты точно замирают и просто не успевают растерять свою пользу.

Чтобы не растаяли витамины

Но для того чтобы сохранить все витамины, размораживать продукты тоже надо уметь. Основное правило то же, что и при заморозке: размораживать нужно максимально быстро, чтобы не дать «расплодиться» вредным микроорганизмам и сохранить вкус. Кроме того, замороженные продукты ни в коем случае нельзя мыть (их и так обязательно обрабатывают перед промышленной заготовкой). Во-первых, портится их вкус. Во-вторых, с водой «утекают» витамины.

Замороженные фрукты будете подавать в свежем виде? Оттаивайте их прямо в упаковке. Технологи рекомендуют воспользоваться микроволновой печкой или опустить запечатанный пакет под струю прочной горячей воды (35-40°C). Можно также перед употреблением фрукты или ягоды «с инеем» вынуть из упаковки и залить теплым сахарным сиропом или прокипятить пару минут в небольшом количестве воды. Хотите использовать замороженные фрукты и ягоды как начинку для пирогов? Можете их и не размораживать.

Овощи, если вы задумали их варить или жарить, также не нужно размораживать. Кстати, при варке

быстрозамороженные продукты теряют намного меньше полезных веществ, чем свежие. И варятся, и запекаются они в два раза быстрее. Так, для приготовления 0,5 кг замороженных овощей в духовке достаточно всего 10-15 минут.

Класть овощи лучше в кипящую воду — медленное оттаивание увеличивает потерю витамина С.

Чем меньше воды, тем больше пользы остается в овощах. Поэтому идеальным способом для приготовления таких продуктов считается использование пароварки, советует «Эго».

Не готовьте замороженные овощи в скороварке — их легко переварить.

Быстрые рецепты

Бабушкина закуска

Замороженные морковь, горошек, стручковую фасоль, брюссельскую и цветную капусту, коренья и зелень петрушки отварите в малом количестве воды, процедите, остудите. Заправьте майонезом или йогуртом.

Паприкаш-рагу

На разогретую сковородку, смазанную растительным маслом, положите нарезанные кубиками говядину, свинину или мясо птицы и лук. Жарьте 10 минут. Разведите в стакане воды бульонный кубик и вылейте на сковороду. Тушите мясо до готовности, затем выложите на него замороженные помидоры, сладкий перец, тыкву, стручковую фасоль, лук, кабачок и оставьте на среднем огне еще на 8-10 минут.

Марусина каша

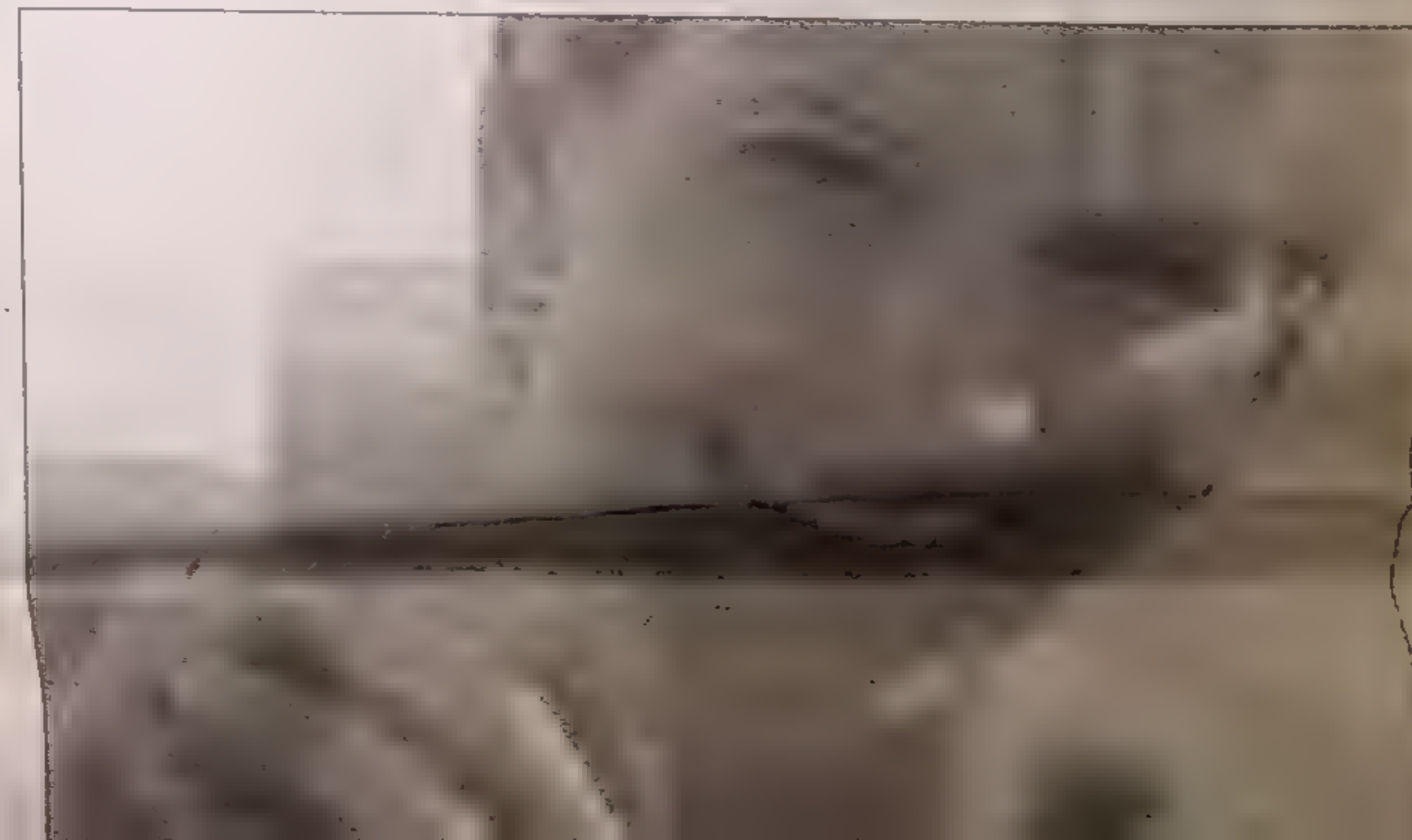
Вскипятите сливки (или молоко), добавьте сахар, соль и любые замороженные ягоды или ягодное ассорти. После того как сливки закипят второй раз, всыпьте манку. Варите до готовности.

МОЛОЧНЫЙ ИДЕАЛ

ИДЕЯ ПРИНАДЛЕЖИТ самому Александру Македонскому. После жарких битв он любил смешивать снег с молоком, фруктами и льдом. Возможно, еще даже он стоял к изобретению йогурта, потому что не было ничего самого главного, что отличает йогурт от прочих молочных лакомств. А именно — живой йогуртовой культуры. Так или иначе, честь идеи принадлежит все-таки ему, а культура со временем была

палочкой, а еще — термофильным стрептококком. Благодаря ей молоко скисает в нужной консистенции, одновременно приобретая удивительный вкус и делаясь на редкость полезным — бактерии (а это они и есть живая культура) поглощают молочный сахар, вырабатывая взамен молочную кислоту и ферменты, необходимые человеку. При этом тепловая обработка не предусмотрена — важно сохранить культуру «живой». «Бескультурные»

виде — причем не спутать с кефирным грибком, а можно раздобыть ее путем разведения магазинного био йогурта в молоке в пропорции один к одному. В последнем случае за результат никто не поручится. А вот если вы используете чистую культуру, если посуда стерильна, то вы получите молочнокислый продукт, полезный и безопасный. Но, конечно, не такой уж и вкусный. Чтобы вышел шедевр, приготовить его должен мастер. А вас



у него самого главного, что отличает йогурт от прочих молочных продуктов. А именно — живой йогуртовой культуры. Так или иначе, честь идеи принадлежит все-таки ему, а культура со временем была открыта и приспособлена к потребностям наших капризных организмов.

На Западе давно осознали, что йогурт — это самый полезный молочный продукт, поэтому потребляют его там в огромных количествах. Мы же пока, как всегда, отстаем, но уже догоняем. По крайней мере, относительно твердо усвоили **три йогуртовые истины**.

Во-первых, йогурты полезны, потому что содержат микрофлору и выполняют функцию активатора нашей иммунной системы, нормализует деятельность кишечника.

Кроме того, йогуртовая закваска является еще и активным уничтожителем микроорганизмов, вызывающих различные заболевания и пищевые отравления. И если вы ежедневно употребляете йогурт, то, съев нечаянно загрязненную вредными микробами пищу, можно рассчитывать на то, что йогуртовая закваска вас защитит. Кроме того, если вы серьезно намерены заняться своим здоровьем, обязательно включите в свой рацион биойогурт — в нем содержатся бифидокультуры, которые помогают очистить организм от шлаков и вредных веществ.

Во-вторых, важный показатель качества йогурта — его жирность. Если он молочный — то в нем менее 5% жира, если сливочный — соответственно больше. Первые более полезны, особенно для тех, кто пристально следит за своим весом. Сливочный йогурт, конечно, вряд ли подойдет для полноценной диеты, но все же он гораздо менее вреден для фигуры, чем торт или мороженое — вкус фруктов компенсирует отсутствие сахара или его заменителей.

В-третьих, йогурты делятся на живые и наоборот.

Все дело в той самой загадочной живой йогуртовой культуре, которую не оказалось под рукой у Александра Македонского. Культура именуется болгарской

терией (а это они и есть живая культура) поглощают молочный сахар, вырабатывая взамен молочную кислоту и ферменты, необходимые человеку. При этом тепловая обработка не предусмотрена — важно сохранить культуру «живой». «Бескультурные» йогурты характеризуются длительным сроком хранения, а он достигается за счет термической обработки продукта, в ходе которой заквасочные культуры погибают. Но если при этом остаются хоть какие-то витамины и минеральные вещества, то уж после того, как в такой йогурт добавляют консерванты — для пущей сохранности, это уже никакой не йогурт, а просто напиток. Хотя и вкусный, но совершенно бесполезный. Поначалу наш рынок был наводнен именно таковыми, а мы по неведению бросались покупать их.

А некоторые предприимчивые и внимательные к собственному организму домохозяйки предпочитают самодельный йогурт.

ОТЧЕГО БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ

Рецепт домашнего йогурта очень прост. Обыкновенное молоко нужно прокипятить, остудить наполовину, добавить закваску, после чего посуду плотно закрываете, заворачиваете во что-нибудь теплое, например, в шерстяной платок, и оставляете на четыре-пять часов. Закваску можно приобрести в чистом

последнем случае за результат никто не поручится. А вот если вы используете чистую культуру, если посуда стерильна, то вы получите молочнокислый продукт, полезный и безопасный. Но, конечно, не такой уж и вкусный. Чтобы вышел шедевр, готовить его должен мастер. А вас разве специально этому делу — выведению йогуртов — учили? Дело в том, что в точности соблюсти все необходимые условия довольно-таки трудно. Вы не сможете обеспечить оптимальную температуру, а при кипячении молока окажется, что некоторые очень ценные его составные части, например, сывороточные белки, потерялись, а вы этого даже и не узнаете. На предприятии же молоко не кипятят, а что называется, временно пастеризуют. Это большая разница. Кроме того, на заводах йогурт производится из специально подготовленной молочной основы с повышенным содержанием белка, кальция, калия и фосфора. Там либо специально сгущают молочную основу, либо добавляют туда определенное количество сухого обезжиренного молока, рассчитанное технологиями, а вы для своего йогурта используете обычное молоко. Ну, ничего. Все равно полученный продукт будет и полезным, и вкусным

Надежда МАХУНОВА

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои изобретенные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица" состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целительная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершили чудо, спасли от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопочет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: **129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 748-51-28**

Татьяна Абрамова



ЛУННАЯ ДИЕТА

Самый легкий и самый действенный способ держать свой аппетит в узде, а вес — в пристойных рамках. Только один раз в месяц — в полнолуние — пользуйтесь этой диетой (жидкость минус соль и сахар) — и 2 килограмма лишнего веса как не бывало! И если бы в остальные дни вам удалось сдерживать свой аппетит, то посчитайте: за год можете сбросить 24 килограмма ненужного веса!

В полнолуние

Энергия Луны вызывает не только отливы и приливы океанских вод — но и жидкости в нашем организме. Тело человека почти на 80 процентов состоит из воды, так что подчиняется законам природы — и Луны. И потому в полнолуние вода из организма «отливается», если вы не задерживаете ее, питаясь «сухими кормами» и не будете пить сладкие, соленые и алкогольные напитки. Мы не прибавим в весе, если интуитивно перед полнолунием и в его день будем есть поменьше. После полнолуния аппетит усилится сам по себе — это неизбежно, но поскольку Луна в эти дни идет на убыль, то и ваш вес не прибавится.

Время растущей Луны

Это отличный период для проведения общеукрепляющих процедур, витаминной и лекарственной терапии. Организм легче усваивает лекарства и препараты, травяные отвары и настои. В эти дни слабее ощущается боль, так что рекомендуются все хирургические действия.

Когда Луна убывает

Наступают естественные процессы очистки организма. Это — лучшее время для всех омолаживающих, оздоравливающих процедур. Легче выводятся шлаки из организма, удаляются вредные субстанции и элементы, которые попали в организм с едой и питьем из неблагоприятной окружающей среды. А поскольку больше всего «грязи» скапливается в жировой ткани, то и выводится она вместе с жиром.

В день новолуния

Голодание в этот день очень полезно для здоровья. Оно предупреждает многие болезни. Можно без ограничений пить различные напитки — молоко, отвары трав, минеральную воду — лишь бы они не содержали сахара и соли. Жидкая диета ускоряет и дополнительно улучшает обмен веществ, помогает удержать вес, которого мы достигли в полнолуние, пишет журнал «Табу».

ОСТОРОЖНО: НЕРВНЫЙ РЕБЕНОК

Совсем маленький ребенок устал лежать на спине и начинает хныкать. Если на него не обращают внимания, не помогают перевернуться, малыш принимается тихонько плакать, затем кричать. Здесь уж мама не выдерживает: крик мешает, да и дитя жаль, а еще неудобно перед соседями. И вот необратимое произошло! Хитрюга уже приобрел опыт, как достичь желаемого, и в следующий раз почти не хнычет и не плачет, а сразу начинает кричать, что в принципе рассматривается как истерическая реакция.

ОТСТАНЬТЕ ОТ МЕНЯ!

Спровоцировать неврозы может и чрезмерное внимание взрослых. Представьте себе такую картину. Бабушка приплясывает возле ненаглядного внука, играет с ним в «ладушки», затем эстафету увеселения принимает дедушка, потом поочередно папа, мама, остальные родственники, не считая друзей, знакомых, соседей. Вначале ребенок радуется общению, смеется, потом смеяться почему-то перестает и принимается плакать. В чем дело? Малыш не в духе? Ничего подобного. Просто он утомлен бесконечным бестолковым вниманием взрослых, и его рев — естественный, закономерный протест.

То же самое наблюдается, когда в доме собираются гости. Каждый из них считает своим долгом поиграть с малышом. К добру это не приводит. Одни дети сразу же

прячутся за плечо матери и плачут. Другие принимают заигрывания, входят в азарт, но вскоре их естественный смех переходит в истерический хохот. А уж вовремя уложить спать разрезвившегося шалуна ни за что не удастся. Чрезмерно возбужденный, он то и дело будет вскакивать в постели, прежде чем заснет, и даже во сне неоднократно может просыпаться и плакать.

Я ОБИДЕЛСЯ!

Противоположные ошибки в воспитании — недостаток внимания к ребенку, черствое отношение — тоже могут породить нежелательное поведение. Мы уже давали оценку тому, как некоторые молодые родители пытаются воспитывать детей в «спартанском духе», утрируя некоторые советы всеми уважаемого доктора Бенджамина Спока, выбрав наиболее

удобные для себя, а не для ребенка методы. Давайте еще раз посмотрим на проблему пеленок, но уже в ракурсе нашей конкретной темы — капризов.

Что бывает, когда спящий малыш посреди ночи ощущает дискомфорт? Вначале он беспокойно ворочается. Если внимательная мать тут же поменяет пеленки, кроха, не пробудившись полностью, продолжает спокойно спать. В противном случае, под влиянием неприятных ощущений, в коре головного мозга ребенка возникает и неостановимо нарастает сильное возбуждение, которое затормаживает все участки мозга. Обеспокоенный малыш принимается хныкать, затем громко плачет. В какой-то момент обида его достигает такого предела, что он даже отталкивает подбежавшую, пытающуюся его успокоить маму, протестуя против ее ласки. Постепенно каприз становится привычной формой поведения.

Дефицит материнского внимания, общения еще один безотказный способ выбить — и надолго — ребенка из колеи, нарушить его душевное равновесие. Кто из вас, возвращаясь после частых отлучек домой, не заставлял такую картину: малыш бежит вам на-



встречу, бурно радуется и вдруг ни с того ни с сего заливается такими слезами, что никак его не успокоить! А если подумать: так ли уж беспочвенны эти срывы?

Представьте себе другую картину: мама очень занята домашними делами, ей некогда поиграть с сыном, но даже поразговаривать с ним — тем более что, по ее мнению, он все равно ничего не понимает. И вот кроха

ни с того, казалось бы, ни с сего неожиданно становится мрачным, раздражительным, даже злым. Только так ли уж это неожиданно? И причина тут не в недостатке ли вашей ласки, внимания, вашего общения? Ведь без всего этого малютке не просто неуютно, он испытывает настоящий эмоциональный дискомфорт. Так и возникают неврозы, заключает газета «Сам себе лекарь».

МАЛЕНЬКИЕ ОБЕЗЬЯНКИ

Считается, что годовалые дети унаследовали от обезьян, однако, как выяснилось теперь, они копируют нас самих, если то, что мы делаем, представляется им интересным.

ЛЕКАРСТВО ОТ ЛЕНИ

При первом писке на прогулке малыша берут на ручки: «Он устал!» Высокая ступенька? «Бедняжка вспотеет!» Тянется ребенок руками к бабушкиному тесту: «Тебе еще рано». Смотрите, как бы не стало поздно...

Большой частью лень у ребенка развивается из-за неправильного воспитания. Когда с самого малого возраста родители не учат малыша преодолевать препятствия, не возбуждают у него интереса к семейному хозяйству. Одним словом, попросту не воспитывают у него привычки к труду. Поэтому и не появляется у

побросать игрушки в ящик. Чтобы не переводить всю инициативу на себя, обратитесь к малышу с вопросом: «Может, тебе помочь?» Если ты не справляешься, дай мне лошадку и слоника, я поставлю их вот сюда... Смотри, как им тут хорошо и удобно! А где кубики?» Добейтесь активно-

понять, что носить кубики в одно место может быть так же интересно, как и разбрасывать их. Не надо превращать процесс воспитания в простое удовлетворение каприза, на смену материнского. «Я сказала, вот ты и делай!» Трудиться надо не потому, что «я сказала», а по той простой причине, что без труда человек не проживет. Малыш должен двигаться и выполнять определенную заданную работу, для того, чтобы отделаться от ваших упрямых требований.

Считается, что годовалые дети *копируют* взрослых. Однако, как выяснилось *теперь, они копируют нас* только, если то, что мы делаем, представляется им осмысленным.

ПРОБЛЕМУ поставили эксперименты, проведенные в 80-е годы Эндрю Мелтзоффом из университета Вашингтона. В них взрослый включал свет, нажимая головой на большой выключатель, а за ним наблюдала группа 14-месячных малышей. Позднее две трети младенцев копировали поведение взрослого, включая свет с помощью головы, а не рук. Из результата экспериментов Мелтзофф сделал вывод, что человеческие детеныши учатся, имитируя поведение взрослых.

Иную интерпретацию результатов дал Дьёрдь Гергей из Института психологии Венгерского научного института в Будапеште. Он предположил, что малыши определяют, имеет ли смысл избранный взрослым способ достижения цели и стоит ли его копировать. Поэтому он повторил эксперимент — только в половине случаев взрослый был обмотан шалью, а в остальных — его руки лежали на столе и были видны детям. Гергей обнаружил, что две трети малышей копировали экспериментатора — но только когда его руки были свободны. Только пятая часть участников эксперимента включала свет головой после того, как они смотрели на взрослого, руки которого были явно заняты.

Гергей предположил, что малыши думают, что если взрослый включает свет головой в то время, как у него свободны руки, значит это лучший способ включения света. Но если руки у него заняты, что и становится причиной использования головы для включения света, то это действие дети со свободными руками повторять не должны. Он пришел к выводу, что дети копируют нас, но при этом оценивают рациональность средств в отношении к ситуации. Ученый хочет выяснить, происходит ли подобное в более сложных ситуациях, и для этого предпринимается проведение экспериментов с подростками, рассказавшим о труд-7».

При первом писке на прогулке малыша берут на ручки: «Он устал!» Высокая ступенька? «Бедняжка вспотеет!» Тянется ребенок руками к бабушкиному тесту: «Тебе еще рано». Смотрите, как бы не стало поздно...

Большей частью лень у ребенка развивается из-за неправильного воспитания. Когда с самого малого возраста родители не учат малыша преодолевать препятствия, не возбуждают у него интереса к семейному хозяйству. Одним словом, попросту не воспитывают у него привычки к труду. Поэтому и не появляется у ребенка привычки к тем удовольствиям, какие нормальный физический труд всегда доставляет.

ЗАИНТРИГОВАННЫЕ ТРУДОМ

Способ борьбы с ленью единственный — постепенно втягивайте ребенка в домашние дела, возбуждая у него здоровый интерес к работе. Результаты появятся, если, конечно, вам самим не лень воспитывать... А то вот мама сидит перед телевизором с чашечкой кофе, да еще с ногами на диване: «Убери игрушки!» — и смотрит на экран. Реакция малыша — капризы, слезы. Он не может понять, почему ему нельзя продолжать играть, а нужно заниматься скучной работой. Поэтому процесс надо начинать с себя. Во-первых, опустите ноги на ковер, найдите в себе силы выключить эту ерунду. Во-вторых, скажите ребенку: «Сейчас я выпью кофе, а потом мы займемся уборкой. Я убираю в кухне, а ты собери свои игрушки в один ящик». Пока вы допиваете кофе, у малыша остается время доиграть, настроиться на другие действия. «Полчашки я уже выпила. А ты готов?.. Итак! Начинаем уборку». Все должно происходить у вас мягко, естественно и... категорично. Не оставляйте времени припадку лени. И ни в коем случае не сердитесь на малыша, если не получается сразу. Это «не получается» у вас... Поэтому, придя с кухни и убедившись, что игрушечный беспорядок почти без изменений, выясните причины такого поведения. «Что случилось?» Не употребляя выражений «не слушаешься», «не хочешь», попробуйте поговорить с ребенком иначе: «Мне надо чистить ковер, а твои игрушки мне мешают, они могут попасть в пылесос, сломаться».

САМ — ЗНАЧИТ САМ

Многие родители, устав бороться с плодами собственного воспитания, находят наиболее простым самим

побросать игрушки в ящик. Чтобы не переводить всю инициативу на себя, обратитесь к малышу с вопросом: «Может, тебе помочь?» Если ты не справляешься, дай мне лошадку и слоника, я поставлю их вот сюда... Смотри, как им тут хорошо и удобно! А где кубики?» Добейтесь активного участия ребенка, помогите ему



понять, что носить кубики в одно место может быть так же интересно, как и разбрасывать их.

Не надо превращать процесс воспитания в простое удовлетворение каприза, на сей раз материнского. «Я сказала, вот ты и делай!» Трудиться надо не потому, что «я сказала», а по той простой причине, что без труда просто не проживешь. Малыш должен двигаться и выполнять определенную заданную работу не для того, чтобы отделаться от ваших упреков, избежать неприятностей, наказания и так далее, изображая из себя заезженную понурю лошадку. Такой механический труд с недовольной миной надо немедленно остановить. «Что ж, раз ты не хочешь, оставь, я это сделаю сама!» Завершите его работу, но спокойно, не торопясь, без раздражения, нарочито не замечая нахолодившегося воробышка в уголке дивана. Можете что-нибудь напевать, чтобы ребенок увидел, как труд поднимает вам настроение, как от выполнения простой физической работы делается легко у вас на душе.

СПАСИБО В НАГРАДУ

Ребенка надо научить выполнять любую работу с увлечением, интересом. Не будет пыли на подоконниках, в квартире станет чисто, уютно и светло. «Смотри, как хорошо у нас! Вот папа обрадуется!» Что касается качества детского труда, от ребенка следует всегда требовать, и требовать серьезно, самого высокого качества выполнения работы. Конечно, ребенок неопытен, часто физически не способен выполнить работу во всех отношениях идеально. От него и нужно требовать такого качества, какое для него возможно, доступно и его силам, и его пониманию. При этом не нужно ругать его за плохую работу, стыдить, упрекать. Нужно просто и спокойно сказать, что работа сделана неудовлетворительно, что она должна быть переделана, или исправлена, или сделана заново. Только в редких случаях можно проделать за ребенка самим ту часть работы, которая явно ему не по силам. Но это мы уже исправляем нами же допущенную ошибку в самом назначении работы. Не стоит применять какие-либо особые поощрения или наказания. Трудовая задача и ее решение должны сами по себе доставлять ребенку такое удовлетворение, чтобы он испытывал радость. Признание его работы хорошей должно быть лучшей наградой за его труды. Такой же наградой пусть будет для него ваше одобрение его изобретательности, находчивости, пишет газета «Друг дома».

Женский клуб

КРАСАВИЦА ЗА ПОЛЧАСА

Итак, вам надо быть во всеоружии — у вас ответственное мероприятие, о котором сообщили так внезапно, а может, возлюбленный неожиданно назначил свидание или подруга позвала в театр на лишний билетик? Вы подошли к зеркалу, и вас охватил ужас: «Неужели эта уставшая женщина с потухшим взглядом — я?» Не расстраивайтесь, все поправимо. Времени у вас всего-навсего минут 30, поэтому — за дело!

СМЫВАЕМ УСТАЛОСТЬ — 10 МИНУТ

Для начала снимите усталость, накопленную за нелегкий трудовой день. Если вы дома, напрямик направляйтесь в душ, где вы сможете освежить не только тело, но и душу. Наилучший вариант — контрастный душ: сначала хорошенько согрейтесь под струями теплой воды, потом включите холодную. Таким образом смените температуру несколько раз, не допуская появления мурашек, неприятных ощущений. Закончите процедуру на холодной ноте. После чего промокните кожу пушистым полотенцем. Первый шаг сделан — вы вышли из душа помолодевшей и полной сил!

Если вы на работе, также примите контрастный душ, но... только для рук, подставляя не менее 3 минут ладони то под горячую, то под холодную воду. Эффект от процедуры почти такой же, как и после обычного душа, утверждают рефлексотерапевты.

ЗАРЯЖАЕМСЯ БОДРОСТЬЮ — 5 МИНУТ

Для того чтобы взбодриться, выпейте стакан крепкого черного чая или чашку зеленого чая с лимоном. Чаепитие можно дополнить несколькими кусочками шоколада, который является действенным средством от усталости, депрессии и плохого настроения. Он снабжает наш организм «быстрыми» калориями и энергией.

Еще один способ получить заряд бодрости — сделать массаж ушей. Дело в том, что на ушной раковине расположено множество биологически активных точек, соответствующих тому или иному органу и энергетическим каналам.

Массаж ушей дает хорошую встряску всему организму. Капните немного мятного масла (флакончик с ним всегда полезно иметь при себе) на подушечки пальцев и легкими быстрыми движениями потрите уши, уделяя особое внимание мочкам.

И пусть вас не беспокоит, что они покраснеют, это скоро пройдет, а вы будете энергичны и веселы в течение всего вечера.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МЕШКОВ И СИНЯКОВ ПОД ГЛАЗАМИ — 5 МИНУТ

Если вы на работе, положите на глаза прохладные пакетики со спитым чаем (лучше, если перед этим они немного полежат в холодильнике) или ватные тампоны, окунув их в заварку. Откиньтесь в кресле, расслабьтесь и подумайте о чем-нибудь приятном. Всего 5 минут — и потрясающий эффект: ваши глазки выглядят так, как будто бы вы действительно каждый день спите по 8 часов, не сидите перед компьютером с утра до вечера, успеваете гулять на свежем воздухе и заниматься спортом.

Если вы дома, вместо чая попробуйте положить на веки и кожу вокруг глаз натертую картошку. Проведите процедуру, удобно расположившись на диване. Заодно порадовать свое личико маской. Можете воспользоваться покупной или приготовить маску самостоятельно. Для этой цели подойдут любые натуральные ингредиенты.

РИСУЕМ ЛИЦО — 10 МИНУТ

Если вы на работе, скорее всего, вам удастся только подправить макияж. Аккуратно действуя ватной палочкой, сотрите остатки «состарившейся» косметики. Под-



новите тени, ярче прорисуйте контур губ и покрасьте их помадой (если найдется в косметичке, то более насыщенного тона, чем днем), следы дневной усталости скройте под легким слоем пудры.

Если вы дома, перед тем как накладывать макияж, удалите остатки «утренней роскоши». Если вы не сделали этого до принятия душа, то сейчас — самое время. Очистите лицо молочком, остатки которого, в свою очередь, снимите тоником.

Умойтесь. Холодная кипяченая вода освежит легко вздохнувшую кожу. Протрите ее кусочком льда — это придаст вашему лицу естественный румянец. Наложите крем. Теперь кожа очищена, успокоена и готова к макияжу, который сделает вас неотразимой!

ИДЕАЛЬНЫЙ МАКИЯЖ — ЗА СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ

● Тональный крем будет лежать ровно, естественно, если нанесете его быстро и равномерно распределите по всей поверхности лица и шеи. Отдельные недостатки (тени под глазами, пигментные пятна) скройте с помощью маскировочного карандаша.

● Жидкая подводка наносится только на верхнее веко. Проведите аккуратно тонкую и точную линию, которая будет держаться

ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ЛУЧ

Эрозия шейки матки — заболевание, которое женщина, если она не посещает гинеколога хотя бы два раза в год, может и не заметить. Его коварство в том, что оно протекает без симптомов, и если его не лечить, может стать причиной развития рака.

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПАТОЛОГИЯ

Эрозия шейки матки — самая распространенная патология, с которой женщины обращаются к гинекологу. Иногда их причиной могут быть инфекции, травмы, полученные во время родов и аборт, гормональные нарушения. Для эрозий нет возрастных преград. И хотя частота их появления у женщин, ведущих активную половую жизнь, значительно выше, они встречаются и у тех, кому еще нет двадцати, и у тех, кому уже за сорок.

Если эрозию вызывает инфекция, ее необходимо обнаружить. Поэтому в клиниках перед лечением проводится тщательное обследование пациенток, и прежде всего на наличие инфекций. Современная ДНК-диагностика позволяет сделать это быстро и точно. Столь же важным является и установление эндокринного статуса женщины. А чтобы исключить онкозаболевания, обычно берут гистологические и цитологические пробы на выявление раковых клеток.

Важно отметить, что при осмотре в женской консультации у женщины не обнаруживаются никакой патологии. Поэтому желательно провести еще и кольпоскопическое исследование — осмотр с помощью оптического прибора, позволяющего с увеличением в 90 и более раз

от усталости, депрессии и плохого настроения. Он снабжает наш организм «быстрыми» калориями и энергией.

Еще один способ получить заряд бодрости — сделать массаж ушей. Дело в том, что на ушной раковине расположено множество биологически активных точек, соответствующих тому или иному органу и энергетиче-

маску самостоятельно. Для этой цели подойдут любые натуральные ингредиенты.

РИСУЕМ ЛИЦО — 10 МИНУТ

Если вы на работе, скорее всего, вам удастся только подправить макияж. Аккуратно действуя ватной палочкой, сотрите остатки «состарившейся» косметики. Под-

ИДЕАЛЬНЫЙ МАКИЯЖ —

ЗА СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ

● Тональный крем будет лежать ровно, естественно, если нанесете его быстро и равномерно распределите по всей поверхности лица и шеи. Отдельные недостатки (тени под глазами, пигментные пятна) скройте с помощью маскировочного карандаша.

● Жидкая подводка наносится только на верхнее веко. Проведите аккуратно тонкую и точную линию, которая будет держаться на веках весь вечер

● Коричневая тушь сделает макияж более натуральным, естественным.

● Матовая помада — лучшее завершение изысканного макияжа. Наносите ее с помощью специальной кисточки. Помада ляжет более тонким ровным слоем, будет долго держаться на губах, а кроме этого, кисточка поможет прорисовать более изящную линию.

● Полноценный маникюр — довольно длительная процедура. Поэтому, если на него нет времени, просто придайте ногтям правильную форму и нанесите лак. Идеальный вариант — лак соответствует цвету помады. Но ввиду нехватки времени можно воспользоваться и прозрачным: если в спешке покрасите ногти не очень ровно или лак вдруг смажется, то это не будет бросаться в глаза.

Снова посмотрите в зеркало. Кого вы теперь видите в нем? Не удивляйтесь, эта потрясающе красивая женщина — вы! Запомните это чувство — чувство уверенности в себе и ощущение своей неотразимости. Возьмите его с собой на вечер, и вы увидите, как оно передастся окружающим вас людям.

ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

Итак, вы готовы. Теперь примерьте очаровательную улыбку (она вам так идет!), а также возьмите на вооружение еще три совета, которые рекомендует «Здоровая газета» в качестве средства покорения противоположного пола.

1. Выпрямитесь! Грациозный и соблазнительный изгиб спины — оказывается, именно эта деталь моментально овладевает сознанием мужчины и запоминается навсегда.

2. Старайтесь максимально симитировать манеру поведения собеседника, этим вы вызовете у него ощущение близости и симпатии.

3. Научитесь стрелять глазками (вы ведь привели их в полную боевую готовность!). Взгляните мужчине прямо в глаза. Считая до трех, медленно поворачивайте голову в сторону, словно не в силах отвести взора. А теперь резко отвернитесь. И все. Действует безотказно.

заболевания, обычно берут гистологические и цитологические пробы на выявление раковых клеток.

Часто бывает так, что при осмотре в женской консультации у женщины не обнаруживают никакой патологии. Поэтому желательно провести еще и кольпоскопическое исследование — осмотр с помощью оптического прибора, позволяющего с увеличением в 90 и более раз изучить строение шейки матки. Благодаря этому методу можно достаточно точно подтвердить диагноз и определить тактику лечения.

ЛАЗЕР ПРОТИВ КОВАРНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Традиционно для лечения эрозий всегда применяли азот или электрический ток. Это очень болезненно и, к сожалению, не всегда эффективно. При этом высока вероятность поражения здоровых тканей и появления рубцов. Это весьма неблагоприятно для женщин, которые еще не рожали, но хотели бы иметь ребенка. Ведь известно, что рубцы, остающиеся после лечения эрозий азотом или током, могут быть причиной невынашивания беременности и травм шейки матки во время родов.

Теперь женщинам можно не бояться боли и осложнений. Появился новый, щадящий и бескровный метод лечения эрозий — лазерная коагуляция. Процедура проводится сразу после менструации, потому что в этом случае ее эффективность очень высока. Достоинство лазерной коагуляции в том, что благодаря небольшому лучу лазера есть возможность точно и прицельно воздействовать именно на больную ткань, практически не задевая здоровую. После лечения на шейке совсем не останется рубцов.

Во время процедуры женщины совершенно ничего не чувствует, а после нее сразу может заняться своими делами. Для того чтобы шейка эпителизировалась, нужно определенное время. Очень редко назначается дополнительное лечение, обычно здоровая ткань восстанавливается сама собой незаметно для женщины, рассказывает газета «Золотой ре-

Энергия+стройность =твой выбор

СБРОСЬ ВЕС — ОБРЕТЕШЬ КРЫЛЬЯ!

Почему мы с годами полнеем и уже никак не можем избавиться от лишних килограммов? Дело в том, что все изощренные диеты и новомодные сжигатели жира направлены не на причину, а на следствие. Лишние килограммы — сигнал того, что наш организм начал давать сбои. Чтобы похудеть всерьез и надолго, необходимо устранить дисбаланс одной или нескольких систем организма (иммунной, эндокринной, пищеварительной, сердечно-сосудистой или дыхательной). Привести организм в порядок помогут оздоровительные продукты из пищевых растений, приготовленные по древнекитайским рецептам. Решением Президиума Российской Академии Естественных наук Международный центр китайской медицины Снегового награжден Почетной золотой медалью Екатерины Дашковой «За Достижение в области оздоровления и коррекции веса населения России».

Пришла весна!

Всем хочется выглядеть стройнее. Сделайте себе изящную фигуру с помощью инновационных технологий восточной медицины Снегового!



Свид. №099974

136-62-01, 136-61-91
4626.. МН:014670 от 01.08.01

Для дам скидки 20%

РЕПЕТИЦИЯ НОВОЙ ПРИЧЕСКИ



Одна девушка решила выкрасить волосы в радикально новый цвет, купила стойкую краску «серебристый блондин» — и превратилась в лимонно-рыжую. Кто виноват — фирма-производитель? Нет, она сама!

В СОВЕТСКОЕ время женщины в основном красили волосы хной и басмой, иногда смешивая их. И результат получался всегда один и тот же — и одинаковый у всех. Но сегодня все изменилось. Сотни оттенков, насыщенных и легких цветов путают все карты. И никому не кажется странным желание женщины (да и мужчины тоже) нынче прийти на работу радикально черной, завтра — морковно-красной, а послезавтра — серебристой блондинкой. И тут возникает проблема — частая смена имиджа иногда дает сбой, смешивание цветов приносит иной раз самые обескураживающие результаты.

БЕСПЛАТНОЕ НОВШЕСТВО

Поэтому прежде чем радикально перекрасить волосы — особенно, когда предстоит важный выход, лучше заранее провести...репетицию. Но оттеночный шампунь или пена здесь не годятся — их спектр может не совпадать со спектром краски, которую вы собираетесь применить. Сейчас некоторые фирмы, выпускающие стойкую краску для волос — например, Palette — предлагают новую услугу: вместе с основным тюбиком стойкой краски в комплект дополнительно вкладывается легкосмываемая пенка — проколорд (procolored) абсолютно идентичного цвета. Когда будете выбирать краску, специально поинтересуйтесь наличием такой пенки — на цену, как правило, дополнение в комплекте никак не влияет.

ПРОБА ПАЛИТРЫ

Прежде чем воспользоваться краской, испытайте выбранный цвет, проверьте — получится ли у вас нужный оттенок и к лицу ли он вам. Понадобится два дня, однако если вы серьезно настроены, то это не страшно. Смешивать состав не нужно — проколорд предоставлен в готовом виде. Некоторые предпочитают просто нанести его на одну прядку — однако полной картины это не даст. Нанесите проколорд на все волосы, вымытые и подсушенные, оставьте голову непокрытой. Выждите минут 20, а если смена цвета кардинальная — то и минут 40, затем осторожно, без шампуня смойте пенку чистой проточной водой, промокните голову полотенцем. Когда волосы высохнут (можно и феном подсушить), расчешите и внимательно посмотрите на себя в зеркало. Вот так вы будете выглядеть, выкрасив волосы в стойкую краску, которую выбрали. Нравится? Если нет — не переживайте. Можно снова вымыть голову — на этот раз с шампунем, тщательно. И следа от проколорда не останется. А оставшуюся неиспользованной краску подарите, например, подруге или сестре. Если же результат целиком соответствует вашим ожиданиям, то уже следующим шагом станет стойкое окрашивание. Только не торопите события. Не рекомендуется делать это сразу же после применения проколорда. Palette — краска достаточно безвредная, и все-таки двойного воздействия лучше избежать. Выкрасите волосы на следующий день — соблюдая предписания прилагаемой инструкции.

Оксана НОВИК

УЛЫБКА ПО-ГОЛЛИВУДСКИ

Вот вроде бы и зубы чистим, и яблоки с морковкой жуем, а ослепительной белизны и жемчужного блеска не наблюдаем. А так хочется. Чем мы хуже «их»?

ПОХОД К ПРОФЕССИОНАЛАМ

С учетом новейших достижений современной стоматологии современные врачи способны вернуть вашим зубам не только здоровье, но и красоту. Процедура отбеливания зубов уже давно вошла в стандартный спектр услуг, оказываемых стоматологическими центрами, и в силу популярности, похоже, останется там навсегда. Но,

а затем и полировку чистой поверхности специальной пастой (в аптеках она не продается!) при помощи маленьких круглых щеточек. Скорость их вращения приблизительно равна скорости бормашины, а поступательные движения обеспечивают отличную полировку и исключают всяческие болевые ощущения.

це концов вы должны знать, за что платите деньги. Хотя на некоторые вопросы ответить можем и мы.

Что предпочтительнее — полировка или отбеливание зубов (чистка аппаратом)?

— Каждый случай сугубо индивидуален. У кого-то зубы покрыты зубным камнем, следовательно, они нуждаются в основательной чистке, а уж полировка, как говорится, по желанию. Кому-то достаточно просто почистить эмаль щеточкой с полирующей пастой.

паст можно выделить «Новый жемчуг». Эффективна и немецкая паста «DENIVIT для курящих». Абсолютно бесполезны индийские зубные пасты. А вообще, выбирая для себя тот или иной косметический препарат, стоит обращать внимание не на лучезарные улыбки на упаковках, а на состав и страну-производителя. Что же касается усиленных рекламных кампаний — воспринимайте их исключительно с эстетских соображений. Больше толку будет.

Сколько стоит улыбка?

гайте с негодованием. Средняя цена отбеливания в московских клиниках колеблется от 50 до 200 рублей за один зуб. Такой разброс цен зависит исключительно от сложности работы.

В идеале стоит подружиться с хорошим стоматологом и пользоваться только его услугами. К тому же во многих клиниках существуют всевозможные системы скидок и льгот.

Психологи давно заметили, что подавляющее большинство людей прежде всего обращает внимание на то, как говорит их собеседник, и 93% всей информации воспринимается нами благодаря мимике. Обаятельная улыбка и здоровые зубы являются важными

С учетом новейших достижений современной стоматологии врачи способны вернуть вашим зубам не только здоровье, но и красоту. Процедура отбеливания зубов уже давно вошла в стандартный спектр услуг, оказываемых стоматологическими центрами, и в силу популярности, похоже, останется там навсегда. Но, согласитесь, не каждому российскому клиенту по карману дорогостоящие «западные» методы — специальное напыление, а то и установление элитных фарфоровых виниров. Поэтому мы сочли нужным остановиться на более доступных вариантах этой процедуры.

И МЫТЬЕМ, И КАТАНЬЕМ

Методы отбеливания, которые на сегодняшний день наиболее охотно используют российские стоматологи, можно условно разделить на две категории: более щадящие с максимальным результатом и менее щадящие с таким же исходом.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ. ХИМИЧЕСКИЙ

Отбеливание эмали происходит за счет нанесения на ее поверхность специального состава, содержащего особо активные компоненты, действительно способствующие ее очищению. По мнению многих стоматологов, этот метод относится к ряду наиболее рискованных для здоровья зубов процедур, хотя и к наиболее эффективным. Основной «подводный камень» данного метода — наличие в отбеливающем составе ортофосфорной кислоты, оказывающей разрушительное воздействие на эмаль. И хотя результат проявится моментально, все же думайте сами, решайте сами...

ВАРИАНТ ВТОРОЙ. МЕХАНИЧЕСКИЙ

Большинство стоматологических клиник уже давно обзавелось модными пескоструйными аппаратами, а в связи с введением еще более новых технологий — и сверхмощными ультразвуковыми скалерами. Оба способа включают в себя обязательную двухступенчатую систему обработки, предполагающую саму очистку зубов от трудноудаляемых отложений, в том числе и зубного камня,

верхности специальной пастой (в аптеках она не продается!) при помощи мягких круглых щеточек. Скорость их вращения приблизительно равна скорости бормашин, а поступательные движения обеспечивают отличную полировку и исключают всяческие болевые ощущения.

ПОЛИРОВАННЫЕ ЗУБЫ

Несколько слов о том, как именно происходит процедура очищения и полировки зуба. В течение нескольких минут стоматолог орошает ваш зуб приятной струйкой, поступающей из тонкой насадки. Состав струйки зависит от характера выбранной аппаратуры. Так, в ультразвуковом скалере используется водяная струя, подаваемая под определенным давлением и способная легко удалить даже самый плотный налет. Не менее популярен и другой вариант механического отбеливания — так называемый метод AIR-FLOW (воздушный поток). Метод этот мало чем отличается от ультразвука, и его невероятная популярность не что иное, как дань очередной модной новинке. Принципиальным отличием этого способа является характер струйки: в этом случае она состоит из мелкодисперсного потока песка или соды, подаваемого воздушным потоком. Этот метод очищает зубы не менее эффективно, но вот абразив чуть-чуть грубее, поэтому щеточки в этом случае не используются.

Что же касается побочных явлений отбеливательных процедур, то если в химическом способе они рано или поздно проявятся, механические относятся к категории практически безопасных. Более того, эта процедура просто необходима зубам, и в идеале повторять ее следует раз в полгода, тем самым обеспечивая не только здоровую белизну, но и защиту от пародонтоза и прочих стоматологических неприятностей.

СЕКРЕТЫ НАДО РАСКРЫВАТЬ

Прежде чем приступить к своей работе, хороший врач непременно должен осведомить вас не только о ходе самой процедуры, но и о некоторых ее нюансах.

Если доктор не спешит делиться с вами «секретами мастерства» — настаивайте. В кон-

Что предпочтительнее — полировка или отбеливание зубов (чистка аппаратом)?

Каждый случай сугубо индивидуален. У кого-то зубы покрыты зубным камнем, следовательно, они нуждаются в основательной чистке, а уж полировка, как говорится, по желанию. Кому-то достаточно просто почистить эмаль щеточкой с полирующей пастой, и она будет как новая, правда, при нашем образе жизни подобный эффект сохранится ненадолго.

Можно ли отбеливать искусственные зубы?

Если ваши искусственные зубы выполнены из высококачественной металлокерамики, безусловно, да. В случае с пластмассой от отбеливания придется отказаться, так как протезы из такого материала обладают шероховатой поверхностью, подверженной образованию микроспор и пятен, с которыми не справится ни один струйный аппарат.

С какого возраста можно проводить процедуру отбеливания?

До 10-12 лет такой потребности просто не возникает, так как состав детской слюны отличается от слюны взрослого человека, поэтому зубной камень детям не грозит. А вот после 15 лет эта процедура уже может понадобиться.

Как ухаживать за зубами непосредственно после процедуры?

Так же, как и раньше, только подходить к этому более ответственно: продлить время чистки зубов минимум до 2-х минут, пользоваться специальными нитями-флоссами, жевать твердые продукты и... почаще посещать стоматолога. Кстати, самые лучшие зубные щетки, вопреки общепринятым нормам, изготавливаются из синтетической щетины. Хранить щетки следует в открытом виде, без колпачков и чехлов. Менять раз в 2-3 месяца. Не пренебрегайте и электрическими щетками, это не такое уж и дорогое удовольствие, а польза вашим обновленным зубам невероятная.

Какими пастами пользоваться курильщикам?

Однозначно с хорошим абразивом и минимальным содержанием солей. Из отечественных

для себя тот или иной косметический препарат, стоит обращать внимание не на лучезарную улыбку на упаковках, а на состав и страну-производителя. Что же касается усиленных рекламных кампаний — воспринимайте их исключительно с эстетских соображений. Больше толку будет.

Сколько стоит улыбка?

Ценовая политика в каждой клинике, разумеется, своя. Наша с вами задача — найти золотую середину, оптимальное соотношение цены и качества работы. Не бросайтесь из крайности в крайность, соглашаясь на отбеливание всех зубов «всего-то» за \$300-400, если, конечно, это не установление фарфоровых пластинок (для такого удовольствия слишком дешево). Однако и предложение «за зуб по рублю» отвер-

щают всевозможные системы скидок и льгот.

Психологи давно заметили, что поддельное большинство людей прежде всего обращает внимание на то, как говорит их собеседник, и 93% всей информации воспринимается нами благодаря мимике. Обаятельная улыбка и здоровые зубы являются важнейшим психологическим аспектом взаимоотношений между людьми, пишет журнал «Потребитель». Результаты исследований показывают, что 80% людей обращают внимание на зубы собеседника, причем большинство из опрошенных считает, что именно обаятельная улыбка помогает вызвать расположение и добиться желаемого результата. А это как раз то, что нам с вами и нужно. Не правда ли?



Журнал

женские

секреты

**ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ
И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ
ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.**



**В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ЗВЕЗДЫ
ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ
ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.**

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?



Подписной индекс журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

**в Объединенном каталоге
«Пресса России»**

42867

XX ВЕК УБИЛ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Сексуальная компонента — одна из важнейших в биологии человека. Изучая её преобразование, можно многое сказать о глобальных законах развития человечества.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ организма, в том числе человеческого, с внешней средой изучает наука экология. Её данные свидетельствуют: внешняя для человека среда непрерывно меняется. В некоторых отношениях она становится хуже, в некоторых лучше. Ухудшения приводят к стрессам и всевозможным заболеваниям. Улучшения среды, обусловленные научно-техническим прогрессом, приводят к тому, что продолжительность жизни человека в целом, несмотря на значительные колебания в ту и другую сторону, растёт. Так, сто лет назад в России она равнялась в среднем 36,6 года. Здесь прогресс налицо. Однако у любого успеха есть оборотная сторона. Последние десятилетия продолжительность жизни росла главным образом за счёт снижения детской смертности. За победы медицины природа жестоко мстит. Снижение детской смертности привело к снижению давления естественного отбора. Раньше дети с малейшими отклонениями от нормы не выживали. Теперь они становятся взрослыми, пополняя ряды неполноценных людей.

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СПАСУТ...МУЖЧИНЫ

Загрязнение окружающей среды, неполноценное питание, постоянные стрессы влияют на население планеты. Однако мужчины и женщины реагируют на неблагоприятные воздействия по-разному. В целом мужчины более уязвимы. Поэтому они живут меньше женщин. Особенно заметна стала эта разница в современной России, с её накопленным грузом политических, социальных, экологических проблем. Средний россиянин живёт на 12 лет меньше средней россиянки. Но кое в чём мужчины устойчивее женщин, в частности, в половой сфере.

Известный московский учёный В.А.Геодакян показал, что в любом биологическом виде, включая человека разумного, отбор идет в основном за счёт самцов. Они первыми поддаются неблагоприятным условиям среды — гибнут в больших количествах. В этом заключен глубокий биологи-

ческой половой потенцией, которую не могут заметно подавить самые мощные стрессовые воздействия. Даже если большинство самцов погибнет, оставшиеся оплодотворят всех наличных самок, и популяция воспроизведётся в полном объеме.

Человеческий вид сохранил эти биологические свойства. Надежность контроля половой функции у мужчин много выше, чем у женщин. Неблагоприятные условия внешней среды, снижение детской смертности и соответственно интенсивности естественного отбора вырабатывают в женской части общества множество сексуальных нарушений, фиксируемых сексологами. Оказывается, в обозримой истории половая функ-

ция мужчин остаётся более или менее постоянной, половая же функция женщин постепенно снижается.

ПЛОДЫ БЕЗОТЦОВЩИНЫ

Ещё одна причина, вызывающая сексуальную дисгармонию в обществе, — рост числа неполноценных семей. Современная биология считает: для нормального развития ребенка необходим и такой компонент окружающей среды, как физиологическое поле отца. При его отсутствии начинаются нарушения в растущем организме — в том числе в половой сфере. Эти последствия с большей вероятностью проявляются у девочек, чем у мальчиков. Так что женщины, сознательно выбравшие социальную роль матерей-одиночек, обрекают своих детей не только на неполноценное воспитание, но и подчас на неполноценное развитие. Доподлинно известно: 40% фригидных

женщин росли без отцов. Ещё у 30-40% таких женщин понижена половая функция, хотя способность к деторождению у многих из них не нарушена. Только 30% женщин сексуально высокоактивны. У мужчин же снижение половой функции среди молодых и средних возрастов наблюдается не более чем в 10% случаев. Отсюда получается: женщины перестают нуждаться в мужчинах.

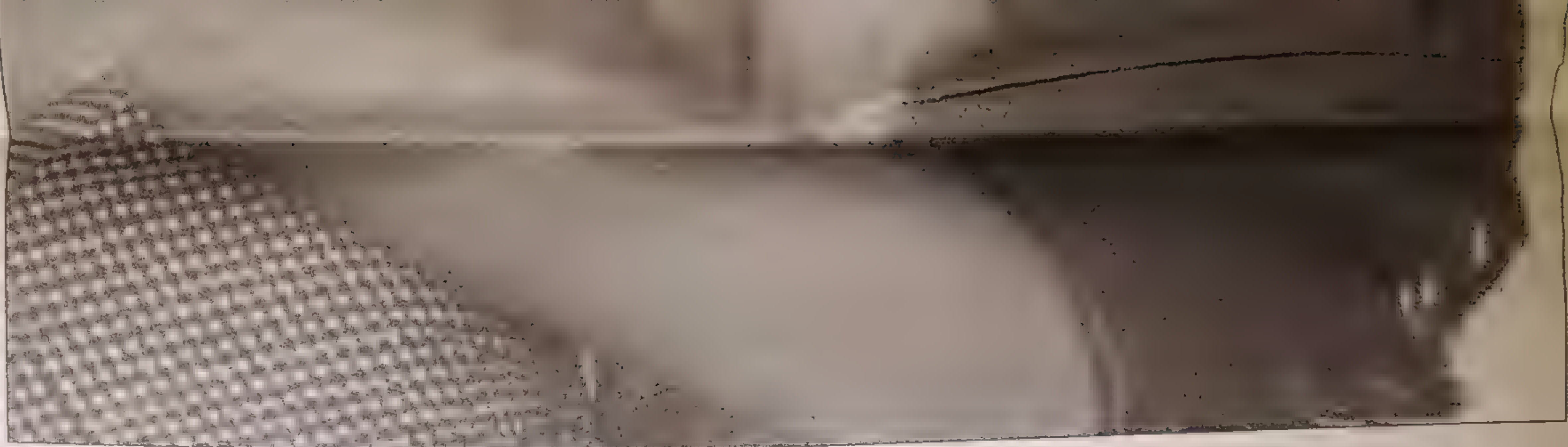
Цифра 30% абсолютно здоровых сексуально женщин совпадает с другой. 30% браков в наши дни стабильно. Остальные распадаются. Всё-таки в основе брака лежит секс, чем бы это ни прикрывалось. Это фундамент семейного счастья. На одном фундаменте жить нельзя, но без фундамента здания не построить.

Оксана БАЙЧИК



ний россиянин живёт на 12 лет меньше средней россиянки. Но кое в чём мужчины устойчивее женщин, в частности, в половой сфере.

Известный московский учёный В.А.Геодакян показал, что в любом биологическом виде, включая человека разумного, отбор идет в основном за счёт самцов. Они первыми подпадают под неблагоприятные условия среды — гибнут в больших количествах. В этом заключён глубокий биологический смысл. Из самцов остаются самые приспособленные. Они передают свои гены потомству, которое уже изначально будет адаптировано к определенным условиям существования. Чтобы обеспечить выживание популяции в условиях высокой смертности самцов, природа наделила их очень



АЛЛЕРГИЯ НА... ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Неужели это возможно? Аллергия на презерватив, точнее, на латекс, из которого он изготавливается?

ВОЗМОЖНО. Количество случаев аллергии на изделия из латекса среди работников здравоохранения США оценивается примерно в 10 — 17 %. Правда, в данном случае речь не идет о латексных средствах предохранения от беременности. Но в медицине полно других приспособлений из этого материала, иного назначения: от защитных перчаток до катетеров. Из латекса же изготавливаются и некоторые модели шприцев. Признаки, характерные для «латексной» аллергии, различны: дерматит, крапивница, ощущение слабости, тошнота, рвотные и брюшные спазмы, слезящиеся глаза, проблемы с дыханием и даже анафилактический удар (это уже крайний случай аллергической реакции, требующий неотложной терапии).

Чтобы определить, склонны ли вы к аллергическим реакциям от контакта с латексными изделиями и не окончится ли ваша благоразумная попытка использовать презерватив анафилактическим ударом, совсем не обязательно примерять презерватив к другим частям тела помимо тех, для которых он и предназначен. Определить это можно иным путем. Дело в том, что приблизительно половина «латексных аллергиков» обязательно подвержена аллергическим реакциям на другие вещества. Например, они зачастую чувствительны к бананам, каштанам, киви, авокадо и помидорам. Некоторые также реагируют на яблоки, дыни, картофель, папайю и фрукты типа вишен и персиков. Перечисленные плоды содержат тот же самый тип белка, что и латекс, имеющий растительное происхождение. Если человек чувствителен к одному из этих пищевых продуктов, то не исключено, что он будет чувствителен и к латексу. Но не обязательно.

Вернемся к презервативам. Что же делать? Имеется ли другой безопасный выбор? К сожалению, единственный способ борьбы с «латексной» аллергией — предотвращение контакта с изделиями из этого материала, замена их другими. Что касается презервативов, понятно, выбор в этом случае ограничен предельно. Можно использовать полиуретановые изделия Avantī. Хотя нужно помнить, что они не слишком надежны с точки зрения прочности. Имеются также полиуретановые женские презервативы, можно подумать и о них. Советует интернет-издание «Condomania».

ПАРА ИЩЕТ ПАРУ БЕЗ КОМПЛЕКСОВ...

Так гласит среднестатистическое объявление служб знакомств. Подобных объявлений ненамного меньше обычных «девушка ищет парня». Секс «два на два» становится таким распространенным явлением. Что это: ломка традиционного института брака или, наоборот, расширение его узких рамок?

В СЕСТОРОННЕ изучить явление опытным путем решили корреспонденты «Аргументов и Фактов».

«Интеллигентная пара, Вадим и Алина, желает познакомиться с молодой супружеской парой для совместного интимного досуга на даче. Никаких фотографий не нужно, пусть девушка предварительно позвонит Алине, телефон такой-то...» Звоним. Первый вопрос: «Вы не фотомодель, нет?» Дальше — вздох облегчения: «Ну, слава богу, меня не интересует, как выглядит ваш муж, главное, чтобы вы Памелу Андерсон не напоминали, а то Вадим вами индивидуально увлечется...»

Еще через 10 минут выясняется, что: а) Вадим — солидный бизнесмен, склонный к интрижкам, б) уставшая от слезки жена Алина время от времени затевает секс «пара на пару», чтобы вроде как разнообразие, но у нее на глазах и при ее же непосредственном участии. С этой парой все ясно, кто на новенького?

«Ищем раскрепощенную пару для секса, обладателей гигантских достоинств просьба не беспокоить. Валя и Саша». Вот она, интрига. Звоним. Снова разговор ведет жена — все-таки женщины более раскрепощены. Разговор как-то не клеится. Начинаем с по-

годы, вяло переходим на клонирование. Вдруг собеседница нервно: «Понимаете, у мужа из-за новой работы проблемы с потенцией. Ему нужно видеть, как со мной занимается сексом мужчина с... э-э-э, достоинством скромнее, чем у него, тогда у него все налаживается, и он возбуждается. Так что нам, по сути, только мужчина нужен, а про пару мы написали, чтобы непорядочные звонками не беспокоили».

К последней паре решаем отправиться «живьем». Репортаж так репортаж. Принаряжаемся и критически разглядываем друг друга. Одно дело — накрашивать губы для парня, а другое — поправлять комплект. Приходим, прячемся за телефонную будку. Вот они! Милые, похожи на ребят, учившихся с нами на журфаке... Ой, похожи. Черт! Это точно они! И батарейки в диктофон вставляют. Тоже небось репортаж написать решили. Бежать!

А вот что сказал сексолог В. Фитасов: «Человек по природе своей имеет подсознательное стремление к совокуплению с другими партнерами. Но в обыденной жизни это стремление реализовать невозможно, «давят» мораль и этика. Вот тут-то роль палочки-выручалочки и играет «парный секс». Во время любви вчетвером

вы уже не маскируете свои полигамные желания, не стесняетесь их, и это очень стимулирует половую активность. Все бы хорошо, но действие подобных экспериментов подобно наркотику: заигравшись, человек просто-напросто становится неспособным к обычному половому акту...»

Впрочем, как объяснила нам психолог Ирина Куркачова, растущая популярность «парного секса» имеет не сексуальный, а психологический подтекст. Все сложности в сексуальной сфере возникают почему? Потому что люди не в состоянии иметь секс в чистом виде, в него обязательно вплетаются социальные взаимоотношения. А совместный с другими парами секс — то, что нужно. Можно не задумываться о том, что хочет партнер, не искать с ним взаимопонимания. А просто иметь сексуальную разрядку.

P.S. Кто сказал, что «смешение пар» — тлетворное влияние Запада? Да, американцы в этом деле наиболее активны — в США обмен парами хотя бы однажды практиковала каждая пятая семья, но первопроходцы-то мы! В русских деревнях была весьма популярна игра «Стожок». Парни и девушки водят хоровод вокруг большого, заранее разрыхленного стога сена, на крик ведущего дружно кидаются в этот стог, где среди сена ищут и находят пару. Возможно, именно от игры в «Стожок» пошла поговорка «искать иголку в стогу сена». Вот она где, поэзия...

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



МАЙ
2002

В нынешнем году россиянам впервые официально устроили настоящие «майские каникулы». 1-5 и 9-12 соотечественники смогут не только активно поработать на огородных участках, но хорошо встретить Пасху и почествовать ветеранов. Поэтому всем просто требуется хорошо отдохнуть и набраться сил. И не напрягаться за праздничными столами, потому что столь длительное застолье ни к чему хорошему не приведет. Зато голова имеет шанс болеть бесконечно. Эти дни, проведенные в спокойствии, размышлениях и умиротворении, будут той стартовой площадкой во вторую половину месяца, когда жизнь вновь забурлит. Правда, как представляется астрологу, действительному члену Международного общества астрологии и оккультизма Вячеславу Семенову, не всегда в нужную вам сторону. По-гречески Майя — мать, кормилица. Этот месяц посвящен богине Майе, матери Меркурия и Юпитера. Римляне считали Майю покровительницей женщин, богиней обольщения, плодородия, вешнего обновления. На Руси май называли травнем, травным, в народе — соловьиным месяцем, листопуком, так как пучками появлялись молодые листочки, муром, что связано с появлением травы-муравы, росеником из-за обильных майских рос, маковеем, так как цветут алые маки. Согласно календарю счастливых камней, маю соответствует изумруд — зеленый, яркий, очень дорогой камень, а из цветов — лилия.

довой контракт будет продлен.

Возможно, возобновите отношения со старым приятелем, который выступит с интересной инициативой. В долгосрочном плане ее осуществление значительно укрепит ваше финансовое положение. Не исключено, что во второй половине мая вас втянут в сложный судебный процесс. Правда на вашей стороне, однако придется искать компромисс.

Многие одинокие Львы обретут преданных поклонников и поклонниц. Чувственным встряскам особенно подвержены дамы в возрасте от 18 до 34 лет. Грядет пылкий роман с патроном или старшим сослуживцем.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Очень может статься, что в мае кто-то будет постоянно отравлять вам настроение и «играть на нервах». Сдерживайте бурный темперамент и вступайте в игру лишь тогда, когда она наверняка стоит свеч.

с плеч груз недавних проблем. Вероятно, получите деньги от давнего должника.

Грядут неожиданные романтические повороты. Кажется, вы утратили всякую надежду на взаимность? Тем более приятным будет ожидающее вас сердечное потрясение. Возможно, оно скоро минует, но воспоминания о нем будут долго греть душу. Словно Феникс из пепла, воскреснет чья-то старая любовь.



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября).

Не сетуйте на высший промысел и проявите душевную стойкость. Лукавый будет подталкивать к вздорным поступкам и поспешным решениям — отмерьте семь раз, прежде чем браться за ножницы. Любое сомнительное предприятие грозит обернуться губительными последствиями.

Директор завода, банкир, руководитель предприятия и владелец коммерческой фирмы особо подвержены неблагоприятной конъюнктуре, лишены защиты от ударов конкурентов и вероломства партнеров. Вам не раз придется менять тактику борьбы за выживание.

Ваша единственная опора на данном, порой сложном этапе — близкий человек, способный стать поистине ангелом-хранителем. Вы совершите непоправимую ошибку, если неосторожным словом или поступком обидите его. Любите и будьте любимыми. Не бросайтесь в омут романтических приключений, имейте все шансы погрязнуть в нем. Уделите внимание детям, семье, Ваш надежный тыл защитит от неожиданностей.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября-20 декабря).

На фоне не вполне благоприятной второй декады месяца жизнь в целом будет протекать в заданном вами русле. В середине месяца вас, вероятно, посетят излишняя мнительность и сомнения в правильности избранного курса. Вскоре время все расставит по своим местам: ваши дела отнюдь не так плохи, как порою кажется. Помните, что несколько депрессивное состояние души может оказать негативное воздействие на окружающий вас мир.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Путь к успеху будет ухабист, продвижение по нему чревато ушибами и травмами. В первой половине месяца

ЧТОБЫ В МАЕ НЕ МАЯТЬСЯ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

Май — весьма противоречивый месяц для

Козерогов, и возросшая активность людей этого знака не всегда может носить созидательный характер. Но для многих он может стать одним из самых судьбоносных периодов.

Первым делом нужно по-новому взглянуть на свои контакты, связи, личные отношения. В то же время проявите повышенную внимательность, больше времени уделяйте работе. Ведь излишняя занятость и развлечения могут быть причиной проблем в будущем, а также, в зависимости от ситуации, вполне возможно, привести к финансовым потерям.

Внимательно относитесь к своему здоровью, что вас окружает, при заключении договоров. Позаботьтесь о своем здоровье, особенно в период активности.

ховному раскрепощению Рыб, они окунутся в любовный омут и будут плавать в нем с превеликим наслаждением.

Используйте благоприятные моменты для познания неведомых прежде удовольствий, однако не забывайте: ваша семья — ваша опора в жизни. Одинокие же Рыбы обязательно встретят настоящую любовь.

В то же время нужно помнить, что все гладко бывает только на бумаге, поэтому проблемы могут сложиться в снежный ком. И если вы видите, что дела не идут — побольше размышляйте о жизни, делах, перспективах, обдумайте свои последние поступки, анализируйте ошибки.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Очень плодотворным и перспективным будет май для Овнов. Возросшая деловая активность родившихся под этим знаком выльется в новые



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Для большинства родившихся под вашим

знаком наступает в целом благоприятный месяц. Если ваша работа связана с печатным словом, научными изысканиями, преподавательской деятельностью или частыми командировками, вы будете особенно удачливы. Исключение составят лица, занятые преимущественно физическим трудом, в частности, рабочие, водители, операторы машинного обслуживания и телохранители. Не исключается импульсивный порыв, когда вам захочется в одночасье сменить место работы или род занятий. Такое решение на данном этапе было бы опрометчивым.

И еще. Интенсивный ритм работы может привести к переутомлению, проявлению хронических болячек, потере бдительности. Не забывайте об этом.

Стрелка любовного барометра, возможно, будет частенько застывать.

источником проблем в будущем, а плохо выполняемые дела, вполне возможно, приведут к финансовым потерям. Поэтому крайне внимательно относитесь ко всему, что вас окружает, особенно при заключении долгосрочных договоров. Побойтесь и о своем здоровье, остерегайтесь травм и простуды.

Как представляется астрологу, Козероги в мае, используя свои лучшие качества, смогут полностью отстоять свои интересы и поднять свое благосостояние.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Интересный период наступает в жизни Водолеев. Родившиеся под этим знаком в мае будут насыщены любовью, творческой активностью. Мужчины станут излучать обаяние, мужественность, обольстительные женщины получают возможность найти новых перспективных партнеров, заново построить свою судьбу. Кстати, дорогие дамы, помните: в мае можно зачать здорового ребенка.

В мае Водолеи задумаются о необходимости укрепить свой дом, семью, родственные связи. Подходит пора дач и огородных участков, и Водолеи активно впрягутся в эту лямку. Поэтому профессиональный рост в начале мая будет затруднен, однако вы имеете хорошие шансы поменять работу в середине месяца. С другой стороны, длительные раздумья на тему собственного будущего дадут импульс поиску новых форм проявления своих способностей. Возможны изменения мнения о друзьях, коллегах, соседях.

И помните: жизнь — штука полосатая и вслед за белой может наступить серая полоса. Поэтому необходимо быть крайне внимательными в планах, осторожными в действиях, сдержанными в реакциях.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Хотя в жизни у Рыб все будет получаться хорошо, гладко, но для этого нужно приложить и немало усилий. Как предполагает астролог, родившиеся под этим знаком должны максимально использовать свое обаяние и интуицию, проявить терпение и расчет, и тогда они смогут разрешить все проблемы, накопившиеся еще в апреле, завершить начатую работу. В то же время в мае будет способствовать ду-

делам, перспективах, обдумайте свои последние поступки, анализируйте ошибки.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Очень плодотворным и перспективным будет май для Овнов. Возросшая деловая активность родившихся под этим знаком выльется в новые грандиозные проекты. Овнам захочется — и они смогут это сделать! — реализовать свои творческие способности в профессиональной деятельности.

А приступать к самым активным действиям лучше всего во второй декаде месяца. И, дорогие Овны, остерегайтесь излишней болтливости, неумной откровенности, которую могут запросто использовать ваши недруги.

Кстати, немало соблазнов возникнет у Овнов и на любовном фронте. Одинокая дама должна встретить своего принца, а серьезные Овны имеют возможность вспомнить молодость и окунуться в романтические отношения. Как представляется астрологу, в конце месяца значительно возрастет сексуальная активность и привлекательность большинства Овнов. Поэтому любите вволю, но не забывайте о доме-гавани, куда вы всегда можете вернуться.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Первая половина мая весьма благоприятна в деловом отношении. Предприниматель получит ссуду на льготных условиях, лицензию на избранный им вид деятельности; служащий будет удостоен награды или продвижения в должности. Многие Тельцы обзаведутся земельными участками или иной недвижимостью. В третьей декаде, по всей вероятности, обстановка изменится не в лучшую сторону. До конца месяца вам не рекомендуется вступать ни в какие договорные обязательства. Избегайте контактов с лицами сомнительной репутации. Не исключено, что у вас появится новый начальник — особа вздорная и капризная. Не дайте поводов для придинок — это гарантия вашей безопасности. Особенно уязвимы в данном отношении дамы с их повышенной чувствительностью.

Кто-то из сослуживцев активно стремится вступить с вами в интимную связь. Если поддадитесь искушению, события могут принять самый неожиданный поворот, скорее всего для вас нежелательный.

Исключается импульсивный порыв, когда вам захочется в одночасье сменить место работы или род занятий. Такое решение на данном этапе было бы опрометчивым.

И еще. Интенсивный ритм работы может привести к переутомлению, проявлению хронических болячек, потере бдительности. Не забывайте об этом.

Стрелка любовного барометра, возможно, будет частенько застревать на отметке «буря». Склонность к флирту может обернуться скандалом. Супруги нечаянно наносят друг другу душевные раны. Имейте мужество признать свои ошибки и принести извинения.



РАК (21 июня — 20 июля).

Хотя месяц в целом умеренно сложный, у вас могут возникнуть самые неожиданные проблемы. Например, непредвиденные расходы практически опустошат кошелек, не исключено, что придется залезть в долги. Некая капризная персона, которую вам, возможно, придется временно опекать, станет причиной вспышек раздражительности и дурного настроения. На протяжении месяца придется не раз корректировать планы и рабочий распорядок. Совет астролога: до полудня не принимайте никаких серьезных решений. Должно быть, в вашем ближайшем окружении появится некое лицо, которое попытается загрести жар вашими руками. В третьей декаде больше времени уделите индивидуальному творчеству, подумайте о делах, которые вам предстоят в недалеком будущем.

Как представляется астрологу, вам уготованы сердечные потрясения. Супружеский антагонизм накалется до предела, тогда как пламя семейного очага угасает. Есть риск оказаться в объятиях особы с весьма сомнительной репутацией. Отношения любовников охлаждаются до точки замерзания.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Месяц ознаменуется увеличением ваших доходов. По всей вероятности, придется выполнять некую ответственную работу или задание. Вы с ним успешно справитесь, если не поссоритесь с коллегой или партнером. Раздор грозит пустить под откос малообещающее начинание. Следует щедро вознаграждать добросовестного помощника. Из деловой поездки вернетесь триумфатором. Истекающий тру-

В мае влюбленным не следует и помышлять о заключении брака — период крайне неблагоприятен. Супругам придется изрядно потрудиться над преодолением разногласий в семье.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Путь к успеху будет ухабист, продвижение по нему чревато ушибами и травмами. В первой половине месяца возможен некий имущественный или финансовый спор, который изрядно помотает вам нервы. Будьте готовы к тому, что придется идти на уступки — они неизбежны для поддержания вашей деловой и гражданской репутации. Участие в каком-то крупном мероприятии потребует принятия быстрых решений и смелых действий. К середине мая можете оказаться в затруднительной ситуации, характеризующейся полной неопределенностью. Не вступайте на данном этапе ни в какие договорные обязательства. В третьей декаде обстановка заметно изменится к лучшему. Стряхнете

ды месяца жизнь в целом будет протекать в заданном вами русле. В середине месяца вас, вероятно, посетят излишняя мнительность и сомнения в правильности избранного курса. Вскоре время все расставит по своим местам: ваши дела отнюдь не так плохи, как порою кажется. Помните, что несколько депрессивное состояние души может оказать негативное воздействие на окружающий вас микроклимат. Избегайте любых рискованных предприятий, ибо астрологу видятся неизбежные крупные потери.

В течение первой декады политик имеет шанс осуществить свои давние амбиции и пробиться в коридоры власти. В конце месяца капризная госпожа Удача улыбнется подавляющему большинству Стрельцов. Блага посыпятся на вас, словно из рога изобилия. Крупные денежные вложения принесут изрядную прибыль.

Не исключено, что на протяжении мая вас будут огорчать отпрыски. Они же станут причиной разлада между супругами.

Журнал «Ваши истории»

Первый в России журнал, написанный читателями

**Смешные,
поучительные,
любовные истории
с реальными
фотографиями
действующих лиц.**



**Подписной индекс журнала в
Объединенном каталоге «Пресса России»**

42959

СРЕДСТВО ОТ ЗАЧАТИЯ

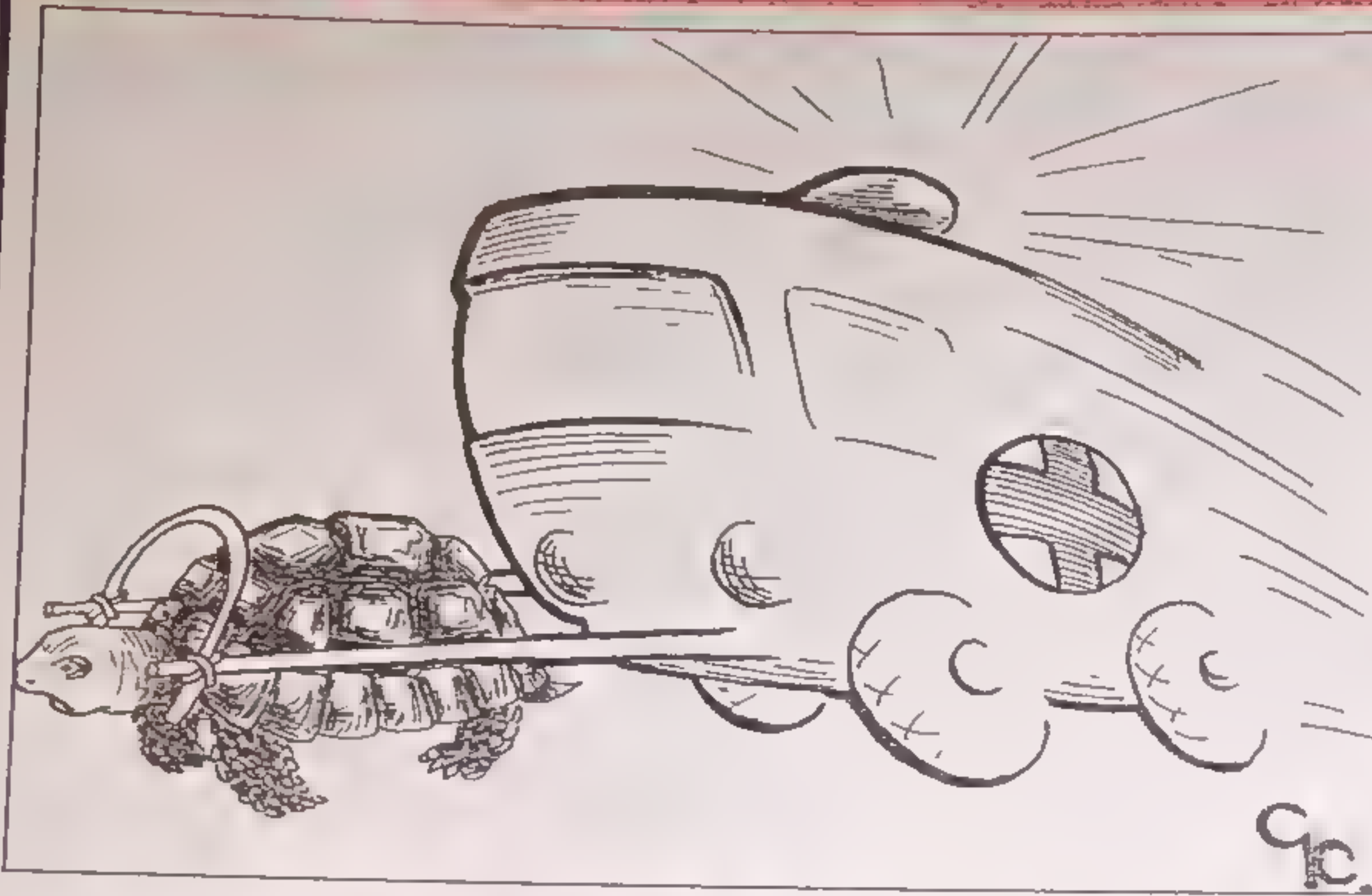
ПРЕПЯТСТВУЕТ зачатию у женщин слишком большое потребление кофе и чая. Таков вывод исследования, проведенного Балтиморской Школой Хопкинса. Ежедневное потребление 300 миллиграммов кофеина, что соответствует трем чашкам кофе или шести чашкам чая, значительно снижает шансы на беременность. Выяснилось, что даже у некурящих женщин 300 миллиграммов кофеина на 26 процентов уменьшают вероятность зачатия.

СЕРДЕЧНЫЙ БАНАН

ЛИДЕРСТВО среди болезней со смертельным исходом прочно удерживает инфаркт. По мнению американских ученых, этого, однако, могло бы и не быть.

В ходе исследований они пришли к выводу: основной причиной инфаркта является недостаток магния. У тех, чей организм ежедневно получает хотя бы полграмма магния, риск смертельного заболевания снижается до минимума. Следует отметить, что магний является одной из главных частей естественных защитных механизмов и необходим для поддержания здоровья. В организме человека содержится около 30 г магния, из которых 20 г находится в костях, а остальное — в мышцах и органах. Магний участвует в более чем 300 биохимических процессах, включая передачу нервных импульсов, сокращение мышц, регуляцию артериального давления и поддержание уровня сахара в крови. Дефицит магния может привести к различным заболеваниям, включая гипертонию, диабет, остеопороз и сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому важно следить за уровнем магния в организме и при необходимости принимать добавки.

КОНКУРС ДД



Рисунки Сергея КОРНЯХИНА
и Виктора ПОРТАНОВА

ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов костей и органов — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела А. Новиков зашивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже в десятом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, чело-

веке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеле». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеле, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отрывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался

переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4.5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое. Помощь в бизнесе, ясно-видение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у

окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто вы?» А.Ю.: «Я — вилящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанелевском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от любых заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почек или матки после аборта, избавление от любых болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и

тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица — за один — два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия. А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, мигренью, психическими заболеваниями и пагубными пристрастиями. Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00 www.novikov777.nm.ru

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
рекламные
материалы

...оставной частью
...естественных
...полграмма содер-
...на, например, в од-
...единственном ба-
...нане.

...закрывает
...рану за час, делает
...и сужение тканей за
...полчаса, омолаживает кожу
...на щеке за 15 минут. Уже в
...десятом номере нашей та-
...сты мы публикуем рассказ
...об Андрее Новикове, чело-

...за шесть часов». «Я
...тет лечилась, а у Вас
...после одного сеанса я по-
...ощу. Мои колени стали
...как новые». «Я полностью
...обгорел в аварии. Мать
...привезла А. Новикова, и
...боли прошли, но все тело
...сильно зудело и чесалось. А
...потом в больнице начался

...языке. 31. Спортсмен, занимаю-
...щийся восхождением на горные
...вершины. 33. Доказательство не-
...виновности. 34. Вообще-то это
...германское племя, но их именем
...названа часть Великобритании.
...35. Удар в боксе. 36. Учение о
...звуке.

...свою помощь в излечении
...от любых заболеваний и
...восстановлении кожи и ли-
...чных внутренних органов,
...например, почек или матки
...после аборта, избавление от
...любых болей, в том числе
...при остеохондрозе и отло-
...жении солей, омолаживание
...и восстановление лица и

...ется инфекционными и
...болезнями, онкологией,
...многими, выявлением
...камней и патологиями при-
...страстиями

Телефоны в Москве:
(095) 467-60-48, 262-84-34 с
11.00 до 18.00

www.novikov777.com.ru

рекламных
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Ваши истории»,
«Мужское здоровье»,
«Спрос», «Спрос»,
«Мужские секреты».

художественная верстка
Вадим САЙДИН

тираж 200 000.
цена свободная.
заказ № 12321

индекс 32254
(подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном каталоге
(зеленая обложка).

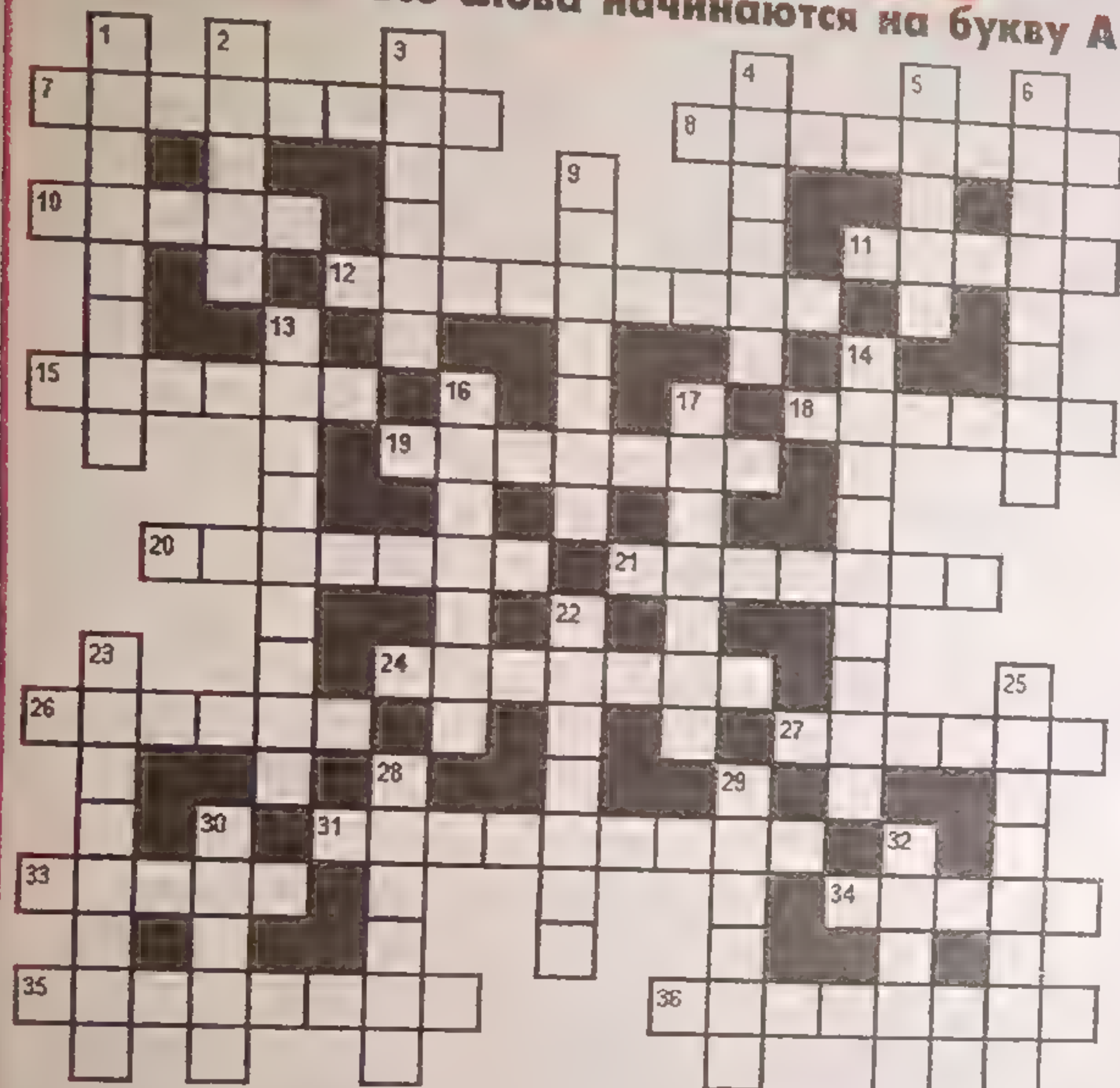
Отпечатано
в ИД «Медиа-Пресса».
125093, ГСП-3, Москва,
Б-40, ул. Правды, 24.



КАК ВЫГЛЯДИТ
ОБОЛОЧКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

КРОССВОРД

с подсказкой: все слова начинаются на букву А



По горизонтали: 7. Так в Ев-
ропе называли среднеазиатского
ученого, врача, философа Ибн
Сину. 8. Такая трагедия есть у
Софокла и Альфьери. 10. По-
средник между Богом и людьми.
11. Популярная рок-опера А.Рыб-
никова называется «Юнона и ...».
12. Эту птицу называют морским
коршуном, она чувствует запах
рыбы за три километра. 15. «На
холмах Грузии лежит ночная
мгла; /Шумит ... предо мною».
Речь в известном стихотворении
А.Пушкина. 18. Военачальник в
Египте при мамлюках. 19. То, что
не требует доказательств. 20.
...гибели «Титаника». 21.
...из известнейших русских
...романистов; в

эмигрантской прозе его имя на-
зывали вслед за Буниным и На-
боковым. 24. Композитор, со-
здавший балеты «Пламя Пари-
жа», «Бахчисарайский фонтан».
26. Русский металлург, восстано-
вивший секрет булатной стали.
27. Особенности произношения
говорящего не на своем родном

По вертикали: 1. Передовой
отряд. 2. Соотечественник Мон-
тесумы. 3. Древнеримские и
средневековые летописи. 4. Ме-
сто в православном храме, вок-
руг которого обводят новобрач-
ных во время венчания. 5. Расте-
ние, которое в Мексике называ-
ют «зеленой коровой»; в день
даст десять литров сока. 6.
Шведский ученый, чьим именем
названа мера длины, применяе-
мая в оптике, ядерной физике. 9.
По мнению известной партии,
именно она является матерью
порядка. 13. Имя Изнуренкова,
выдающегося остряка, на двери
номера в гостинице которого ви-
села визитная карточка головой
вниз из романа Ильфа и Петрова
«Двенадцать стульев». 14. Гости-
ница, в которой выполнял «спец-
задание» Семен Семенович Гор-
бунков. 16. Экранизированная
повесть А.Н.Толстого. 17. Коза,
вскормившая своим молоком
младенца Зевса. 22. Вид дель-
фина, который хорошо поддается
дрессировке. 23. Гну, сайгак,
серна, джейран одним словом.
25. Самая известная роль в це-
лом ряде фильмов французской
актрисы М.Мерсье. 28. Вмести-
лище семейных фотографий. 29.
Точка зрения. 30. Кличка коня
поручика Брусенцова в фильме
«Служили два товарища». 32.
Имя популярной эстрадной певи-
цы Цой.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 3

По горизонтали: 1. Смородина. 6. Турмалин. 7. Куклачев. 9. Корри-
да. 12. Линька. 16. Свекла. 18. Вольтер. 19. Устье. 20. Намек. 23. Ко-
лобки. 25. «Цептер». 26. Кидман. 29. Ящерица. 30. Классики. 31. Ви-
ноград. 32. Маргарита.

По вертикали: 2. Молоко. 3. Нектар. 4. Курятник. 5. Девушкин. 8.
Бровь. 10. Плащаница. 11. Касаткина. 13. Консоле. 14. Полесов. 15.
Черника. 17. Валенки. 21. Запекла. 22. Комиссар. 24. Опора. 27. Ря-
бина. 28. Барнет.

ПРОСТО АНЕКДОТ

- Ты, которому я отдала свои лучшие годы...
- Не говори так, мне страшно подумать, что
меня ждут еще и худшие годы.
- Сколько стоит эта брошь?
- Пять тысяч.
- Кошмар! А вон то кольцо?
- Два кошмара, мадам.
- Господин адвокат, я хочу развестись со
своей женой.
- А что случилось?
- Да она каждый день бродит по пивнушкам
и кабакам.
- Неужели такая пьяница?
- Да нет, меня разыскивает...
- Что это ты делаешь?
- Вырезаю из газеты заметку о мужчине, ко-
торый потребовал развода из-за того, что жена
роется в его карманах.
- Зачем тебе эта заметка?
- Положу ее себе в карман.
- Доктор, у вас в поликлинике сколько наро-
ду работает?
- Хорошо, если хоть половина работает.
- Вы случайно не знаете, который час?
- Знаю.
- Спасибо.
- Итак, — говорит судья, — подсудимый на-
звал вас идиотом. Это правда?
- Да.
- Так на что же вы жалуетесь?
- Ты меня совсем разлюбил.
- С чего ты взяла?
- Раньше, возвращаясь из командировки, ты
сначала заглядывал во все шкафы, а теперь
только в холодильник...
- Как вы себя чувствуете после операции?
- Неплохо, но вот во время операции было
такое чувство, будто меня по голове молотком
шарахнули.
- Извините, это у нас хлороформ кончился.
- Доктор, у меня комплекс неполноценнос-
ти...
- Давайте проведем тест. Да... вы на ред-
кость правильно оценили свои возможности.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 3 АПРЕЛЬ 2002 г.

Аконит обладает
чудовищной
силой! Но нельзя
забывать, что он
ядовит. А лечит
практически все
болезни органов,
расположенных
«выше пояса».

Стр. 15

ВОЛШЕБНЫЕ ЯБЛОКИ

Стр. 12

Читатели
рекомендуют Стр. 2

Лекарства с огорода Стр. 5

Отвечаем на ваши вопросы Стр. 8-9

Как сохранить молодость Стр. 10-11



ДОЛГОЛЕТ

МНЕ ПОДАРИЛИ «Долголет». Прочитала все, что написано на коробочке: витамины: В₁, В₂, В₆, С, РР. Сообразила: В (бод-рость увеличивается в 6 раз), С (целебный), РР (по-лезный, приятный). И все со-впало!!!

«Долголет»

Мне подарили «Долголет»
В нем витамины,
солнца свет.
Энергия ко мне
вернулась!!!
Я нежно мужу
улыбнулась...

И во всех делах удача!!!
Летом ездила по дачам...
Там клубнику кушала,
Пенье птишек слушала...
Зимой встала я на лыжи
Меня обходят инфаркт,
грыжи...

Долголет целебный
Приятный и полезный.
Жевать я буду «Долголет»,
Буду жить я до 100 лет!!!
Свернуть горы я хочу!!!
Стираю, глажу, хохочу!!!
614077, г. Пермь, ул.
Пушкарская, дом № 61, кв.
108.

Мочилина Анна Яковлев-
на, пенсионерка 70 лет.



ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

СОЛНЕЧНИК клубненосный — уникальная культура, ко-торую в 20-е годы открыл для России Н.И. Вавилов. Экзотическое растение, завезенное из Северной Аме-рики, практически не требовало ухода и давало урожаи 5-10 лет подряд.

Н.И. Вавилов вместе со своим учителем академиком Д.Н. Прянишниковым пытался внедрить эту культуру в России. Но эпоха политических репрессий не позволила воплотить эти планы в жизнь.

Удивительное растение Вавилова открыл для нас сибирский ученый профессор В.Н. Зеленков из Новосибирского институ-та иммунологии. Проведя многолетние клинические исследо-вания солнечника клубненосного, он открыл способность это-го растения надежно укреплять иммунную систему, нести че-ловеку здоровье, молодость и радость жизни. Целебные свой-ства этого растения обеспечиваются за счет богатого комп-лекса легкоусвояемых полисахаридных и белковых соедине-ний макро- и микроэлементов.

Уникальное растение обеспечивает питание клеток, стиму-лируя их обновление, омоложение, способствует синтезу бел-ка. Выводит токсины, налаживает работу желудочно-кишечно-го тракта, обеспечивает физиологическую регенерацию и уст-раняет дистрофические изменения слизистых оболочек.

Клубненосный подсолнечник предохраняет от образования атеросклеротических бляшек и обеспечивает устойчивое ар-териальное давление, снимая спазмы и расширяя сосуды; благодаря легкоусвояемому органическому кремнию улучшает состояние волос и ногтей.

В настоящее время московский завод экопитания «ДИОД», по технологии, разработанной и запатентованной профессо-ром В.Н. Зеленковым, выпускает концентрат этого растения, получивший название «Долголет». Для производства препара-та отбираются редкие селекционные сорта, выращенные в экологически чистых районах страны.

ДВА СОВЕТА НА РАЗНЫЕ ТЕМЫ

В НОМЕРЕ № 10 на стр. 11 есть заметка «Грызть ногти очень некрасиво», коя вводит читателей в заб-луждение!

Профессор В.А. Сухарев в своей монографии «Харак-тер, Здоровье, Судьба», изд. Минск, «Беларусь», 1993 г., на стр. 385 пишет:

«...Дефицит кальция в организме ведет к тому, что человек не может полностью расслабить мышцы, у него развивается бессонница, слабеет нервная система, становятся хрупкими кости, возникают судороги в икрах ног.

У взрослых и детей недо-статок кальция обнаружива-ется через нервные привыч-ки грызть ногти, безостано-вочно двигать руками и нога-ми, постоянно чесать голову. Они не могут спокойно си-деть продолжительное время и часто бессознательно сту-чат пальцами (особенно взрослые).

Установлено, что дефицит кальция в организме чаще встречается у девочек, по-этому потребность в кальции женского организма больше, чем мужского.

Если уровень кальция в крови падает, то человек становится нервным, раздра-

жительным, легко впадает в депрессию.

Для растворения кальция в организме совершенно необ-ходим витамин D — регуля-тор кальциево-фосфорного баланса в организме. Слиш-ком щелочная среда в же-лудке не способствует вса-сыванию кальция. Хороша умеренно кислая среда, и для ее создания подходят, например, апельсины.

Не способствуют усвоению кальция организмом продук-ты, содержащие фитин, а также шоколад, какао и трост-никовый сахар. Нужно помо-гать организму усваивать кальций, дающий нам креп-кие зубы и кости, хорошие мускулы и нервы, упругую кожу, четкий ум, прямую осанку и здоровые внутрен-ние органы.

«Нехватка селена и йода в организме у женщины ведет к бесплодию. Глухонемые дети большей частью рожда-ются у родителей, в организ-ме которых был недостаток йода и кальция. Присутствие серы в организме препят-ствует поседению волос, улучшает работу печени и селезенки. Сера содержат: лук, капуста, ячмень, сырые яйца, редис, сельдерей».

Нижеизлагаемое предупреж-

дает воспаление аденомы у мужчин, помогает им длительно сохранять активность и мо-жет помочь развить у женщин их слаборазвитые формы.

Наше тело сотворено из двух половинок: мужской и женской, что нетрудно заме-тить, если симитировать размешивание чая (воды) в двух стаканах обеими руками одновременно. Правая рука будет размешивать по часо-вой стрелке (+) — мужская половинка, а левая — против часовой стрелки (-) — жен-ская половинка, что соответ-ствует изречению Библии (Быт. 1:27): «И сотворил Бог человека по Образу Своему, по образу Божию сотворил его: мужчину и женщину со-творил их». Сотворил — со-единил в одно тело, где они и пребывают, невидимые нам, но отличимые по еле заметным отличиям левой и правой половинок наших тел.

Как разбудить активность обеих половинок, как соеди-нить их в брачный союз, как помочь им и организму в це-лом?

Утром (после сна) или ве-чером (перед сном), лежа на спине, скрестить руки на гру-ди (правая сверху), согнуть ноги в коленях и развести их на удобно-больших угол,

сблизив вплотную ступни ног. Через ткань ночной ру-башки или простыни мизин-цами рук осторожно (внача-ле) вращать в одну или дру-гую сторону, вокруг сосков груди, добиваясь их напря-жения и приятного возбужде-ния. Одновременно, шепотом или мысленно по 7 раз (мож-но по 4 раза) подряд медлен-но повторяйте: «Счастливым брачный союз взаимопони-мания, силы и формы здоро-вья — детям Божиим».

Не пугайтесь, если ваше тело будет вздрагивать, на-прягаться или вибрировать, если напрягутся ваши поло-вые органы. Напряжение последних подтверждает ак-тивность организма!

Можно сомкнуть колени и бедра, и уже тело и обе раз-буженные половинки подска-жут дальнейшие действия.

Мы состоим из творений Божиих и Сам Бог всегда присутствует в сердце каж-дого из нас, помогая нам следовать по Его путям. Если один из сосков размягчился, то вращение прекратите и повторите 4 раза подряд: «Созданиям жизни, речи и логоса — взаимопонимание и здоровье».

С уважением,
Анатолий ГУТОВ

ЧУДО САМОМАССАЖА

«УДИВИТЕЛЬНОЕ рядом» — так озаглавлена моя статья в нашей областной газете о моем открытии. В 2000 году 21 апреля после обеда по второму каналу телевидения РТР было мое сообщение о моем открытии. Вслед за телевидением газета в Северодвинске Архангельской области тоже напечатала сообщение о нем.

Местная пензенская «Любимая газета» аж дважды летом прошлого года сообщала подробности о моем открытии, но корреспондент умолчал о том, что это в заключении, отбывая политическое наказание — 10 лет каторги, сделал я это открытие мое о здоровье. А в этом году газета молодежная местная «Молодой ленинец» тоже напечатала статью «Пенсионер Кульков учит жить до ста лет», но опять допустили умолчание о том, что я не на воле, а в заключении сделал свое открытие, благодаря которому остался живой. Потом, уже после освобождения в 1951 году, после десяти лет лагеря продолжал делать эти упражнения, благодаря которым есть я и живой и здоровый, не болею, непрерывно работаю, и даже в 80 лет получаю благодарности за то, что лучше молодых работаю я. Вот так-то!!!

Мне невозможно и невтерпез молчать, ибо желаю сделать добро всему человечеству, чтобы не деликатничали, а каждый выполнял мои

упражнения, и благодаря моим упражнениям каждый был здоров, чтобы не болел, чтобы был долгожителем, был весел, производительно работал.

И мне ж ведь ничего за мое открытие не надо, никакого вознаграждения. А считаю это я преступлением, что мое открытие так и не рекомендовано медикам для практики лечения людей.

Абсолютно все, кто давал отзывы, дают моему открытию только положительную оценку, но по закону государства нашего «О здоровье» новый метод может рекомендоваться врачам только с разрешения Министерства здравоохранения.

А Министерство здравоохранения не опровергло меня, а рекомендует мне провести за мой счет научную экспертизу, получить патент и уж потом торговать этой моей интеллектуальной собственностью, чтоб все мои затраты вернуть, то есть у государства нашего и у Минфина нет денег на экспертизу. Вот так-то!!!

У нас в области бюро изобретательства как и везде, разогнали, а Министерство науки аж пять лет спустя после разгромной перестройки так и не получило прав на регистрацию открытий.

Вынужденно написал я даже за границу, но ответ только из США пришел из города Хьюстон, что они не нашли того, кто б мог моим открытием торговать.

Медицина йоги и другие рекомендуют делать втягивание живота вовнутрь, чтобы аж до позвоночника живот достал, но при этом диафрагма не напряжена, дыхание-выдох продолжается, и должного массажа внутренних органов не происходит, ибо внутренности перемещаются снизу вверх, поскольку диафрагма свободна.

Знаменитый врач Черлянец в газете так и описывает, что при смехе происходит вибрация внутренних органов и тем самым осуществляется массаж всех внутренних органов, и что это способствует укреплению здоровья и профилактике болезней разных. Но метод этот уж больно нежный и слаб массаж при нем.

А почему специально не напрячь мышцы живота, задержав дыхание, и при этом ведь этот самомассаж более эффективно выдавит венозную кровь и усилит токи крови и лимфы и жидкостей тела? Почему бы так не сделать? Ведь сама природа всему живому определила делать напряжения мышцами живота, задерживая дыхание при этом, и это для испражнения кала из кишечника.

Буквально каждый человек делает эти напряжения, кто много, а кто мало.

Так вот осенью 1941 года на каторжных работах на камкарьере заболел это я запором и после излечения стремился каждый раз делать этот самомассаж. Этот

самомассаж так вошел в мою привычку, что даже освободившись через десять лет в 1951 году, я все ж продолжал делать эти упражнения самомассажа внутренних органов путем напряжения всех мышц живота при одновременном задерживании дыхания.

И уж потом на воле много лет спустя, продолжая делать свои упражнения самомассажа внутренних органов живота, невольно обнаружил я, что болезни обходят меня стороной, что многие мои товарищи умерли во цвете лет, а я жив, здоров и бодр.

Объяснение таковому чуду нашел я в том, что мне благоприятствовали и укрепили мое здоровье вот эти мои упражнения самомассажа. Не таил я свое открытие, а надоел буквально всем, но видите ли, врачи не могут применять мой метод и мое открытие без разрешения министерства, а в государстве нет денег, нет многого другого...

Моя теща выполняла мои упражнения и прожила аж 93 года, сестра тоже 91 год, сам я проживу до 106 лет и все время буду здоров и буду даже работать.

Вот и желаю я, чтобы вы опубликовали сообщение о моем методе самомассажа в любой удобной вам редакции, и все читатели скажут вам спасибо.

КУЛЬКОВ

Иван Васильевич, г. Пенза

СУТЬ МЕТОДА

«ЕЖЕДНЕВНО нужно делать обязательные напряжения мышц живота — не менее 50 раз за один прием. Рекомендуемая поза — сидя на корточках, сразу после опорожнения кишечника. При этом следует задерживать дыхание. Таким образом осуществляется самомассаж всех внутренних органов, в них усиливаются токи крови и лимфы. Органы лучше выполняют свои функции и тем укрепляют здоровье человека. Единственное противопоказание — при кровотечениях (у женщин в период менструации, у мужчин при тяжелой форме геморроя). И нечего стесняться деликатности вопроса, ибо в условиях пропаганды секса и прочих извращений мой сказ о самомассаже внутренних органов человека есть нежное щекотание!»

УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

ИЗВЕСТНЫЙ пензенский врач Владимир Анатольевич Черлянец в своих статьях дает добрые советы по укреплению здоровья человека. Мне особо дорого и важно было прочитать в его публикации «Играйте, смейтесь — это важно» о том, что при смехе «активная работа брюшного пресса приводит к энергичному массажу внутренних органов, ликвидации застоев кровообращения в брюшной полости и в малом тазу. А это благоприятствует пищеварению, улучшает работу почек и оживляет перистальтику кишечника».

Это подтверждает сделанное мною в октябре грозного 1941 года открытие способов самомассажа внутренних органов, благодаря которым усиливаются токи крови и лимфы и улучшается эффективность деятельности внутренних органов человека, что крайне важно для предупреждения и частичного лечения многих болезней, в том числе таких, как аденома, ангиома, асцит, геморрой, запор, и множества других.

История и содержание одного из моих упражнений по самомассажу внутреннос-

тей необыкновенно простые. Отбывая наказание на каторжных работах каменного карьера близ города Пугачев в Саратовской области, страшился я смерти от истощения и от непосильно тяжелых работ, от которых ежедневно умирали двое, а то и трое заключенных. И пытался как-то помочь себе, укрепить иссякающее здоровье. Например, делал я напряжения брюшным прессом не менее 50-60 раз за один прием. Это вошло в привычку, и по сей день я продолжаю выполнять упражнения ежедневно по несколько сеансов.

Думаю, что именно благодаря этому я ни единого раза за всю свою долгую жизнь не болел и не имел уныния и депрессии. И досадно то, что мои друзья, которым рекомендовал я выполнять открытые мною упражнения по самомассажу внутренних органов, осмеяли меня, ну а еще досаднее то, что они уже и поумирали, так и не пытаясь выполнять мои упражнения по самомассажу внутренних органов.

А ведь для самомассажа по моему методу не надо никаких затрат и приспособлений. Надо только не лениться.

СБОРЫ ТРАВ

В СТАРИНУ сбор лечебных трав начинался 7 июня — в Иванов день. Собрать можно более сотни лечебных растений, помогающих нам не только в лечении «без химии»,



но и в профилактике многих болезней, и в развитии запасов здоровья. Последним, в отличие от медицины — науки о лечении болезней, занимается наука о здоровье — валеология. Жаль только, что здоровьем своим мы интересуемся лишь тогда, когда его теряем...

А съедобные и дикорастущие растения — важнейший резерв долгожительства — вегетарианства. Да и всем взрослым надо применять растительной пищи в 2 раза больше обычного, т.е. минимум 600 граммов в день. И тут на выручку приходят и целебные растения, среди которых более 100 — съедобны.

По своей оздоровительной и целебной значимости из таких растений я выделил бы подорожник большой, позволяющий нам долечивать хронические воспалительные заболевания, рассасывать образующееся при них уплотнение наших тканей и клеток, бороться с аллергией, усиливать секреторную функцию желудка при пониженной ее кислотности. Правда, много целебных свойств этой травы теряется при термической обработке. Поэтому подорожник лучше использовать в салате, а более зрелые и сухие листья — в квашении. Квасят его как капусту: намыв листья, мелко

нарезав их, залить подсоленной водой (1 чайная л. соли на 0,5 литра воды), добавить специи (укроп, петрушка, пастернак, лавровый лист), а для закваски — 2-3 кусочка черного хлеба. Лакомство готово через 3 дня, а затем уже его надо хранить в холодильнике. В день необходимо употреблять 8-9 листочков подорожника.

Так же, как и подорожник, используем и манжетку — в салатах и квашениях (без кипячения!) — повышающую наш иммунитет, как установили ученые Томского медицинского института. Этому же способствует и гравилат городской.

Собираем и используем молодые еще листья березы, липы, клена и лесного ореха (лещины). Они тоже идут в салаты и квашенья, а лещину уже сушим впрок. Отличные в этих блюдах и мокрица, и лебеда, и сныть, и козлятник (мышинный горошек), и одуванчик. А крапиву двудомную используем и в первых, и во вторых блюдах, готовя из нее котлеты, не уступающие по содержанию белков и мясным. К пюре из нее неплохо бы добавить листья лебеды, которая когда-то была у нас посевной культурой (помните песню «Посею лебеду на берегу»?). Лебеда помогает и от гипертонии, и от атеросклероза. А для вымывания из организма солей помогает птичий горец (спорыш), эта трава отлично вымывает и выводит из организма шлаки.

ПОМАССИРУЕМ СПИНКУ МАМЕ

ПОЧТИ все мамы жалуются на боли в спине. При искривлении позвоночника и спины (сколиоз) с детства и от сидячей работы при остеохондрозе с отложением солей между позвонками. И все они мечтают получить хотя бы десять процедур на курс массажа в поликлинике. И получают. Только не каждый год. И тратят при этом уйму времени и нервов.

А массаж спины в таких перечисленных выше случаях надо бы по-хорошему делать повседневно, своими руками. Своими руками мы можем сделать массаж шеи, поясницы, крестца. А вот для грудного отдела позвоночника у нас руки коротки. Надо просить домашних. Только вот им — взрослым — пока все некогда. Делать же на работе взаимный массаж не получается.

И вот тут, ребята и девочки третьего-четвертого класса и старше, дело — за вами. Сделайте вашей маме чудесный подарок, массируя ей спину хотя бы через день. А делает-

ся 'он и руками, и ногами...

Путешествуя в Арзрум, А.С. Пушкин в Тбилиси на себе испытал восточный ножной массаж, который ему провел в бане турок. Распарив его, он прыгал по спине Александра Сергеевича, вопившего от боли. А затем тот пребывал в течение многих часов в чудесном блаженном состоянии.

Дома такой «восточный» ножной массаж делается мамам, лежащим на ковре между двух стульев, поставленных спинками друг к другу. Упираясь в них ладонями, мы становимся сначала на ягодицы маме подошвами ног. А потом топаем подошвами то вперед — до шеи, то назад — до ягодиц, то туда, то обратно. А мама регулирует силу нажатия.

— Полегче! — упрямся ладонями в спинку стула. — Посильнее! — ослабим эту опору и т.д.

Топаем, конечно, мягко, без прыжков и почаще спрашиваем: «Не больно ли?» Продолжается такой массаж хотя бы 3 минуты и

заканчивается ручным. Садимся маме на ягодицы или сбоку и делаем то поглаживания, то растирания, то разминания спины сверху — от шеи, вниз — к пояснице. Поглаживаем расслабленными ладонями, но посильнее.

Растираем торцом ладоней встречными их движениями, как бы проводя «пиление». Потом растираем спину «кулак на кулак», тоже вверх-вниз. А разминаем пальцами и в стороны, и вверх-вниз.

Заканчиваем массаж тоже поглаживаниями.

И ручной массаж спины тоже проводим (без ножного) в том же порядке, начиная с поглаживаний. Мама при этом может и лежать на животе на кушетке или на кровати, а может и на том же ковре на полу. А мы тоже сидим сбоку или «верхом» на ее ягодицах, упираясь коленями в ту же кровать или ковер.

А можно делать массаж маме и сидящей на стуле и повернувшейся к вам спиной, ссутулившись, наклонившись вперед и положив

руки на колени. Но только пусть она не забудет, что при массаже нужно максимально расслабиться, не быть в напряженном состоянии.

А нам — начинающим массажистам — не надо увлекаться ударными приемами. Неумейки обычно к этому массаж и сводят, и в этом случае массаж же может и навредить. Похлопать спину можно в конце массажа, но расслабленными пальцами, как бы похлестывая спину венчиком.

И все заканчиваем поглаживаниями. В детском санатории «Истра» такой массаж, но только взаимный, дети осваивают, стоя в колонне друг за другом. А вам, ребята, хорошо бы пару-тройку уроков массажа получить у опытного массажиста и почитать литературу про массаж.

Доктор Неболит — кандидат медицинских наук
В.Н. Сергеев
143520 гор. Истра
Московской области,
санаторий «Истра»,
дом 16, кв. 58.

КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Фосфор. Хранилище — костная ткань и зубы. Участвует в образовании костной ткани, используется организмом при сокращении мышц, а также в биохимических процессах головного мозга, печени, почек.

Основные источники фосфора — бобы, соя, горох, цветная капуста, сельдерей, огурцы, грецкие орехи, проросшая пшеница.

Железо. Хранилище — костный мозг, селезенка, печень. Необходимо для образования кровяных шариков (эритроцитов) и поддержания физиологических функций организма.

Источники железа — зеленые овощи, ботва молодой репы и моркови, листья одуванчика, вишня, персики, яблоки, сливы.

Кобальт. Хранилище — надпочечники. Кобальт — предотвращает болезни крови, необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы и регуляции активности адреналина.

Пищевые источники — бобовые, орехи.

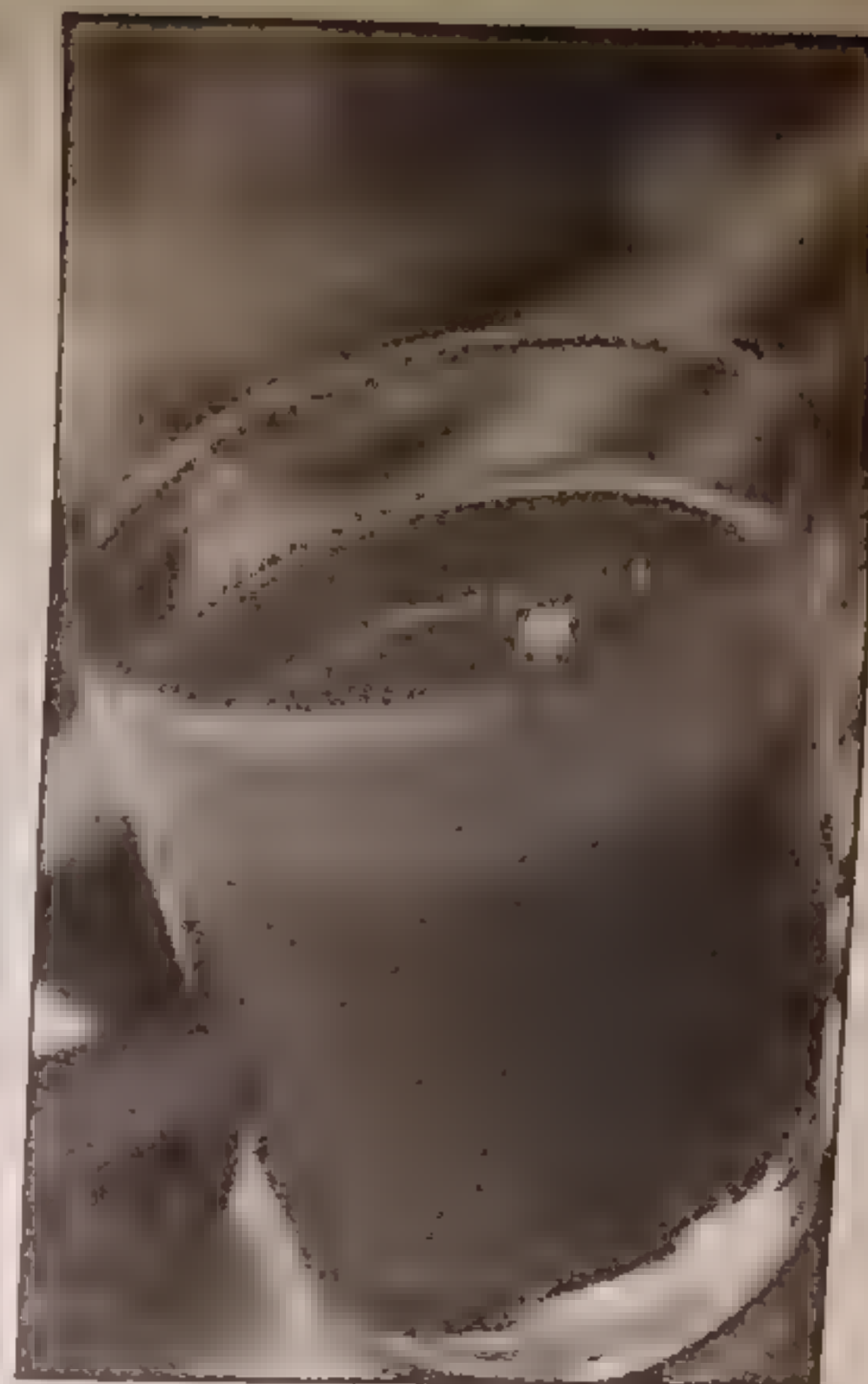
Цинк. Хранилище — поджелудочная железа. Цинк входит в состав инсулина, который регулирует содержание уровня сахара в крови.

Основные пищевые источники цинка — проросшая пшеница и пшеничные отруби.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

● Для укрепления иммунитета 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов целиком, 2 кг лимонов без косточек пропустить через мясорубку. Сок слить в банку и добавить к нему 2 кг меда. Принимать по 50 мл утром и вечером. Курс лечения — 1 месяц. После двухнедельного перерыва курс можно повторить. Особенно полезно это средство осенью и весной.

● Смешать 200-250 г творога, приготовленного из обезжиренного молока, 80-100 г простокваши, 60-70 г меда, добавить к смеси корень скорцонеры, спирулину, проросшие зерна пшеницы, амарант, жимолость, черносмородиновый сок в



терапевтических дозах. Это количество съесть за 2-3 приема. Употреблять ежедневно на протяжении длительного времени.

СОКОТЕРАПИЯ

Сок петрушки. Содержит большую группу витаминов, минеральных солей, ароматическое масло. Активизирует работу почек, полезен при циститах, мочекаменной болезни, отеках, простатите, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Принимают по столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды. **Не рекомендуется** при воспалении почек.

Сок редьки. Хорошо действует при мочекаменной болезни, подагре, малокровии. Богат витаминами и минеральными солями. Пьют по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды. Известен способ предупреждения образования камней в почках и желчном пузыре: середину редьки вырезают ножом, заливают медом и ставят в теплое место на 3-4 часа. Затем смесь меда с образовавшимся соком редьки сливают в закрытую посуду. Пьют по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день.

Сок сельдерея. Содержит соли калия, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, магния — на нервную систему, железа — на процессы кроветворения. Действует как мочегонное средство, улучшает водно-солевой обмен, повышает общий тонус организма, физическую и умственную работоспособность, показан при ожирении и неврозах. Оказывает лечебный эффект при мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите, простатите. Назначается по одной столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды. Целесообразно сочетать с морковным, свекольным и капустным соками.

Сок спаржи. Содержит большое количество витаминов, минеральных солей (особенно калия). Обладает мочегонным действием. При мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря пьют по одному стакану со столовой ложкой меда

три раза в день. Полезно сочетать с морковным соком.

Сок тысячелистника. Хорошо помогает при почечных и венозных заболеваниях, при климаксе. Принимают по столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

Сок лука содержит витамины, минеральные соли, фитонциды. Принимают по столовой ложке сока и меда при мочекаменной болезни, насморке, заболеваниях пищеварительного тракта, геморрое. Для растворения камней существует такой способ: 500 г лука и 400 г меда варят 30 минут на медленном огне. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Сок люцерны особо богат микроэлементами и хлорофиллом благодаря развитой корневой системе. Употребление в пищу способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Принимают по 1 стакану сока со столовой ложкой меда 3 раза в день. Можно также пить в смеси с соком моркови (1:1).

Сок моркови. Обладает богатейшим комплексом витаминов, биологически активных веществ и ферментов. Полезен при многих заболеваниях сердца, желудка и кишечника. Принимают по полстакана сока с одной столовой ложкой меда (можно до и после еды) 2-3 раза в день.

Огуречный сок. Содержит минеральные соли, йод и многие другие необходимые организму элементы. Обладает мочегонным действием. Пить по одному стакану со столовой ложкой меда 2-3 раза в день до еды. При мочекаменной болезни полезен в сочетании с морковным соком.

Сок одуванчика. Правильное соотношение микроэлементов способствует кроветворению, улучшает функцию печени и почек, действует общеукрепляюще. Хорошо сочетается с соком

моркови и соком листьев репы. Принимают по столовой ложке сока и меда 3 раза в день.

Томатный сок (сырой, свежий). Является одним из самых полезных соков. Содержит яблочную, лимонную, щавелевую кислоты, витамины А и С. Консервирование помидоров резко снижает их питательную ценность. Считается, что в вареном и консервированном виде помидоры способствуют образованию камней в почках и мочевом пузыре.

Сок тыквы. Содержит такие биологически активные вещества, как сахароза, белки, ферменты, витамины, минеральные соли. Обладает сильным мочегонным действием. Полезен при заболеваниях почек, печени, сердца, ожирении, общей слабости, различных отеках, аденоме предстательной железы. Пьют по одному стакану со столовой ложкой меда 3 раза в день после еды.

Сок сырого картофеля. Способствует выведению шлаков из организма, содержит значительное количество крахмала. Не рекомендуется людям, склонным к половому возбуждению.

Сок клюквы. Оказывает умеренное мочегонное действие. Рекомендуется при гриппе, ангине, гипертонической болезни, различных инфекционных заболеваниях. Незаменим при воспалительных процессах в почках. Принимают по столовой ложке сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Сок крапивы. Способствует улучшению обмена веществ и кроветворения. Принимают по полстакана сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Лимонный сок. Богат витамином С и минеральными солями, обладает антимикробным действием. Полезен при мочекаменной болезни, нарушениях обмена веществ, атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Принимают 2-3 раза в день, выжимая сок половины лимона в полстакана горячей воды. Добавляют в салаты из свежих овощей, что позволяет обходиться без соли.

ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПРИ ЛЕЧЕНИИ онкологических заболеваний как, впрочем, и других, я применяю психическую энергию. Всякий образованный человек кое-что слышал о психической энергии, иногда в разговоре даже упоминают о ней и, таким образом, признают ее существование. Но в чем состоит сущность этой энергии, какое ее назначение, как и в каких случаях она проявляется, можно и нужно ли развивать ее в себе, как и для каких целей пользоваться ею? На все эти вопросы нет ответов ни в современной науке, ни в философии.

В наше время существует много любительских обществ психических исследований. К сожалению, большинство обществ занимается почти исключительно спиритизмом, медиумизмом, целительством, без изучения законов, по которым психическая энергия проявляется и действует. Особенно это проявляется в последнее время в целительстве. Не зная действия психической энергии, подобные целители-экстрасенсы в результате приносят пациентам больше вреда, чем действительно исцеления от тяжелых заболеваний.

Психическая энергия есть та энергия, которая двигает горы, как говорил об этом еще Христос, ибо преград для нее не существует. Она действует вне времени и пространства. Про психическую энергию в «Чаше Востока» сказано: «Существует сила, такая же беспредельная, как мысль, такая же мощная, как безграничная воля, такая же проникающая, как субстанция жизни и так невообразимо ужасная в своей разрывной силе, что если бы она была употреблена как рычаг, то она могла бы потрясти мир до самого центра, но эта сила не Бог, раз существуют люди, которые изучили тайну подчинения этой силы своей воле, когда это необходимо».

Именно изучением и подчинением этой силы своей воле совершалось и совершается все то, что называется чудесами. К подобному же чуду относится и исцеление тяжело, неизлечимо больных психической энергией. Ведь еще Иисус Христос исцелял больных возложением руки, или одним взглядом, или приказанием, часто одним своим присутствием.

При исцелении онкологических больных, как, впрочем, и других, основную роль играет психическая энергия. Применение лекарственных трав является лишь дополнением к основному лечению, облегчающим борьбу самого организма с заболеванием. И если официальная медицина больному онкологическим заболеванием четвертой стадии, когда уже почти по всему организму имеются множественные метастазы, отводит срок жизни не более месяца, то после моего лечения больной живет еще как минимум 1,5-2 года, при этом у него совершенно исчезают боли, появляется аппетит и в некоторых случаях больные становятся частично трудоспособными. Что же касается онкологических больных опухолью I-II стадии, то таких больных можно считать полностью излечимыми.

При исцелении онкологических больных, как, впрочем, и других, основную роль играет психическая энергия. Применение лекарственных трав является лишь дополнением к основному лечению, облегчающим борьбу самого организма с заболеванием. И если официальная медицина больному онкологическим заболеванием четвертой стадии, когда уже почти по всему организму имеются множественные метастазы, отводит срок жизни не более месяца, то после моего лечения больной живет еще как минимум 1,5-2 года, при этом у него совершенно исчезают боли, появляется аппетит и в некоторых случаях больные становятся частично трудоспособными. Что же касается онкологических больных опухолью I-II стадии, то таких больных можно считать полностью излечимыми.

Евгений СУЛИМОВ-БОРИН,
народный целитель, член ассоциации
народных целителей Урала.
623534, г. Богданович, Свердловская
обл., ул. Победы, 30.

ПОМОГУ ЗОЛОТАРЕВОЙ ВЫЛЕЧИТЬ ВНУЧКУ

ПРИВЕЗИТЕ внучку, вылечу нервный тик. Ориентировочный курс лечения 2 месяца. Стоимость лекарств на каждый месяц лечения 1900 рублей. Отпуск у меня с 15 августа по 15 октября.

МЯСОЕДОВ Анатолий Филиппович
347942, г. Таганрог,
ул. Инициативная,
д. 44, кв. 86.

Лечение осуществляется оптимизированными лекарствами, которые разрабатываются и изготавливаются на основе достоверно-точной диагностики и открытых мною законов энергетике, индивидуально для каждого больного, из экологически чистых естественных компонентов.

ЛАКОНОС ПРОТИВ ЛИПОМЫ

Я ХОЧУ рассказать о целебных свойствах лаконоса американского (фитолакка). На своей земле выращиваю более 90 видов лекарственных растений, занесенных в Красную книгу России как исчезающие. Мне в работе помогают моя жена, младший сын. Наш семейный коллектив работает на профессиональной основе, поскольку Людмила Ивановна проработала 40 лет на краевой станции юннатов, осуществляя профориентацию школьников. Многие воспитанники стали врачами, биологами, агрономами, учеными. В последнее время занятия стали посещать студенты фарм. факультета Кубанской мед. академии. Людмила Ивановна награждена медалью «За трудовую доблесть», заслуженный учитель.

Младший сын, Игорь, — фельдшер-фитолог, студент 4-го курса факультета реабилитации, бывший юный натуралист кружка Людмилы Ивановны, юный медалист ВДНХ. С такими кадрами, как говорит пословица, можно и горы перевернуть.

Наша семья мечтает на рукотворной сырьевой базе создать Центр реабилитации в Краснодаре, сырья достаточ-

но на долгие годы, — остановка за предложениями от увлеченных и дееспособных россиян.

Комплекс имеет собственные разработки по полному излечению лекарственными растениями различных приобретенных заболеваний.

Но вернемся к рассказу о лаконосе. В летнее время постоянно работая на земле, под палящим солнцем, с утра и до заката, организм принимает мощное облучение. В 1996 г. летом я обратил внимание, что на плече правой руки возник вырост (липома) размером 18 мм, высотой 16 мм, вызывала угнетающее, брезгливое ощущение как у «владельца», так и окружающих, родственников, поскольку не закрывалась коротким рукавом летней сорочки. Я знал, что в народной медицине используют как корни, так и ягоды лаконоса во многих странах, таких, как Мексика, на Кубе, в Японии, Англии для лечения раковых язв губ, нефрита, цирроза печени с асцитом. Широко применяют лаконос в гомеопатии, из свежих корней при лечении опорно-двигательной системы, избирательно действует на железистую ткань, лимфатические узлы.

В России при гомеопатическом лечении раковых заболеваний фитолакка является главным средством.

В сентябре, когда созрели ягоды, я с начала и до конца рабочего дня на липому выдавливал сок ягод, мякотью обкладывал полностью и по мере подсыхания вновь обкладывал. С первого дня и до последнего глотал ягоды 3-4 раза по 10, по 50, доведя до 500 шт. в день.

На 24 день моча окрасилась в красный цвет.

На 46 день липома уменьшилась по размеру на 60%. На 78 день — на 90%.

На 85 день исчезла полностью, раневая поверхность сравнялась с поверхностью кожного покрова. Курс лечения составил 85 дней, израсходовано ягод 4 кг 216 г. В 1998 г. у родственницы УЗИ показало на правой почке кисту размером 1,5 см. Она принимала ягоды лаконоса целый месяц и киста стала 1,3 см. В 2000 г. сделала УЗИ — киста исчезла.

Надо признать, что лечение ягодами носит сезонный характер, и потому я принял за основу лечение корнем лаконоса; корни должны иметь 8-летний возраст. Сухой корень пропускаю через мясорубку и по 1 г (ложечка для специй, с верхом — 1 г)

проливаю вместе с глотком воды внутрь. Свой «ремонт» я дополнил барвинком малым, алколоиды которого понижают АД, расширяют венечные сосуды сердца и сосуды головного мозга, улучшают мозговое кровообращение и утилизацию кислорода тканями мозга. Кроме того, барвинок малый применяется при злокачественных новообразованиях, наиболее эффективен при остром лейкозе, лимфограулематозе, хорнокарциоме, лимфолейкозе. Для лечения я беру 50 г надземной части растения, пропускаю через мясорубку и заливаю в 0,5 л банку с крышкой водкой. Через 2 недели настойка готова. Пью по 30 капель 2 раза в день.

Лечение корнем лаконоса, барвинком малым идет непосредственно через кровь, постепенно, исподволь, но надежно окажет реальную помощь в подготовке к наступающему летнему сезону.

Выращивая редкие лекарственные растения, более 90 наименований, имеем реальную возможность оказать помощь всем нуждающимся.

350015, Россия,
Краснодар-15, а/я 285.
ПИКАЛЬКОВ Валентин Михайлович

С давних-давних пор народным средством, исключительным от всех заболеваний, являются травы. Авиценна говорил так: «Нет такой болезни, которую нельзя вылечить травами, и нет таких растений, которые не были бы целительными».

Подразумеваю не только травы, но и корешки, и цвет растения, и кору, и овощи, и фрукты и т.д. Весь животный мир использует целительную силу растений. Только в отличие от людей животные чувствуют, когда какую травку сжевать, какой корешок выдернуть.

Кажущаяся простота и наивность русских рецептов имеет глубокое обоснование. Например: «Возьми репей с собачьего хвоста, парь в горячем меде семь дней, хорошо от болезней легких пить». Казалось бы, при чем здесь собачий хвост? Все просто! Только полностью созревший репей, в котором содержится максимальное количество биологически активных веществ, может прицепиться к шерсти животного, к одежде человека.

Если говорить о преимуществах лекарственных сборов перед химиопрепаратами, то к одному из первых я бы отнес мягкость действия. Правда, именно это и вызывает скепсис у многих людей, ожидающих от травы такого же быстрого эффекта, как и при лечении химиопрепаратами. Однако мягко действующие травы создают постепенное, плавное нарастание терапевтического эффекта с созданием более устойчивого баланса организма.

Если образно сравнить организм человека, к примеру, с лошадью, то химиопрепараты — это кнут, а лекарственные травы — добрый мешок ячменя. И то, и другое стимулирует организм, воздействуя при этом по-разному.

Самыми сильными стимуляторами иммунной системы организма являются корни аконита, трава, семена и цветы болиголова. А великолепным иммуномодулирующим действием обладают корешки «красной щетки».

Другое преимущество говорит само за себя. Низкая опасность осложнений, включая аллергические реакции. Уникумом считается человек, имеющий аллергию на траву: также уникален тот, у кого в нашем бренном мире ее нет на какой-нибудь химиопрепарат. К тому же, за исключением, все

растения, в силу своей естественности, не вызывают побочных явлений, связанных с передозировкой. Исключения составляют ядовитые растения, где передозировка нежелательна. В древности говорили: «В ложке — лекарство, в чашке — яд».

Многие больные ощутили, что наряду с трудностями приобретения и постоянным удорожанием «хорошего» химиопрепарата снижается со временем выраженность их эффекта. Т.е. происходит незначительное привыкание.

ЛЕЧУ ТРАВАМИ

Больному приходится часто пробовать все новые и новые лекарства, манипулировать дозами, что влечет за собой тяжелые последствия.

Для фитотерапии таких проблем не существует. Смена одного из компонентов в сборе на другой не чаще 1 раза в месяц сохраняет силу и эффективность воздействия последнего на многие месяцы.

Следующим преимуществом является их доступность. Травы растут, в буквальном смысле слова, под ногами. Вот тут большое «но». Растения имеют большую накопительную способность, т.е. вбирают в себя все, абсолютно все элементы, микроэлементы, которые есть вокруг них в почве, в воде и в воздухе. Поэтому в населенных пунктах, в городах и вокруг них в радиусе 50-100 км, в зависимости от экологии региона, растения собирать нельзя. Неоднократно встречаются сообщения в печати, на телевидении об отравлениях грибами, ягодами, собранными поблизости, «у дома».

Поэтому обращаюсь ко всем бабушкам и дедушкам — не собирайте, пожалуйста, и не употребляйте в пищу ничего, что растет в черте города. Наши травники едут за растениями в Крым, на Кавказ, на Алтай, в Хакасию, на Дальний Восток. Сам я привожу травы с Горного Алтая, с Горной Шории.

Хочу сегодня говорить о растении, которое имеет название «радиола холодная», по-иному «красная щетка». Является она эндемиком Ал-

тая, т.е. растет только высоко в горах Алтая, и больше нигде в мире ее нет.

Из всех известных в настоящее время растений и препаратов медицинского назначения «красная щетка» обладает одними из лучших иммунных и адаптогенных свойств для восстановления расшатанных систем организма.

В своем биологическом составе «красная щетка» содержит антоцианы и бетонины, что придает ей красный цвет.

Применяется для успешного лечения атеросклероза, анемии, лейкозов, при болезнях сердца — при сердечной грыже (симптомы — «сосет и давит» — по профессору П.А. Уткину).

«Красная щетка» — природный дар женщине.

В народной медицине Алтая и предальтайских степей «красная щетка» используется женщинами для полного излечения мастопатии, миомы матки, эрозий, кист, эндометриозов, болезненных и нерегулярных месячных циклов, опухолей различной этиологии.

«Красная щетка» обладает выраженными кровоостанавливающим и мягким тонизирующим действиями.

Снимает спазмы сосудов головного мозга (предпочтительнее ноотропила, имеющего ряд противопоказаний).

«Красная щетка» — уникальный природный гормон, устраняющий эндокринные нарушения: зоб, заболевания лимфоузлов, заболевания надпочечников и др.

Может с успехом применяться и для лечения онкозаболеваний и других тяжелых болезней бактериального и вирусного происхождения. Применяется для лечения не только женщинами. Есть положительные примеры излечения мужских заболеваний.

Аналогов в мире не имеет. Противопоказания не установлены.

Способы применения:

1. «Красная щетка» (корень сухой) — 50 граммов — измельчить. Залить качественной водкой — 500 граммов, настоять в темной стеклян-

ной посуде не менее 30 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить. Прием для взрослых: по 30-40 капель (неполная чайная ложка) 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения: выпить все лекарство (около 30 дней). Затем через некоторое время повторить.

2. «Красная щетка» (корень сухой) — 100 граммов — измельчить. Одну столовую ложку порошка залить 300 граммами воды и кипятить 5 минут в закрытой посуде, затем настоять не менее часа. Прием — по 1/3 объема 3 раза в день за 30-40 минут до еды с чайной ложкой натурального меда. Курс лечения 30-45 дней.

У меня есть травы:

I. В пакетах по 50 граммов:

1. болиголов (семена с травой) — цена 60 рублей,

2. аконит алтайский (борец, корни) — цена 70 рублей,

3. сабельник болотный (трава и корневища) — цена 50 рублей,

4. красный корень (медвежий корешок) — цена 60 рублей,

5. радиола розовая (золотой корень) — цена 60 рублей,

6. боровая матка (ортилия однобокая, рамишия, трава) — цена 70 рублей,

7. галега лекарственная (козлятник аптечный — при сахарном диабете, трава) — цена 50 рублей.

II. В пакетах по 30 граммов:

1. болиголов (цвет с травой) — цена 60 рублей,

2. радиола холодная (красная щетка, корень) — цена 70 рублей.

Все травы высылаются с инструкцией.

А также есть:

— книжка по применению аконита и болиголова при лечении онкозаболеваний по цене 50 рублей,

— пихтовая живица во флакончиках из-под пенициллина по цене 50 рублей за штуку.

Цена дана с учетом почтовых расходов. При заказе — оплате более 5-ти наименований цена уменьшается на 5% за счет уменьшения суммы на почтовые расходы по пересылке в одно место. Высылаю травы по предоплате.

Пожалуйста, аккуратно и подробно пишите свой домашний адрес.

Пишите: 654000,

Кемеровская обл., г. Новокузнецк, почтамт, а/я 99/76.

ЛИХАЧЕВУ Сергею

Александровичу

Я надеюсь, вы ответите на мои вопросы. В чем отличие невроза от неврастения? От чего эта болезнь происходит и можно ли от нее избавиться? Вы подробно пишете про многие болезни, а вот про эту я не смогла прочитать нигде. Может быть, кому-нибудь из читателей тоже это будет интересно.

В.И. Будянская,
г. Крымск

От редакции.

Неврозы — это группа так называемых пограничных психических заболеваний, развивающихся в результате длительного воздействия на человека каких-либо психотравмирующих факторов, эмоционального или умственного перенапряжения, нередко — под влиянием инфекций и некоторых других заболеваний. К группе неврозов относится, в частности, и такое заболевание как неврастения, при котором повышенная возбудимость сочетается с раздражительностью, слабостью, быстрой утомляемостью, снижением рабо-

тоспособности, неустойчивым настроением. Нередко неврастения сопровождается расстройством сна и функций вегетативной нервной системы. Вполне поддается лечению при условии выполнения всех рекомендаций специалиста, к которому вы обратитесь.

Мне 84 года. Страдаю заболеванием сердца, рентген показал расширение сердца. Когда я жила в Ташкенте, врач рекомендовал мне пить боярышник. А сейчас я живу в селе, у нас кардиолога нет, а терапевт сказал, что увлекаться боярышником нельзя, он повышает давление. Я не знаю, можно ли мне пить боярышник и что можно пить вместо него?

О.И. Дьякова.

Ростовская область.

От редакции.

Жаль, что вы не написали, какой диагноз вам поставил врач. Настои, чаи и сборы с боярышником не повышают, а понижают давление. Кроме того, они улучшают работу сердца, нормализуют его ритм, коронарное и мозговое кровообращение, сон. Их применяют при атеросклерозе, приливах крови к голове. Вообще, отваром боярышника русские знахари издавна лечили стенокардию. При этом заболевании помогает и сок свежей травы пустырника. На зиму сок можно законсервировать, добавив его в спирт или водку в соотношении 1:1. Принимать по 1 чайной ложке три раза в день в течение месяца. Если стенокардия сопровождается одышкой, рекомендуется принимать чеснок с медом. В эмалированную посуду отжать сок 10 лимонов, можно предварительно прокрутить их через мясорубку. Положить туда же пять измельченных головок чеснока и смешать все с 1 литром меда, после чего поставить в прохладное место на неделю. Принимать по 4 чайных ложки 1 раз в день, медленно, с паузой перед приемом очередной порции, в течение двух недель.

Мне 67 лет. Болею хроническим холециститом, колитом, но обо-



стрения бывают редко. А вот уже года два у меня началась отрыжка воздухом, иной раз просто изматывает, в день бывают приступы по нескольку раз, а иногда — ни разу. Как избавиться от этой напасти?

В.А. Николаева.
Томская область.

От редакции.

В народной медицине от отрыжки есть нехитрое средство — козье молоко. Если ежедневно пить пол-литра козьего молока после еды, то через 1-2 месяца отрыжка проходит. Причем, будучи однажды излеченной, она почти никогда не возвращается.

Уважаемая редакция, вы постоянно даете советы своим читателям, помогите и мне, пожалуйста. У моего 11-летнего сына сильный невроз навязчивых движений. Он легко возбудим, плохо спит, не может контролировать свои эмоции.

И.К. Исакова. Томск.

Отвечает врач В.Т. Тимофеева.

Мальчику необходима очная консультация врача-невропатолога. Он назначит необходимые исследования и, исходя из их результатов, — курс лечения, в том числе, возможно, и медикаментозный.

Я узнал, что у вас раньше печаталась статья о растении «золотой ус» или домашний женьшень («дихоризандра»). Очень бы хотелось почитать эту статью, так как я заболел, а там был рецепт от болезни (онкозаболевание). Очень большая просьба к вам: или напе-

чатать эту статью в ближайшем номере, или вышлите ее мне.

В.В. Захаров.

Владимирская область.
От редакции.

Очень жаль, что вы не указали ни названия статьи, ни номера, где она была напечатана, ни своего диагноза. К сожалению, такой статьи мы у себя не обнаружили, а вот рецепты народной медицины, помогающие при онкологических заболеваниях, могли бы напечатать, если бы знали ваш диагноз.

Моему сыну 17 лет. В последний год я стала замечать, что от яркого солнца или когда он много читает, смотрит телевизор, работает на компьютере, у него краснеют глаза: внутренний угол, глазное яблоко покрываются сеткой сосудов. При этом ни отеков, ни зуда, ни слезотечения нет. Окулист сказал, что глазное дно в норме. У сына миопия на оба глаза, носит очки 1,75. Окулист говорит, что покраснение может быть из-за болезни желудка — у сына гастродуоденит. Черника-форте не помогает. Что делать?

Тамара Васильевна.

Орел.

Отвечает врач-офтальмолог И.В. Пашинкова.

Прежде всего необходимо обязательно время от времени давать глазам отдых, снимать напряжение. Например, так: сомкнуть веки и прикрыть их руками, чтобы глаза оказались в полной темноте, и посидеть в таком положении около минуты. Повторяйте это упражнение каждые полчаса. Можно выполнять



комплекс специальных упражнений для близоруких. Одно из них, например, такое попеременно смотреть на точку вблизи, хотя бы на оконном стекле, и вдали — сквозь стекло, на той стороне улицы. Делать такое упражнение надо медленно, как бы преодолевая сопротивление. Оно улучшает кровообращение глазных

левания, как рассеянный склероз? И каковы его первые признаки?

Е.В. Коноплева.
Москва.

Отвечает врач М.С. Сергеева.

Причина рассеянного склероза до сих пор не установлена, хотя существует несколько версий, в том числе — сбой иммунной системы. Роль пускового меха-

старших поколений. Возможно, это связано с особенностями иммунной системы, семейного уклада, места жительства. Симптомы заболевания могут быть различными в зависимости от того, нарушается ли деятельность головного или спинного мозга. Чаще всего заболевание проявляется нарушением функций нижних конечностей, расстройствами зрения, координации движений и речи. Характерная особенность рассеянного склероза — чередование ремиссий (ослабление симптомов) и рецидивов (острой стадии заболевания).

В последнее время постоянно чувствую себя разбитой, усталой. Вроде бы ничего не болит, а сил нет. Что бы это могло быть?

В.М. Соловьева. Владимир.

Отвечает врач В.К. Василенко.

Усталость, которая не проходит на протяжении более чем двух недель, может быть признаком самых разных заболеваний — от недосыпания до серьезных проблем. Поэтому для установления диагноза требуются время и определенные усилия. Часто могут помочь другие симптомы. Например, температура может означать инфекцию. Хриплый голос наводит на мысль о щитовидной железе. Поэтому прежде всего необходимо обратиться к врачу, чтобы установить точный диагноз, а уж потом заняться лечением.

У моего ребенка 4 лет обнаружен в мазке из зева стрептококк. Месяц назад ей поставили диагноз «лакунарная ангина». Антибиотики принимали (ампиокс 6 дней, через 2 недели олеандомицин — 5 дней), горло полощем и др., но миндалины в размерах не сокращаются. Подскажите, какими эффективными

методами (или препаратами) можно избавиться от стрептококка и как долго он будет еще в организме паразитировать. На сердечко он уже повлиял (аритмия у девочки). Удалить миндалины, наверное, можно всегда, а как все-таки вылечить?

Татьяна Коршунова.
г. Чехов.

Отвечает отоларинголог В.И. Коченов.

Размеры небных миндалин никоим образом не говорят об их состоянии, а небольшой размер хуже, чем достаточно объемный. Необходима иммуностимуляция, криотерапия горла, УЗ-воздействие, да просто курс промываний небных миндалин. Криотерапию считаю ключевой, она нормализует микробный профиль сапрофитов в глотке, позволяет уничтожить патогенные микроорганизмы.

У меня хронический гайморит, делали проколы по два раза в год, сейчас снимки гайморит не показывают, но нос заложен постоянно, без нафтизина не могу жить. Мне всего 17 лет, что делать? Врачи уже руками разводят.

Ольга Скорина. Пенза.

Отвечает отоларинголог В.И. Коченов.

Видимо, и гайморит развивался вследствие увеличения носовых раковин из-за вазомоторно-аллергического ринита. От капель отказаться, использовать их только в исключительных случаях, когда простуда. Сделать криогенное лечение носа и УЗ-дезинтеграцию носовых раковин. Легкие антигистаминные средства. Дыхательная гимнастика, холодные обливания водой ног.

Почему уколы против бешенства нужно делать только в живот?

Вадим Красиков. Пермь.

Отвечает врач-инфекционист А.А. Еровиченков.

Такие уколы делают не только в живот. В зависимости от вакцины инъекции могут делаться внутримышечно в плечо, подкожно в межлопаточную область.

сосудов. Кроме того, от усталости, покраснения глаз помогают специальные глазные гели, например, солкосерил. Он избавит от синдрома «усталых глаз» при работе на компьютере и других сильных зрительных нагрузках. Гель достаточно закапывать дважды в день.

Скажите, пожалуйста, в чем причина такого забо-

низма в развитии болезни может сыграть вирус или какой-то другой, безвредный сам по себе агент. К развитию заболевания могут привести различные воспалительные заболевания, чаще всего — острые вирусные респираторные инфекции, а также кишечные, кожные и другие. Рассеянный склероз — не наследственная болезнь, однако существует некоторая предрасположенность к нему в семьях, где он уже наблюдался у

ЛЕКАРСТВО ОТ «АРОМАТА»

На пороге лето, и не за горами то время, когда ботинки и сапоги придется сменить на открытые туфли и сандалии. А значит, наши ножки, это грозное оружие любой уважающей себя обольстительницы, должны быть в полном порядке. Речь идет не только о накачанных в спортзале икрах, поверженном целлюлите и искусно сделанном педикюре. К сожалению, существует повод для расстройства - повышенная потливость (гипергидроз), сопровождающаяся, как известно, не самым приятным запахом. Если вы страдаете подобным недостатком, не отчаивайтесь. Способы борьбы существуют всегда.

ПОЧЕМУ СТУПНИ ПАХНУТ, А ЛАДОНИ - НЕТ?

Ответ из известного анекдота звучит так: «А вы вспомните, откуда растут руки, а откуда - ноги!»

На самом деле все не так просто. В подошве ступни находится очень много потовых желез. А пот в союзе с бактериями рождает тот самый неприятный запах, из-за которого многие избегают ходить в гости, стесняясь разуться. Заметьте, как правило, наши ступни все время чем-то закрыты (это именно та часть тела, которую не принято демонстрировать в обществе). А носки, туфли, тапки не дают выделяющемуся поту выветриваться, чем создают благодатную почву для бактерий.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВАННЫ

Может, это звучит банально, но самое верное оружие против неприятных запахов - каждое утро и вечер тщательно мыть ноги, причем обязательно с мылом. Для того чтобы эта процедура возымела максимальное действие, необходимо избавить ноги не только от загрязнения, но и от ороговевшей кожи. Ее мертвые клетки и служат верным пристанищем вызывающих запах бактерий. Возьмите себе за правило каждый раз во время мытья слегка поскрести пяточки пемзой или специальной теркой.

Дальше ноги нужно тщательно высушить. Заведите отдельное полотенце для ног и каждый раз после того, как примете душ, тщательно вытирайте им ноги, обращая особое вни-

мание на участки кожи между пальцами.

ПОСЛЕ ВАННЫ

Теперь, когда тело, а в частности ноги, тщательно отмыты, освобождены от всего лишнего, распарены и высушены, самое время наносить противогрибковые препараты, если в них существует необходимость.

Перед самым выходом из дома дезодорируйте ноги шариковым антиперсперантом. Однако обратите внимание на состав средства. В него обязательно должен входить оксид алюминия (соли алюминия и цинка сужают протоки потовых желез), иначе запах не исчезнет, а станет еще более резким. Также можно припудрить ступни тальком, снова позаботившись о коже между пальцами.

Гели, кремы и другие профилактические и лечебные средства, не имеющие в составе искомых солей, лучше наносить на ноги только перед сном.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Если вы не любитель дезодорантов, попробуйте испытанные народные средства. Например, ежедневные ванночки для ног со слабым раствором марганцовки.

Хорошо действуют и ванночки с отварами трав. Например, коры дуба, стеблей полевого хвоща, листьев шалфея или мяты.

Вода для такой ванны должна быть прохладной. После ванночки хорошо вытрите ступни полотенцем и сделайте легкий массаж. Затем можно присыпать уже сухие подошвы порошком, приготовленным из

ивовой коры. Другая замена талька - размолотая в кофемолке кора дуба.

Можно добавлять в ежедневные ванночки четверть стакана настоя чайного гриба.

ОДЕЖКА ДЛЯ НОЖКИ

Если вы страдаете потливостью ног, старайтесь носить носки из специальной гигроскопичной синтетики и почаще их менять. Конечно, не обязательно ходить в носках на работу, однако можно делать это на отдыхе.

По возможности приобретайте только кожаную обувь, причем проследите, чтобы натуральная кожа была и внутри. В клеенчатых ботинках или туфлях ваши ноги будут постоянно влажными. Старайтесь каждую пару носить хотя бы

через день, чтобы обувь успевала хорошо проветриться. Можно класть внутрь мешочек с ароматизатором.

Мойте обувь не только снаружи, но и протирайте внутри. В теплое время года старайтесь чаще ходить босиком или носить открытую обувь.

Все эти рекомендации не требуют особых усилий, скорее они призывают лишь с большим вниманием относиться к собственному телу. Зато результат от этой несложной работы не заставит себя ждать. Вы почувствуете себя уверенно, перестанете комплексовать и нервничать. А ближе к лету сможете украсить свои ножки роскошным и модным педикюром.

Евгения ПАВЛОВА



ГАДАТЬ ВАМ НЕ ПЕРЕГАДАТЬ...

МЫСЛИТЕЛЬНАЯ деятельность, например, разгадывание кроссвордов или чтение газет, защищает от развития старческого слабоумия. К такому выводу американские ученые пришли в ходе длившегося 4,5 года исследования, в котором участвовало 800 священников и монахов. В начале исследования никто из участников не страдал болезнью Альцгеймера. К моменту его окончания у 111 из них развилось старческое слабоумие. Используя специальную шкалу для оценки познавательной деятельности, ученые обнаружили, что увеличение ее на единицу снижало риск развития болезни на 33 процента.

Среди всех форм старческого слабоумия на долю болезни Альцгеймера приходится 75 процентов. Причина заболевания до сих пор неизвестна. Некоторые врачи полагают, что развитие старческого слабоумия является следствием поражения клеток мозга солями металлов, но с этим мнением согласны не все специалисты, пишет «Журнал Медицинской ассоциации США».



МОЛОДОСТЬ НАЛИЦО

Не стареть - это древняя и вечно актуальная проблема, интерес к которой возрастает по мере появления седых волос и морщинок. И косметические процедуры в среднем и старшем возрасте нельзя ни переоценивать, ни недооценивать.

СТАРЕЮЩУЮ сухую кожу следует по утрам, за несколько минут до умывания смазывать питательным кремом, растительным маслом или сметаной. Затем лицо тщательно ополаскивают прохладной водой, что одновременно является легким массажем, закаляющим и поднимающим тонус. От теплой воды следует отказаться, так как она постепенно расслабляет кожу. Затем на влажную кожу наносят смягчающий дневной крем. Глазницы и веки, где кожа особенно нежна, следует смазывать жирным кремом, например «Люксом» или специальным миндальным маслом.

Вечером сухую кожу очищают растительным маслом или жидким кремом-эмульсией. Эмульсии рекомендуются наполовину разбавлять кипяченой водой. Затем на смоченный кипяченой водой ватный тампон наносят питательный крем и легкими похлопывающими движениями распределяют его по лицу, придерживаясь основных линий массажа - вдоль них кожа растягивается меньше всего. При таком способе нанесения крема кожа одновременно получает необходимые жировые вещества и влагу. Не стоит оставлять на ночь слишком жирный слой крема, потому что он мешает коже «дышать». Через полтора-два часа из-

лишки крема снимают бумажными салфетками. Очень полезны регулярные питательные маски.

Их частота зависит от сухости кожи и возраста. Так в 40 лет достаточно одной маски в неделю, в 50-60 лет - нужны две-три.

МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ...

Простые питательные маски можно делать дома.

Перед маской лицо следует очистить (ланолиновым молоком, растительным маслом или подходящим лосьоном) и слегка смазать кремом. Затем следует 2-3-минутный горячий влажный компресс. (От него следует отказаться при повышенном давлении и расширении капилляров.) Питательных масок много. В домашних условиях можно рекомендовать следующие:

1. Творожная маска: 2 ст. ложки творога смешать с 2 чайн. ложками растительного масла. Можно прибавить сок половинки апельсина. Смесь держат на лице 20 минут, смывают ватным тампоном, вначале теплой, потом холодной водой.

2. Дрожжевая маска: 10 г дрожжей смешать с растительным маслом до получения сметанообразной смеси. Держат на лице 15 минут, смывают, как предыдущую маску. Затем лицо смазывают питательным кремом.

3. Желтковая маска: 1 яичный желток плюс 1 чайн. ложка растительного масла. Можно добавить несколько капель лимонного сока. Держать на лице 20 минут. Смывать водой комнатной температуры с помощью ватного тампона.

Очень полезны маски из свежих ягод, фруктов и овощей. Используют землянику, клубнику, малину, лимоны, апельсины, помидоры, морковь, огурцы и т. д. Все они содержат необходимые коже витамины. Особенно хороши такие маски для дряблой, морщинистой и крупнопористой кожи.

Ягоды или фрукты тщательно промывают, удаляют крепкую кожуру, размельчают и заворачивают в марлю, где заранее прорезаны отверстия для ноздрей, глаз и рта. Такой фруктово-овощной компресс держат на лице 15 минут, затем сок смывают водой комнатной температуры и смазывают лицо питательным кремом. Можно наложить на лицо ломтики сырых овощей или фруктов, например, огурца, помидора, апельсина и т. д.

ВАЖНАЯ ПРОЦЕДУРА

Массаж помогает избежать старения кожи лица и шеи. Однако он требует определенных медицинских познаний, т. е. массаж должен делать специалист. Самодеятельность в этом вопросе может привести к отрицательным результатам. Массаж подразделяется на несколько видов. Тот, что помогает 35-летней, не

годится для женщины 50-60 лет. При дряблой коже делают т. н. пластический массаж, укрепляющий мышцы, но не растягивающий кожу.

Регулярный массаж у опытного специалиста укрепляет мышцы, оживляет кровообращение, исправляет деятельность сальных желез. В отношении морщин это как профилактическое, так и лечебное средство.

ВАШУ РУЧКУ

Постоянного ухода требуют руки.

Кожа рук с возрастом сохнет. Ее портят домашние хлопоты и работа, связанная с водой, грязью, химикатами.

Чем вреднее работа, тем больше следует использовать разнообразные защитные и смягчающие вещества. Днем это специальные желе и кремы и жидкие кремы-эмульсии, хорошо впитывающиеся в кожу. Руки следует смазывать кремом после мытья. Можно применять специальные глицериновые смеси. В продаже есть душистый глицерин - можно делать свои смеси из равных долей глицерина, нашатырного спирта и одеколона. Если кожу нужно заодно отбелить, то к 50 г глицерина добавляют 100 г воды и сок половинки лимона. Жесткую кожу рук можно смягчить ваннами: на 1,5 л воды столовую ложку глицерина и чайную ложку нашатырного спирта. После ванны руки вытереть и смазать питательным кремом. Рукам нужен особенно тщательный уход, иначе они постареют раньше, чем сам человек, пишет «Мединфо».

ПОЛЫНЬ ОТ РАКА

В КРАСНОДАРСКОМ крае лечат опухоли матки полынью. Есть три способа такого лечения.

1 способ: 3 ч. ложки сухой полыни залить 1,5 стакана кипятка, настоять 2 часа, пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

2 способ: 1 ст. ложку измельченных корней полыни залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 10-20 минут, настаивать 4-6 часов, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

3 способ: 50 г измельченных корней полыни залить 0,5 л водки, держать 21 день в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 1 месяц. Перерыв 15 дней, а затем лечение повторить.

УКСУС И КРАПИВА ПОМОГЛИ НА ДИВО

ИМПОРТНЫЕ шампуни себе могут позволить далеко не все. Но есть отличный татарский народный рецепт травяного шампуня, по эффекту превосходящего импортные аналоги.

Надо смешать 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, добавить 100 г измельченных листьев крапивы, прокипятить 30 минут и процедить. При растущей Луне в течение 10 дней ополаскивать волосы этим отваром. Перхоть исчезнет, а волосы станут мягкими и блестящими, как в рекламе.

ЭБОНИТ – ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛИ

ИЗГОТОВЬТЕ «волшебную» палочку из эбонита. Затем возьмите синтетическую тряпочку (например, капроновый чулок) или кусочек натурального меха и потрите палочку. Возникнет статическое энергополе, и вот тут нужно приблизить эбонитовую палочку на расстояние 1 см к больному месту (тело должно быть сухим) и сделать несколько круговых движений над больным органом (2-3 раза), продолжительность процедуры - не более 5 минут. Острая боль проходит моментально.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

При язвах, эрозиях желудка или кишечника натошак есть 0,5 стакана тертого сырого картофеля с кожурой, смешанного с 0,5 стакана кефира или ацидофилина, в течение 1 месяца. После приема этой смеси 3 часа не есть. В течение дня придерживайтесь обычной для вас диеты.

ПРИ ЗАПОРАХ

● В течение дня съедать 2 неочищенных яблока.

● Утром за 2 часа до завтрака развести в 2 стаканах кипятка 2 чайных ложки пшеничных отрубей, дать им хорошо разбухнуть и съесть как кашу. Можно есть постоянно, противопоказаний нет.

● Столовую ложку семян тмина залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке вместе семенами 3-4 раза в день за 2 часа до еды в течение 10 дней.

● Столовую ложку семян льна залить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1 час после еды в течение 10 дней, далее стараться нормализовать работу кишечника, правильно подобрав себе пищу.

ВОЛШЕБНЫЕ ЯБЛОКИ

У ВАС ПЕРШИТ в горле, сухость в глотке, голос сел? Ощущения пренеприятные. А вот в старину певцы поддерживали «звонкость» своего голоса с помощью яблочного пюре с медом. Натереть одно большое яблоко, добавить меда (примерно 2:1) и держать эту смесь во рту, рассасывая ее, минут пять. Делайте так несколько раз в день. И за три дня вы поправитесь, су-

хость в горле исчезнет, голос про-
режется.

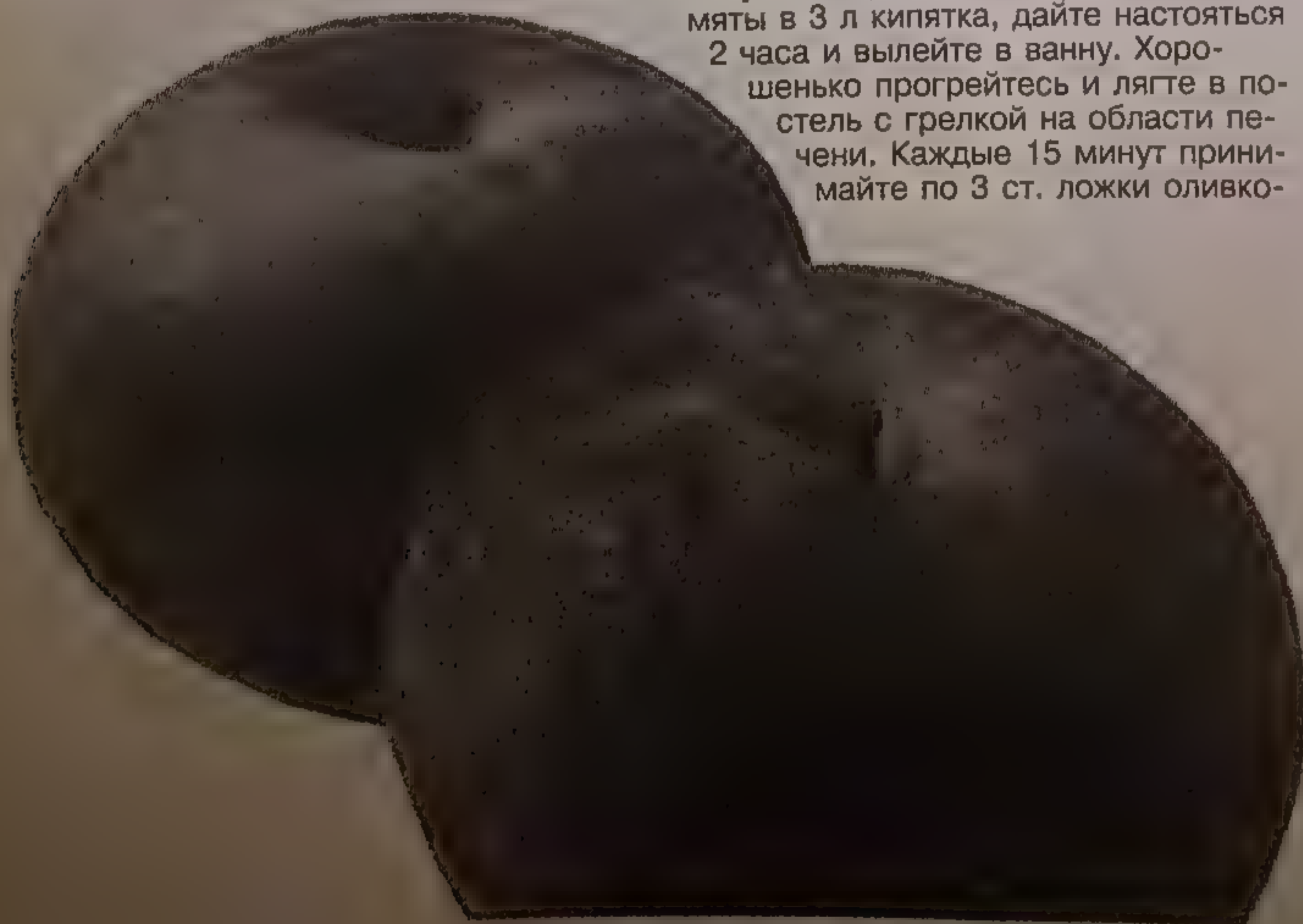
А еще яблоками можно очистить печень. Начните с недельной вегетарианской диеты и клизм по вечерам - для очищения кишечника. После того можно заняться вплотную своей печенью. Утром, натошак, сделайте еще одну клизму, после чего в течение дня пейте свежеприготовленный яблочный сок. Вечером примите травяную ванну: заварите 300 г сухой мяты в 3 л кипятка, дайте настояться 2 часа и вылейте в ванну. Хорошо прогрейтесь и лягте в постель с грелкой на области печени. Каждые 15 минут принимайте по 3 ст. ложки оливко-

вого масла, а вслед за ними - по 3 ст. ложки сока лимона - всего 200 мл масла и 200 мл сока. Выпив все это «лекарство», постарайтесь заснуть. На следующий день вновь клизмой промойте кишечник. Позавтракайте овсяной кашей с отваром рябины и переходите на кефирную диету, чтобы наладить нарушенную клизмами микрофлору кишечника, насытить организм полезными бактериями.

Яблоки полезны и при гастрите с пониженной кислотностью. Надо пить чай из листьев яблони, собранных во время цветения. Заваривать 1 ст. ложку листьев 1 стаканом кипятка и пить вместо чая за 20-30 минут до еды 2-3 раза в день. Пейте в течение месяца, и проблем с желудком не станет.

Отвар яблок помогает при варикозном расширении вен. Нарезайте каждый день 5-7 яблок на части, добавляйте корку лимона, заливайте кипятком, доводите до кипения, настаивайте 1-2 часа. Принимать отвар регулярно по 2-3 стакана в день и тем самым поддерживать в своих венах нормальное кровообращение.

Особенно популярны методы лечения яблоками в Чувашии. Если при ожоге быстро натереть яблоко и приложить яблочную кашицу на обожженное место, то ожог быстро затянется. Яблочной кожурой лечат экзему. Нужно растереть в порошок высушенную яблочную кожуру, взять 1 ст. ложку этого порошка и залить ее чаем из цветков калины (1 ч. ложка цветков на 1 стакан кипятка), дать настояться 1 час и пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой и 1 раз на ночь в течение месяца. После этого экзема исчезнет.



СВИНОЙ ХЛЕБ

ЦИКЛАМЕН - это красивые и яркие цветы, которые еще называют «свиной хлеб», потому что его клубнями охотно питаются свиньи. Родина цикламена - Кипр. У нас, в России, он более известен как комнатное растение. Для человека цикламен всегда считался ядовитым растением. Энергетически цикламен - едва ли не самый сильный среди комнатных растений. Там, где растет этот цветок, не пройдет никакое дурное влияние, он проглотит отрицательную энергию и отдаст положительную, защитит вас от пагубного действия потусторонних сил. Цикламен везде, где бы ни поселился, наведет вокруг себя энергетический порядок:

Людей ленивых, неорганизованных он дисциплинирует и приучает к аккуратности. Поэтому его

энергетика хорошо влияет на детей школьного возраста (особенно первоклассников). Людям слабохарактерным цикламен прибавляет твердости и решительности.

С некоторых пор ученые стали внимательно изучать лекарственные свойства цикламена и пришли к выводу, что цикламен может помочь при простудных заболеваниях, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, при ревматизме, водянке, подагре, желтухе, женских болезнях, при нарушениях менструации, при головных и сердечных болях, различных невралгиях. Для лечения всех этих недугов употребляется настой (1 ч. ложка мелко изрезанных клубней на большую кружку кипятка, полученный настой

следует распределить так, чтобы хватило на два дня), спиртовая настойка, приготовленная из расчета 1:10 (назначается по 20 капель 2 раза в день). Употребляется также настой на уксусе и сок из клубней. Однако нельзя забывать о том, что цикламен - растение ядовитое. С ним нужно обращаться очень осторожно!



С ЛЮБОЙ БОЛЕЗНЬЮ СХВАТКУ ВЫДЕРЖИТ ЛАПЧАТКА

ЛАПЧАТКУ белую в народе называют пятипалом, пятиперстнем, пятипальником. Растет она в смешанных лесах Полесья и прилегающих степях. Но встречается там редко.

В украинской народной медицине лапчатку белую давно и успешно использовали для лечения щитовидной железы. Но, оказывается, это малая толика ее скрытых возможностей. В невзрачном корешке лапчатки содержится целый букет полезных веществ, состоящий из гликозидов (основа женьшеня), аминокислот, почти двух десятков макро- и микроэлементов (серебро, железо, медь, цинк, алюминий, никель, кобальт, литий, лантан, висмут). Словом, лапчатка белая обладает всем, что благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов, делая их эластичными и проницаемыми, улучшает работу сердечной мышцы, состав крови, нормализует артериальное давление и уровень холестерина, повышает тонус кишечника, функцию печени, заживляет язвы, вылечивает атеросклероз, зуб, выводит радионуклиды.

Лапчатка белая не только лечит. Препараты на ее основе - наилучшие профилактические средства,

причем самые доступные. Посадив однажды это растение, вы и потомкам своим сделаете подарок. Почти все, кто давно применяет ее, продлили себе жизнь на 18-20 лет. Лапчатка - это первейшая трава, с которой должен подружиться каждый мужчина, потому что она усиливает потенцию. В этом смысле лапчатка посильнее виагры будет.

Как применять лапчатку

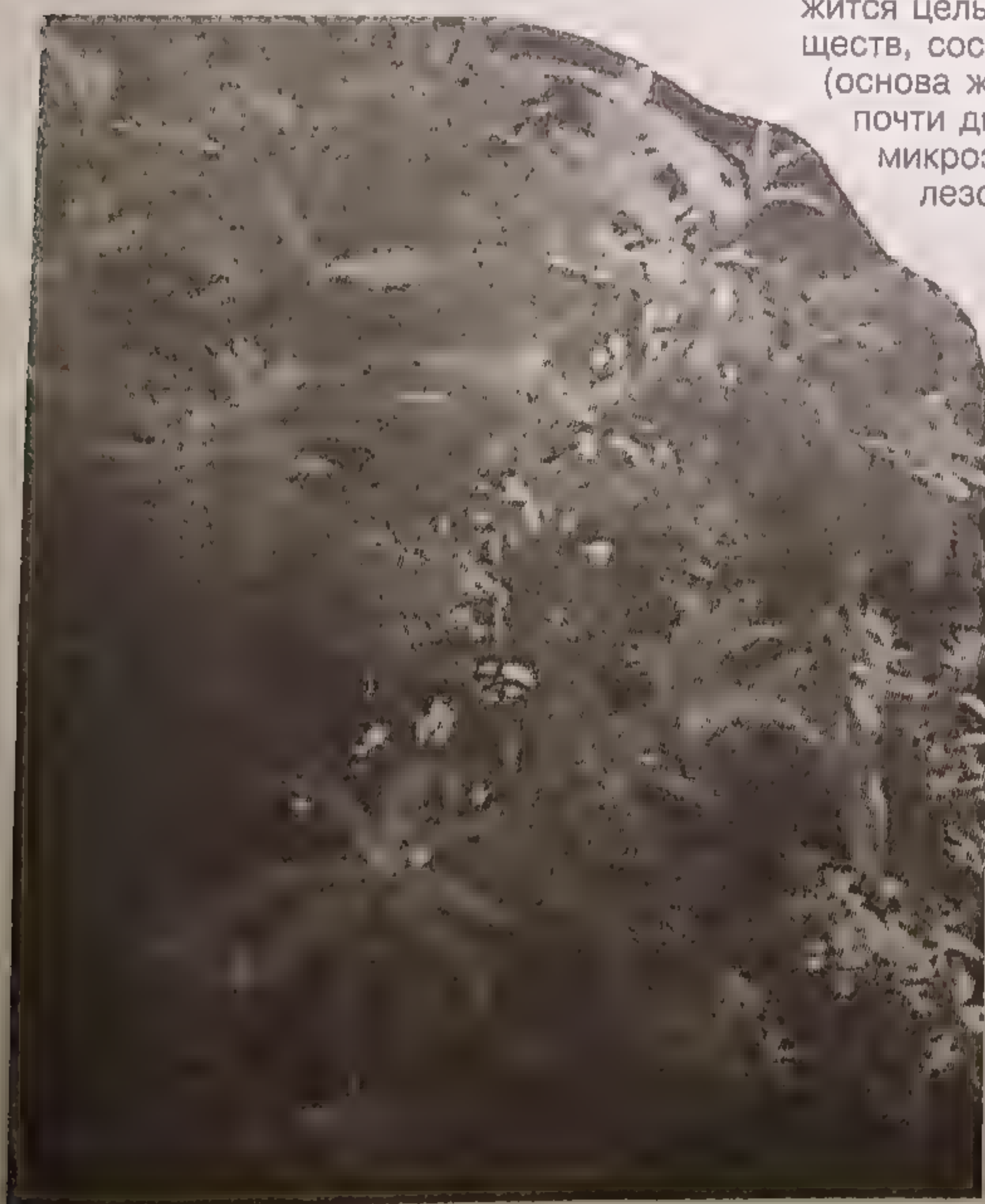
С лечебной целью применяются стебли, цветки и корни лапчатки. Из них готовят отвар, настой, настойку, мазь.

Мазь: 5 г порошка из сухих корней лапчатки смешать с 200 г сливочного масла (или свиного несоленого топленого сала), прокипятить на малом огне 5-7 минут, процедить в теплом виде через марлю и применять для лечения болезней суставов, радикулита, остеохондроза.

Отвар: 1 ст. ложку измельченного сырья лапчатки залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Настойка: 100 г корня залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели, пить по 25-30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. При лечении импотенции: курс 30 дней, перерыв 10 дней. Всего нужно провести 3 таких курса лечения.

Настой: 1 ст. ложку сырья заварить в 200 мл кипятка, настоять 40 минут, процедить, пить по 2 ст. ложки каждые 2 часа.



ПЛАКУН-ТРАВА

БОРЯЧОК болотный, верба-трава, водогляд, горлевик, дедова борода, дербенник иволистный, дубник, золотница, кривань, краса девичья, кровавник, купельник ивокарийский, плакун-трава, подбережник, проскурник, проскурняк, хвостач, утробник, чанка, чимуш — вот как по-разному называется эта трава в народе! Говорят, что русалки очень любят вплетать кисти цветков плакун-травы в волосы, делают из них венки, как и из сабельника болотного. Красивы эти цветы!

Плакун-трава, или дербенник иволистный, — многолетнее растение с длинным стеблем семейства дербенниковых. В России их более 15 видов. Имеет толстое деревянистое корневище, стебель прямостоячий, ребристый, 60-120 см в высоту. Листья — ланцетные или продолговато-овальные, на верхушке заостренные, у основания почти сердцевидные, нижние — супротивные или в мутовках, по три, реже по четыре. Цветки — правильные, шестилепестные, собраны мутовками на верхушке стебля и ветвей. Образуют длинное кистевидно-колосовидное соцветие, плод — овальная коробочка. Цветет в июле, плодоносит в августе-сентябре. Цветки опыляются насекомыми, растение — хороший медонос.

В сухой день с длинных узких листьев падают на землю крупные капли прозрачного сока, как будто до наших дней не может трава успокоиться и плачет вместе с Богородицей.

Для лечения используют корни и надземная часть растения. Корни и надземная часть содержат сапонины, гликозид саликарин, флавоноиды, пектин, каротин, дубильные и слизистые вещества, воск, смолы, витамины. Собирают сырье во время цветения. Плакун-траву лучше всего выкапывать с корнем в Иванов день (на Ивана Купалу), на утренней заре. Копать только чем-то деревянным, не железным. Положено идти с травой в церковь к алтарю, читать заклинание или молиться Богородице и святому Пантелеймону-целителю.

Считается, что ни одна трава не будет лечебной, если у травника нет с собой плакун-травы. При сушке целебных трав среди них кладут плакун-траву, и она придает другим травам свою особую энергию и силу, изгоняет нечисть.

Плакун-трава широко используется в народной медицине нашей страны и за рубежом. В Швейцарии молодые стебли, сок, цветущие побеги применяют внутрь как тонизирующее и кровоостанавливающее средство. Наружно — при носовых кровотечениях, при лечении экземы, кожных болезней. Во Франции плакун-траву применяют при поносе, дизентерии, тифе. В тибетской медицине ее используют при нервных болезнях, эпилепсии. В Японии ее держат во рту, чтобы утолить жажду. В Болгарии — как вяжущее и противовоспалительное средство при поносах, дизентерии, хроническом катаре желудка и кишечника, при сильных коликах в желудке, кишечнике, при геморрое. Свежая кашица прикладывается к ранам.

Если не спит и капризничает ребенок либо у кого-то нервное расстройство, бессонница, положите траву под подушку — и спокойный сон обеспечен. Считается, что если человек носит крест и имеет при себе корешок или мешочек с плакун-травой, ему не страшны разные напасти и нечисть, он не погибнет злой смертью.

В слабом отваре плакун-травы купали истощенных детей. Применяют ее издавна и тогда, когда на сердце делается тяжело, падает настроение, жизнь видится в сером цвете, пусто на душе. В трудах общества врачей еще в 1852 году приводятся сведения применения плакун-травы при бешенстве, от укуса бешеных животных: больному утром натошак в течение трех дней давали хлеб, посыпанный порошком растения. Раны от укуса обмывали уксусом, в котором растворяли большое количество соли. Если больной не мог сам пить, ему силой вливали в рот отвар плакун-травы.

Водный отвар пьют при

маточных кровотечениях, венерических заболеваниях, при флюсе, ранах во рту, при респираторных заболеваниях, эпилепсии, судорогах, гастрите, энтерите, колите, остром вагините, экземе, дерматите, язве и опущении желудка, при головной боли и ревматизме.

Плакун-трава — одна из немногих лекарственных трав, хорошо действующих на отеки мозга при укусе энцефалитного клеща!

С клещами, наверное, каждый сталкивался, особенно те, кто часто бывает на природе. Знаком клещ и рыбакам, травникам, лесорубам, путешественникам. Любители животных часто находят клещей на своих питомцах, яростно выдирают паразитов, капают на шерсть масло, чтобы обезвредить насекомых. Иначе беда: от укуса клеща домашние любимцы и сдохнуть могут!

Особенно опасен клещ весной. Часто он служит переносчиком страшной болезни — энцефалита. Я знаю историю, когда деревенские мальчишки, купавшиеся в речушке, вернувшись домой, обнаружили клещей кто на одежде, кто на теле. Один мальчик 12 лет не заметил клеща, и тот спокойно сидел у него в ухе пару дней, пока не появились сильные боли.

Клеща кое-как выдрали. Но у мальчика поднялась температура. Начались судороги, припадки, появились дикие головные боли. Везли его неоднократно в областной центр, но лечение не дало результатов, выявился отек мозга.

Спасли его плакун-травой. Сейчас этому человеку уже за 50 лет. Жив-здоров!

Произошел и такой случай. Тогда и я еще была маленькой. В деревне был праздник, отмечали День победы. Молодая супружеская пара с нарядной девочкой лет 4 сидели на лавочке и играли в воздушные шарики. Отец отвлекся, и девочка, потянувшись за шариком через спинку лавки, очень неудачно упала и ударилась головой. Она не заплакала, а сразу вошла в шоковое состояние. В шоке были и роди-



тели. Моя мама, фельдшер, сразу забрала ребенка и стала делать холодные примочки из дербенника. Врачи потом сказали, что если бы не сделали этого сразу, в лучшем случае, был бы сильный отек мозга. А так обошлось сотрясением.

Вот так плакун-трава спасает жизнь.

Если человек страдает эпилепсией, последствиями травм головного мозга, кроме плакун-травы, необходимо применять и мрозник.

Рецепт плакуна:

1/2 часть чайной ложки сухой травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день. Через 10-12 дней можно увеличить количество травы до 1-1,5 чайной ложки на стакан кипятка.

Спиртовая настойка из растения или корня готовится так:

Берут 50 г сырья на 0,5 литра 70-градусного спирта, настаивают 10 дней. Пьют по 20-40 капель 3 раза в день. Курс лечения обычно не менее 4 месяцев.

Необходимо помнить, что травы не могут избавить от недуга сиюминутно, ведь свои болезни человек, как правило, копил годами. Борьба с болезнью — это соединение силы воли и веры в победу, это подъем из бездны, ступенька за ступенькой. У Природы есть неисчерпаемая и могучая сила, и она будет на вашей стороне. Только ищите свою траву. Ведь неизлечимых болезней нет.

353440, Россия,
г. Анапа, главпочтамт,
до востребования.
КЛИМОВОЙ
Ольге Викторовне

Много легенд и сказаний издавна существовало об аконите. Ведь латинское название его происходит от греческих слов «убийство» и «дротик». А в древней Греции считали, что аконит вырос из ядовитой слюны Цербера.

Две наследницы остались после великого правителя: своевольная и безжалостная младшая сестра и кроткая, добрая, но уж очень больная — старшая. Зачем ей трон, если жизнь еле теплится, да стоит она в храме на коленях день и ночь?! И была уверена младшая, что одолеет главную наследницу, превзойдет «хворую простофилю».

Потребовала она традиционного испытания кубком, которое обычно применяется среди наследников-мужчин. Откажется сестра — значит, что-то скрывает, боится выбора богов, а согласится — все равно ей не жить, так как в кубке — яд.

Не отказалась старшая сестра, отпила из семейного кубка напиток... и ничего!

«Ну, значит яд устарел, — подумала младшая, — раз уж такая доходяга не отравилась, то я и подавно смогу, чтобы народ не роптал». И выпила. Но через пару глотков с удивлением на глазах умерла.

Не яд устарел. Он так и остался смертельным ядом аконитом. А вот до той поры лечили старшую сестру от смертельного недуга именно этим ядом. И прожила она после этого еще долго.

Геката — богиня злого волшебства, покровительница отравителей, недобрых заклинаний, призраков, ночных кошмаров. В ее арсенал входил и аконит.

Существует предание, что хан Тимур был отравлен соком аконита — им была пропитана его тюрбейка. В древности известным смертникам предлагали на выбор вид смерти. И многие выбирали чашу аконита — смерть будет быстрой и не такой мучительной. Плутарх описал отравление ядом аконита Марка Антония.

В Китае из яда аконита получали яд для стрел. «Королева ядов» — называли это растение в древности. Человечек погибает от 0,003 граммов аконита. Зато в меньших дозах он излечивает различные тяжелейшие заболевания, в том числе и рак. Клиническим вышибается!

Удивительно, что аконит более распространен на местах бывших сражений, где погибли защитники родной степи, где оросилась их кро-

вью земля. Считается, что он прикрыл своими шлемиками цветов капли крови погибших героев. Их боевые шлемы погребены в курганах, но на их месте на земле тянет к солнцу свои шлемики аконит — шлемник.

Другое название этого растения — борец — произошло от русского слова «поборывать», «бороть». Аконит

— «великий, могущественный царь лекарств». В медицине Китая его применяют при плевритах, невралгиях, ревматических болях, раке. Наружно — при лечении чешуйчатого лишая, зудящих дерматитов. В болгарской медицине его применяют при лечении опухолей, рака.

В книге известного травника Ю.В. Никифорова «Алтай-

ЦАРЬ-ЗЕЛЬЕ

официально признан и применяется медициной Болгарии, Индии, Китая, Японии, в странах Западной Европы. Борец насчитывает более 120 видов. Скотоводы Алтая знают их под названием «корон» — яд. Русские названия — феличева трава, борец, волкобой, щелкунчик. Эти растения сильно ядовиты. Их нужно правильно собирать, правильно заготавливать, правильно применять. А этих знаний как раз не хватает.

Не буду описывать все виды борца (аконита), расскажу только о лечебном. Борец джунгарский (иссык-кульский корень). Это многолетнее травянистое растение, верхний чашелистник цветка имеет вид шлема или колпака. Стебель прямостоячий до 150 см высоты, листья пальчато-пяти-раздельные, клубни веретенообразные. На Алтае его произрастает 12 видов, и, конечно, много в районе Иссык-Куля. В других местах, очевидно, не встречается.

И хотя во все времена аконит считался смертельным ядом — во все времена его считали лекарственным. «Барсодушителем или волкоубийцей» называл его Авиценна. Отравленное ядом мясо применяли для приманки этих животных. В медицине Востока его считают «царем лекарственных растений» и по сей день. В тибетской медицине порошком аконита лечили сибирскую язву, воспаление легких, туберкулез, отваром молодых побегов и корней под названием «мэн-чэн» — скарлатину, дифтерию, злокачественную ангину, анемию, а также все заболевания желудка, язвенную болезнь, гемоколит, энтероколит, диабет.

В монгольской медицине его называют «ман-чин-мен»

ские травы-целители» есть описание правильного применения аконита.

Аконит чрезвычайно эффективен при лечении саркомы, рака, сифилиса и туберкулеза. Делают отвары или спиртовые настойки. Для отвара 10 г измельченного сухого корня на 0,5 л воды. Варят в эмалированной посуде 2 часа, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Этим же отваром делается примочка пораженного места (саркома, рак) до 5 раз в день. Растираются лимфатические железы 3 раза в день, места около раковых язв.

Спиртовая настойка готовится так: 2,5 гр. сухого измельченного корня на 100 гр. водки. Настаивают в темной закупоренной посуде (в бутылке) в тепле (+40 градусов) 14 дней. Цвет настойки — коньячный. Процеживают, применяют от 5 до 15 капель 3-4 раза в день до еды. Еще лучше пройти 3 курса лечения. В первый день принимают по 1 капле 3 раза в день за 30 минут до еды. На второй день уже по 2 капли 3 раза в день. На третий день по 3 капли. И так, каждый день прибавляя, доходим до 10 капель. 11 день также по 10 капель. А на 12 день — снижаем и пьем по 9 капель, на 13 день — 8 капель... и так до 1 капли. Провести нужно не менее 3 курсов с перерывом в 5 дней.

Аконит лечит практически все болезни органов, расположенных «выше пояса», также — сахарный диабет, параличи, сердечно-сосудистые заболевания, печень, снимает печеночные и почечные колики, лечит рак легких, щитовидную железу, опухоли грудных желез, лимфатических узлов, горла. Настойкой также лечат суставные боли.

Ее втирают в больные места. Это средство обладает чудовищной силой! Пользоваться, конечно, нужно очень аккуратно! Втирать 1 чайную ложку настойки, место потом обернуть фланелью, сверху еще утеплить шерстяной тканью. Лучше на ночь. Утром это место хорошо протирают. Руки после процедуры тщательно моют.

Конечно, одно растение не может быть панацеей сразу от всех болезней. Ведь даже ангина у каждого человека протекает по-разному... Поэтому травы необходимо знать и уметь применять.

Все наши беды от невежества, от того, что мы ничего не хотим знать. А ведь травы разные. Вот аконит лечит лучше всего органы, расположенные выше пояса, но в случае онкологического заболевания еще нужен и болиголов. А если заболевание легких и опухоли горла, носоглотки — плюс дурнишник, волчье лыко для лечения. При опухолях груди и матки — лучше болиголов и армалоказия. И так далее.

Даже самые ядовитые травы не причинят вреда при соблюдении рецептов. Эти рецепты принесли пользу и исцеление не одной тысяче людей и не за одно столетие. Плохих или болезненных рецептов нет. Есть люди, не верящие в них. А нет веры — не будет и толка. Нельзя применять растение с мыслью: авось поможет. Или бывают такие примеры: «Пью уже 2 недели и не помогает» — говорят, а речь шла о камнях в желчном пузыре размером в 2 см! Наживать болячки всю свою жизнь — и ждать результата через 2 недели?

«Нет болезни, которую нельзя было бы вылечить растением» — заповедь целителей Тибета. Ядовитые растения вступают в бой со смертельными болезнями. Вы, ваша вера и растение — трое всегда победят одного — вашу болезнь! Среди редких растений, лечащих рак, — не только аконит, болиголов, чистотел, морозник. Сабельник болотный (декоп) вылечит рак прямой кишки, лимфогранулематоз. Комнатное растение армалоказия — вылечит рак, опухоли матки, а также полиартрит, все суставные боли. Женские болезни, фибромы, опухоли — волчье лыко. Агава американская — также комнатное растение — сильнейшее средство лечения суставных болей.

Ольга Викторовна
КЛИМОВА.
353410, г. Анапа,
почтамт, до востребования.

РАСПРЯМИТЕ СПИНУ!

Упражнение 1.

Стоя, руки опущены. Поднимитесь на носки, руки через стороны вверх (вдох), опустите руки через стороны, вернитесь в исходное положение (и.п.). Повторите медленно 6-8 раз.

Упражнение 2.

Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках. Поднимите палку вверх, запрокиньте голову назад (вдох), вернитесь в и.п. (выдох). Повторите медленно 8-10 раз.

Упражнение 3.

Стоя на четвереньках (коленно-кистевое положение). Ползание на четвереньках в полуглубоком положении (голова приподнята, локти в стороны, грудная клетка опущена) — 50-70 шагов в среднем темпе.

ПРОФИЛАКТИКА «ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА»

Упражнение 1

Заложив за шею обе руки, повернуть подбородок вправо и сделать вдох, затем повернуть подбородок влево и сделать выдох.

Упражнение 2

Свесить голову на грудь. Свободным кругообразным движением поднять подбородок влево, опустить на грудь, давая голове упасть от собственной тяжести. Такое же движение головой проделать вправо, а затем таким же свободным движением описать головой круг. Поднимая голову, делать вдох, опуская — выдох. Эти упражнения надо делать сидя, в удобном положении, в несколько ослабленном состоянии, чтобы движения были действительно свободными.

УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

1. Стоя, руки согнуты перед грудью, кисти вместе. С силой прижимайте кисти друг к другу (в течение 3-5 секунд 3-4 раза).

2. Сидя, руки на столе ладонями вниз. Одновременно, а затем поочередно надавливайте кистями на стол (в течение 3-5 секунд 3-4 раза каждой рукой).

3. Стоя лицом к партнеру, руки впереди. Старайтесь развести руки в стороны, пре-

одолевая сопротивление рук партнера (за 4-5 секунд 6-8 раз).

4. То же, поменявшись с партнером ролями.

5. Стоя у перекладины. Возьмитесь за нее руками и попытайтесь подтянуться в течение 3-5 секунд 8-9 раз.

6. Сидя «по-турецки», руки к плечам. Описывайте круги плечами — 4 раза вниз, 4 раза вверх (5 раз).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

ПЕРЕД началом упражнений и в конце поднимите руки над головой и делайте быстрые круговые движения в кистях.

Сжимайте и разжимайте кулаки. Повторите 10-15 раз.

● Прижмите кончики пальцев обеих рук друг к другу, не соединяя ладони, и, пружиня, прижимайте и отпускайте их, не отрывая друг от друга. Повторите 10-15 раз.

● «Побарабаньте» в воздухе пальцами, начиная с мизинцев и заканчивая большими. Повторите 10-20 раз.

● Высоко поднимите руки и делайте круговые движения влево и вправо в течение 1 минуты.

● Сгибайте и разгибайте пальцы только в конечных и средних суставах. Повторите 10-15 раз.

● Сгибайте руки в кистях до упора вниз и разгибайте максимально вверх. Повторите 8-10 раз.

ЧТОБЫ РОТ БЫЛ КРАСИВЫМ

ПО ГУБАМ можно достаточно точно определить характер человека, его настроение, возраст и даже состояние здоровья.

Для укрепления *круговой мышцы рта* не забывайте и о специальных упражнениях.

Упражнение 1.

Углы рта растянуть в стороны. Сделать глубокий вдох через сжатые зубы, губы вытянуть трубочкой. Глубокий выдох через сжатые зубы.

Упражнение 2.

Вдох сделать так же, как в предыдущем упражнении, а выдох последовательно че-

рез левый, а потом через правый углы рта.

Упражнение 3.

Вдох через рот, зубы сильно сжать, выдох через рот, надувая щеки. Одновременно боковой поверхностью указательного пальца правой руки надавливайте над красной каемкой верхней губы.

Упражнение 4.

Втяните губы внутрь рта, придавливая их при этом зубами. Сохраняйте это положение в течение нескольких секунд.

Упражнение 5.

Поднимите углы рта вверх — сначала порознь, потом вместе.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ И ВЕК

Упражнение 1. Глядя вперед, подтягивать двумя пальцами нижнее веко к верхнему. Сосчитать до двух, опустить веко, расслабить его.

Упражнение 2. Сомкнуть веки, поднять глаза вверх. При этом нижние веки расправляются — упражнение против морщин и «мешочков» под глазами.

Упражнение 3. Голову держать прямо и неподвижно. Смотреть вперед. Медленно поднимать глаза вверх, считая до пяти, затем снова смотреть вперед. Таким же образом опускать глаза вниз и возвращать в исходное положение.

Упражнение 4. Держа голову неподвижно и прямо, смотреть вперед. Медленно перемещать глаза до отказа влево, сосчитать до пяти, вернуть глаза в исходное положение. Повторить это движение вправо.

Упражнение 5. Голову держать прямо, смотреть вперед. Прodelать медленные круговые движения глазами — сначала по часовой стрелке, затем обратно.

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство
№016322

Тел. редакции: 152-16 -58.
Отпечатано в ПО
«Пресса-1», 125865, ГСП,
Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

КРАСИВЫЙ ЖИВОТ

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ стройности фигуры, как, впрочем, и для здоровья, немаловажное значение имеет укрепление мышц живота.

Упражнения для прямой мышцы

1. Сидя или лежа на спине, делайте всевозможные движения ногами вместе или по отдельности: «велосипед», «плавание стилем кроль» и т.д.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, согните ноги в коленях, коснитесь лба.

3. В том же положении поднимите прямые ноги и коснитесь носками пола за головой.

4. В том же положении поднимите прямые ноги и туловище, сделайте стойку на лопатках («березка»), медленно опустите прямое туловище.

5. Лежа на широкой доске, приподнятой на 25-30° носками вниз. Держась сверху руками, сгибайте ноги, касаясь коленями лба.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

НЕ БОЛИТ ГОЛОВА
ЛИШЬ У ДЯТЛА

Стр. 3

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»
ПОЦЕЛУЕВ



Стр. 4

РАЗМЫШЛЕНИЯ
ОД ТУТЕРБРОДОМ

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

5 (107)
2002 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Советует
читатель:
сабельник,
брусника,



Стр. **5**

**СКАЖИ СИГАРЕТЕ
«ПРОЩАЙ»**

Стр. **9**

**ЦЕЛЛЮЛИТ —
УКОЛОСЯ
И ЗАБЫЛСЯ**

Стр. **13**



**Советует
читатель:
сабельник,
брусника,
багульник**

**Советы травника:
каменное масло**

**Чтобы сохранить
молодость,
берегите
желудок**

**Отвечаем
на ваши вопросы**

**Рецепты
народной
медицины**

**Лекарства
от природы**



**ОЧКИ ОТ СОЛНЦА —
ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Стр. **10**

ЗАМЕНИТЕЛЕЙ — НЕТ

ВОСТОЧНАЯ пословица гласит: «Молоко и сердце матери ничем заменить нельзя». Ребенок, получающий грудное молоко, начинает свою жизнь здоровым. Как считают немецкие медики, он реже болеет простудными заболеваниями, пневмонией, отитами. В 16 раз реже — диареей, в 5 раз — инфекциями мочевыводящих путей, аллергиями, сахарным диабетом, ожирением. Дети, которых кормили грудью дольше, показали более высокие результаты в тестах на умственные способности, имеют лучшее зрение, чем дети, находившиеся на искусственном вскармливании.

Женщина, когда кормит грудью, передает своему малышу любовь, дает ему ощущение близости, теплоты, комфорта, способствует формированию тесных, нежных взаимоотношений ребенка и матери.

Начинать кормить грудью надо в первый час после родов. Вначале выделяется молозиво, которое очень густое, богато антителами и витаминами. Оно — первая природная прививка новорожденному от инфекций. Через 2-3 дня начинает вырабатываться молоко. Кормить ре-

бенка следует по его требованию, но с перерывом днем не более 3-х часов, а ночью не более 5-и часов.

Прикладывайте ребенка к груди часто. Чем чаще малыш будет сосать грудь, тем больше молока будет вырабатываться у матери. Если ребенок набирает в весе не менее 500 граммов в месяц и мочится не менее 6-8 раз в сутки, значит, он получает достаточно молока.

Кормить ребенка исключительно грудью нужно первые 6 месяцев жизни. И только потом возможно прикармливание. Продолжите кормление грудью до 2-х лет.

Кормящие грудью женщины не нуждаются в особой пище. Ежедневный рацион желательно включать мясо, рыбу, бобовые, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Медицинские исследования показывают, что даже при очень скудном питании в молоке незначительно снижено лишь содержание жиров и некоторых витаминов, количество же белков — основного «строительного материала» — остается неизменным. В любом случае не очень жирное молоко лучше самого хорошего, дорогого, но искусственного прикорма.

ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО

БОЛЬШИНСТВО людей считает, что избыточный вес укорачивает жизнь. Да, это так, но если вы начинаете набирать его после 75 лет, но ваши шансы умереть от этого не возрастают.

В последнем отчете, опубликованном в «Журнале американской ассоциации медиков» говорится: избыточный вес наиболее опасен для здоровья 30-летних и более молодых.

«Абсолютная вероятность умереть с возрастом увеличивается, — говорит доктор Ральф Бендер, — но значение избыточного веса как фактора риска уменьшается».

ВИАГРА КОРМ

ЗА ТРИ года после появления в Нидерландах виагры от последствий применения этого лекарственного препарата, повышающего потенцию, скончались 17 голландцев. Все скончавшиеся имели проблемы с сердцем и сосудами, и им виагра была противопоказана. Что, кстати, написано и в инструкции к этому лекарству.

Представитель производящей виагру компании сообщил, что смерть при упот-

реблении виагры может быть вызвана следующими факторами. Во-первых, опасным является применение вместе с этим лекарством нитратов.

Во-вторых, люди старше 65 лет с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, применяя виагру, часто начинают вести сверхактивную половую жизнь. Это приводит к очень большим физическим нагрузкам, чего их организм может не выдержать.

ПОХВАЛА — ЛЕКАРСТВО

ДЕНЕЖНОЕ вознаграждение, ордена, медали, грамоты, призы, привилегии и звание «герой» — все это стимулирует и закрепляет положительную оценку. В ряду нематериальных, но очень важных звеньев — и устная похвала.

У каждого из нас есть потребность в похвале, в признании.

Похвалой и может вызвать негативную реакцию.

Когда похвала высказана слишком поздно — она не имеет никакого значения, а если она используется только как повод, чтобы дать подчиненному новую неприятную или тяжелую работу, то будет восприниматься соответственно: как пролюдия к наказанию.

Задача усложняется: необходимо найти, за что похвалить. Быть может, это будет хорошая прическа, костюм, порядок на рабочем столе, какие-нибудь положительные личностные или деловые качества. Ведь любая похвала — не только оценка каких-то определенных успехов, но и в известной степени аванс, надежда на будущие достиже-



ДЕНЕЖНОЕ вознаграждение, ордена, медали, грамоты, призы, привилегии и аплодисменты — все это знаки, выражающие и закрепляющие положительную общественную оценку. В ряду нематериальных, но очень важных знаков — и устная похвала.

У некоторых педагогов есть «золотое правило», в эффективность которого сразу трудно поверить, но со временем можно только убедиться в его блестящем подтверждении. Звучит оно так: хвалите детей чаще, тогда не придется их ругать.

Действительно, во взаимоотношениях людей похвала является очень мощным инструментом общения, которым, к сожалению, мало кто умеет пользоваться. От тех, кто решил использовать похвалу, требуются особые качества. Так, похвала, высказанная человеком, не любящим людей, всегда будет выглядеть фаль-

шивой и может вызвать негативную реакцию.

Когда похвала высказана слишком поздно — она не имеет никакого значения, а если она используется только как повод, чтобы дать подчиненному новую неприятную или тяжелую работу, то будет восприниматься соответственно: как прелюдия к наказанию.

На вопрос, кого хвалить, ответ простой: всех, но в первую очередь тех, кто больше всего в этом нуждается — новичков, неуверенных людей, тех, кто занят сложной и утомительной работой. Кроме того, известно, что чем ниже располагаются люди в социальной или профессиональной иерархии, тем больше они нуждаются в одобрении и похвале.

Есть еще один довольно непростой вопрос: а как быть с теми, кто не блещет особыми достижениями в работе? Рецепт тот же: хвалить их. Здесь

задача усложняется: необходимо найти, за что похвалить. Быть может, это будет хорошая прическа, костюм, порядок на рабочем столе, какие-нибудь положительные личные или деловые качества. Ведь любая похвала — не только оценка каких-то определенных успехов, но и в известной степени аванс, надежда на будущие достижения.

Похвала иерархична. Чем выше профессиональный статус человека, тем большее количество людей он может похвалить и тем весомее может оказаться его похвала. Хвалить снизу вверх (подчиненным — своего руководителя) труднее. Много из того, за что действительно стоит похвалить руководителя, им просто может быть неизвестно. Поэтому руководителю, увы, приходится мириться с неизбежным дефицитом похвал в свои адрес.

ВСЕ ОТ ГОЛОВЫ

БОЛЬ одинаковой у всех людей не бывает. Это доказали ученые из университета Оклахомы, которые сравнили ощущения пациентов, страдающих от совершенно одинаковых болезней.

Оказалось, что степень болевых ощущений у людей далеко не оди-

накова. Причина этого кроется в головном мозге. По мнению журнала «Сайентифик амэрикэн», открытие ученых из Оклахомы указывает путь к созданию дифференцированных препаратов в зависимости от характера болевых ощущений.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДРАЧУНА

ЛЮБИТЕЛЬ подражаться всегда «расцвечен» синяками. От них хорошо помогает избавиться обыкновенная петрушка. А лед препятствует опуханию. Необходимо всего лишь взбить горсть зелени петрушки вместе с четвертью стакана воды в миксере, пока смесь не приобретет сходство с водоемом, подернутым ряской. Затем вылейте ее в формочку для льда и поместите в морозильник. В случае необходимости заверните получившийся кубик в марлю или тонкую ткань и приложите к месту, где может образоваться синяк. Кубики из зелени петрушки со льдом также помогают и при ожоге.

ХУДЕТЬ ОБМАНОМ

ЕСЛИ Вы на диете, постарайтесь обмануть свой организм и заглушить чувство голода с помощью простых приемов, рекомендуемых диетологом Констанцией Киз. Поэтому, во-первых, потребляйте больше клетчатки. Клейковина и пектин в наибольшей степени создают ощущение сытости. Ешьте больше капусты, моркови и помидоров, сушеных бананов, проросшего овса, яблок, груш, черешни, цитрусовых, ягод.

Нужно пить снятое молоко. Это — прекрасный способ почувствовать себя сытой.

Отправлять в рот пищу нужно маленькими кусочками и каждый хорошо пережевывать. Ведь требуется 10-15 минут, чтобы сигнал, посланный вашим желудком, поступил в мозг и вы ощутили насыщение.

Пейте больше воды, человеку в сутки нужно 2,5 литра влаги. «А вода без дополнительных калорий дает вам ощущение сытости», — отмечает доктор Киз. Когда же ваш желудок ощутит сытость, то вам уже не захочется есть.

Как считает диетолог, поддерживать в себе ощущение сытости следует в течение всего дня и принимать пищу через каждые 3-4 часа, съедая что-нибудь из натуральных

УЖ ЗАМУЖ НЕВТЕРПЕЖ

БОЛЬШЕ шансов умереть преждевременно имеют женщины, до 35 лет не вышедшие замуж, чем замужние. Таков вывод исследований, проведенных независимо друг от друга учеными в Китае и Англии.

Кстати, по данным медиков даже женщины в неудачном замужестве, разведенные или вдовы живут значительно дольше женщин не скреплявших себя узами брака.

Согласно полученным данным, только каждая пятая женщина, вступившая в замужество до 35 лет, умерла, не достигнув 39,6 лет. В то же самое время каждая третья старая дева не дожила до этого возраста.

Ученые считают, что одиночество оказывает негативное влияние на здоровье женщины, пережившей развод.

Многим из нас приходилось, а кому-то достаточно часто, вызывать «скорую помощь». Ни для кого не секрет, что каков-то время приходится ждать. И хорошо бы это время не потерять.

ВРЕМЯ ожидания может быть различным, и причин здесь много. Однако сегодня мы не собираемся ругать «скорую» за опоздания, а поговорим о том, что делать больным, их родным и близким, пока она едет.

Известно, что фактор времени, особенно когда речь идет о кардиологических больных, серьезных травмах, оказывает большое влияние на результаты неотложной медицинской помощи, а зачастую и на дальнейшую судьбу больного. Знание и выполнение элементарных лечебных мероприятий до приезда медиков может устранить причину вызова, а в некоторых случаях предупредить развитие опасных осложнений.

Боли в области сердца являются одним из самых частых поводов к вызову «скорой помощи». А если речь идет о больных с ишемической болезнью сердца и, в частности, больных стенокардией,

ЕСЛИ ВРАЧ ЕЩЕ В ПУТИ...

то это как раз тот случай, когда своевременность оказания помощи имеет определяющее значение. Больным стенокардией жизненно важно знать, когда следует обращаться за неотложной медицинской помощью и что делать до прибытия врача.

Типичная боль при стенокардии носит давящий, сжимающий характер, локализуется чаще всего в области грудины или несколько влево от нее. В большинстве случаев боли наблюдаются в левой лопатке, предплечье или левом плече. Иногда боль отдает в шею, нижнюю челюсть, верхнюю половину живота.

Руководство к действию больным стенокардией:

— По возможности устранить причину возникновения боли. Если это физическая нагрузка — немедленно ее прекратить. Если нагрузка психоэмоциональная (волнения, стресс), то в зависимости от того, что есть в домашней аптечке, следует принять любое седативное средство

(феназепам, реланиум и т.п.), в крайнем случае принять настойку валерианы, пустырника, корвалол (валокордин), валидол.

— Приступы за грудиных болей может вызывать острый подъем артериального давления. В этом случае (если есть возможность его измерить) нужно принять внутрь или под язык (эффект наступает быстрее) 0,075-0,15 мг клофелина либо другой быстродействующий гипотензивный препарат, назначенный лечащим врачом. При выраженном сердцебиении принять 40 капель корвалола или валокордина либо 10-20 мг анаприлина (обзидан), но это лишь в случае, если вы принимали этот препарат раньше и знаете, что он вам не противопоказан.

— Принять удобное положение, сидя с опущенными вниз ногами. Обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, расстегнуть стесняющую одежду). Если боль сопровождается слабостью, головокружением и не усиливается в положении лежа — лечь в постель.

— Принять 1 таблетку нитроглицерина под язык или использовать нитроглицерин в аэрозольной форме (впрыснуть под язык, не вдыхая). При отсутствии эффекта принять нитроглицерин повторно до трех раз с интервалом в 3 минуты. Больные, которые не переносят нитроглицерин, могут попробовать использовать валидол. Но следует помнить, что он не является основным препаратом для купирования приступа стенокардии, поэтому его можно использовать только в том случае, если он снимает боль в течение двух-трех минут (нельзя затягивать приступ!)

— Если боль не проходит — немедленно вызвать врача «скорой помощи» (если не сделали вызов раньше). До прибытия врача разжевать 0,25 г (1/4 таблетки) ацетилсалициловой кислоты (аспирина).

Если справились с приступом самостоятельно — прошла боль за грудиной, восстановилось общее самочувствие — вызов «скорой помощи» можно даже отменить, пишет «АиФ Здоровье».

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПОЦЕЛУЕВ

зу понять, подходите вы друг другу или нет.

И ВОООЩЕ...

Поцелуй вызывает значительное увеличение пульса (до 110-120 ударов в минуту у мужчин и до 180 у женщин). А это приводит к улучшению кровообращения, перекачиванию дополнительно-го литра крови. Клетки при этом получают дополнительное количество кислорода, а жизненный тонус повышается.

Во время поцелуя замедляется процесс выделения некоторых крайне вредных хи-

Помните сказки о многочисленных спящих красавицах и мертвых царевнах, которые были возвращены к жизни одним-единственным поцелуем? И хотя это, безусловно, лишь сказка, но некоторая доля истины в этих чудесах все же есть. Конечно, вернуть к жизни поцелуй вряд ли может, но вот поправить здоровье ему вполне под силу.

ИТАК, знайте, что поцелуй — это не просто удовольствие, но еще и лекарство!

А если это так, то и рассказывать о нем можно в таком медицинском стиле: области применения, побочные действия, дозировка, продолжительность лечения.

СТОМАТОЛОГИЯ

Поцелуем можно вполне заме-

вырабатывается организмом. За один поцелуй в организм выбрасывается успокаивающая доза гормонов, которая превышает минимальную дозу морфия. А еще во время поцелуев в слюне вырабатываются естественные антибиотики, которые также обладают обезболивающим эффектом. В общем, забывайте об анальгетиках и целуйтесь!

АНТИСТРЕССОВАЯ ТЕРАПИЯ



А если это так, то и рассказы-
вать о нем можно в таком меди-
цинском стиле: области приме-
нения, побочные действия, дози-
ровка, продолжительность лече-
ния...

СТОМАТОЛОГИЯ

Поцелуем можно вполне заме-
нить какой-нибудь орбит или ди-
рол. Дело в том, что он может
предотвращать кариес не хуже,
чем все эти разрекламированные
подушечки. Объясняется это тем,
что во время поцелуя стимулиру-
ется образование слюны, кото-
рая прекрасно защищает зубы от
кариеса благодаря содержанию в
ней кальция и фосфора. Кроме
того, любители страстных поце-
луев значительно меньше под-
вержены парадонтозу. Ведь луч-
шее лечение при этом заболева-
нии десен — их массаж. А при
страстных и долгих поцелуях мы
именно этим и занимаемся. Кро-
ме того, слюна во время поцелу-
ев приобретает нейтральную ре-
акцию, что тоже может предохра-
нять зубы и десны от многих бо-
лезней.

КОСМЕТОЛОГИЯ

Ну это, возможно, слишком
громко сказано, но тем не ме-
нее... Страстный поцелуй вызы-
вает напряжение более 30 лице-
вых мышц. Кожа благодаря этому
разглаживается, становится бо-
лее упругой и лучше снабжается
кровью. Может лучше целоваться,
чем мазать на лицо всяческие
маски и кремы? Оно и приятнее
будет!

ДИЕТОЛОГИЯ

При каждом страстном про-
должительном поцелуе мы рас-
ходуем не менее 12 килокало-
рий. Но даже и при более
скромном расходе энергии мож-
но, оказывается, похудеть. Как
подсчитали ученые, всего 3 по-
целуя в день (каждый по 20 се-
кунд) позволят вам за год изба-
виться от целого килограмма
лишнего веса!

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Обезболивающим эффектом
поцелуй обязан гормону эндор-
фину. Чем более страстный по-
целуй, тем больше эндорфина

одна поцелуй в организм выбра-
сывается успокаивающая доза
гормонов, которая превышает
минимальную дозу морфия. А
еще во время поцелуев в слюне
вырабатываются естественные
антибиотики, которые также об-
ладают обезболивающим эффек-
том. В общем, забывайте об
анальгетиках и целуйтесь!

АНТИСТРЕССОВАЯ ТЕРАПИЯ

Во-первых, поцелуй препят-
ствует образованию стрессовых
гормонов — глюкокортикоидов. А
ведь именно они в большинстве
случаев «повинны» в высоком
кровяном давлении, повышен-
ном содержании холестерина,
слабости мускулов, нарушении
баланса инсулина и бессоннице.
Вообще, поцелуй может очень
эффективно успокаивать не-
рвную систему и предотвращать
стрессы. Именно поэтому любии-
тели поцелуев чаще бывают оп-
тимистами.

Кроме того, при поцелуях про-
исходит выброс адреналина, ко-
торый обеспечивает нам радост-
ную активность и «нападает» на
гормон стресса — кортизол.

А еще всего лишь три поцелуя
в день обеспечивают вам не
меньше, чем на сутки, крайне ро-
мантическое и умиротворенное
настроение.

СПОСОБ ВАКЦИНАЦИИ

Дело в том, что наша слюна со-
держит огромное количество бак-
терий. Примерно 80% из них аб-
солютно одинаковы у всех людей,
а вот около 20% — очень индиви-
дуальны. Оказываясь во рту дру-
гого человека, они вызывают бур-
ное оживление среди его «род-
ных» микроорганизмов. В резуль-
тате это дает иммунной системе
импульс для процесса образова-
ния антител. По-научному весь
этот процесс называется пере-
крестной иммунотерапией.

ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ НА ГЕНЕТИЧЕСКУЮ СОВМЕСТИМОСТЬ

Да-да, это не преувеличение!
Пока вы целуетесь, мозг мгно-
венно проводит химический
анализ слюны и принимает ре-
шение о вашей генетической
совместимости. А потому не
стоит слишком уж долго тянуть
с первым поцелуем. Лучше сра-

ное количество кислорода,
а жизненный тонус по-
вышается.

Во время поцелуя
замедляется про-
цесс выделения
некоторых край-
не вредных хи-



мических соединений, что очень
положительно сказывается на
всей работе организма.

Те, кто часто целуется, значи-
тельно реже страдают от болез-
ней крови, желудка и желчного
пузыря.

Поцелуй способствует замед-
лению атеросклеротических про-
цессов, предотвращает вегетосо-
удистую дистонию и нарушения
кровообращения.

С помощью долгого поцелуя
можно избавиться от икоты.

Задержка дыхания при поцелуе
может очень благотворно воздей-
ствовать на организм, подобно
технике оздоровительного дыха-
ния йогов.

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

При поцелуе от партнера к
партнеру может передаваться до
250 различных бактерий и виру-
сов. Но, к счастью, в нашей слю-
не есть антитела, которые могут
нейтрализовать действие боль-
шинства инфекций. Да и к тому
же 95% из них абсолютно без-
вредно. Правда, некоторая веро-
ятность заразиться таким обра-
зом все же есть (например, про-
студой или герпесом).

ДОЗИРОВКА

С точки зрения медиков дли-
тельность идеального поцелуя
должна составлять около 3-х ми-
нут (но в любом случае не менее

одной). Наиболее эффективны
поцелуи, при которых мы хотя
бы иногда смотрим друг другу в
глаза. А для того, чтобы во вре-
мя поцелуя вырабатывалось
максимальное количество гор-
монов, кончики языков должны
периодически соприкасаться. И
чем чаще вы будете целоваться,
тем лучше!

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

Чем дольше, тем лучше! Кста-
ти, по статистике поцелуи — это
вовсе не удел молодых. Средне-
статистический европеец старше
50 лет целуется аж 2 раза в день,
сообщает «Дамский уголок».

НЕ БОЛИТ ГОЛОВА ЛИШЬ У ДЯТЛА



МИГРЕНЬ — не просто головная боль, а особый недуг, причины которого до сих пор неясны.

Большинство людей думает, что их головная боль связана со спазмом сосудов, и начинают принимать сосудорасширяющие препараты. Это совершенно неверно в случае мигрени и может усугублять боль. Препараты должны сужать сосуды.

Мигрень беспокоит в основном женщин, причем любого возраста. Они болеют в четыре раза чаще, чем мужчины. Есть случаи заболевания в детском, 5-7-летнем возрасте, но в основном начало болезни приходится на 14-18 лет, а ее пик — на 30-40 лет. Частота мигрени у мальчиков и девочек до 10 лет примерно одинакова, при приближении к подростковому возрасту у девочек она растет, а у мальчиков уменьшается, и к 18-20 годам болезнь у них может исчезнуть на долгие годы.

Ее особенность в том, что обычно болит одна половина головы. Боль — интенсивная, пульсирующая, — усиливается при движении, физической активности, сопровождается, как правило, тошнотой и рвотой, непереносимостью яркого света и громких звуков. Человек вынужден лечь, затемнить помещение, устранить все звуковые раздражители и попытаться заснуть. Боль может длиться от четырех часов до трех суток, несколько меняя интенсивность, возможно, волнообразно. На какое-то время (на час — три часа) она может почти полностью проходить, но затем возобновляется, если приступ затяжной. Как правило, пациенты стремятся принимать обезболивающие лекарства.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Страдание бывает настолько сильным, что вынуждает принимать таблетки одну за другой (до десяти в день), даже если они не помогают. Это чревато возникновением трансформированной

состояниями, такие есть, они постоянно усложняются. Можно принимать и обычные анальгетики: аспирин, анальгин, парацетамол, если приступы редкие — один-два раза в месяц. Они снимают любую боль как симптом, но не действуют на механизмы этой головной боли — не сужают сосуды.

ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ...

...если у человека, годами страдающего мигренью, вдруг развивается интенсивная головная боль с симптомами, каких раньше никогда не было. Под маской мигрени может скрываться совершенно другое заболевание — опухоль, киста, разрыв мозгового сосуда, воспалительный процесс, травма, гематома, кровоизлияние в полость мозга. Непривычная головная боль требует консультации специалиста и проведения магнитно-резонансной томографии головного мозга. Несвоевременное обращение к врачу чревато угрозой не только здоровью, но и жизни.

...наличие упорной боли постоянно на одной стороне головы. Лучше провести некоторые исследования сосудов головного мозга, чтобы убедиться, что они не повреждены, а это просто особая односторонняя мигрень.

Женщинам с мигренью, особенно в 40-летнем возрасте, не рекомендуется принимать гормональные контрацептивы с высоким содержанием эстрогенов. Доказано: это повышает риск инсульта.

Приступу мигрени могут предшествовать мелькание зигзагов перед глазами, вспышки, какие-то светящиеся круги или ощущение запахов, которых нет в действительности, шум, звон в ушах. Но они должны прекратиться через полчаса, а потом остается только головная боль. Если они не прекращаются, то это может быть сигналом грозного нарушения мозгового кровообращения и требуется совсем другая лечебная тактика.

ПРОВОКАТОРЫ

В них содержатся вещества — тирамины, которые участвуют в запуске механизма головной боли.

— нарушение привычной продолжительности сна — как недосыпание, так и пересыпание.

После тяжелой рабочей недели человек наконец имеет возможность выспаться и... бывает наказан тяжелой головной болью.

«Головная боль выходного дня» — довольно частая ситуация, связанная с тем, что в трудовые будни человек не может расслабляться самостоятельно, чрезмерное воскресное расслабление приводит к развитию приступов. Таким людям рекомендуется делать в середине недели один разгрузочный — в смысле напряженности работы — день, что особенно актуально для школьников. Это избавляет их от «головной боли выходного дня».

— то же самое с едой: «сбой» режима питания — как голод, так и переедание.

— сильная жара.

Она влияет на сосудистый тонус, сосуды расширяются, а это может запустить приступ.

— чрезмерное эмоциональное напряжение или острый стресс.

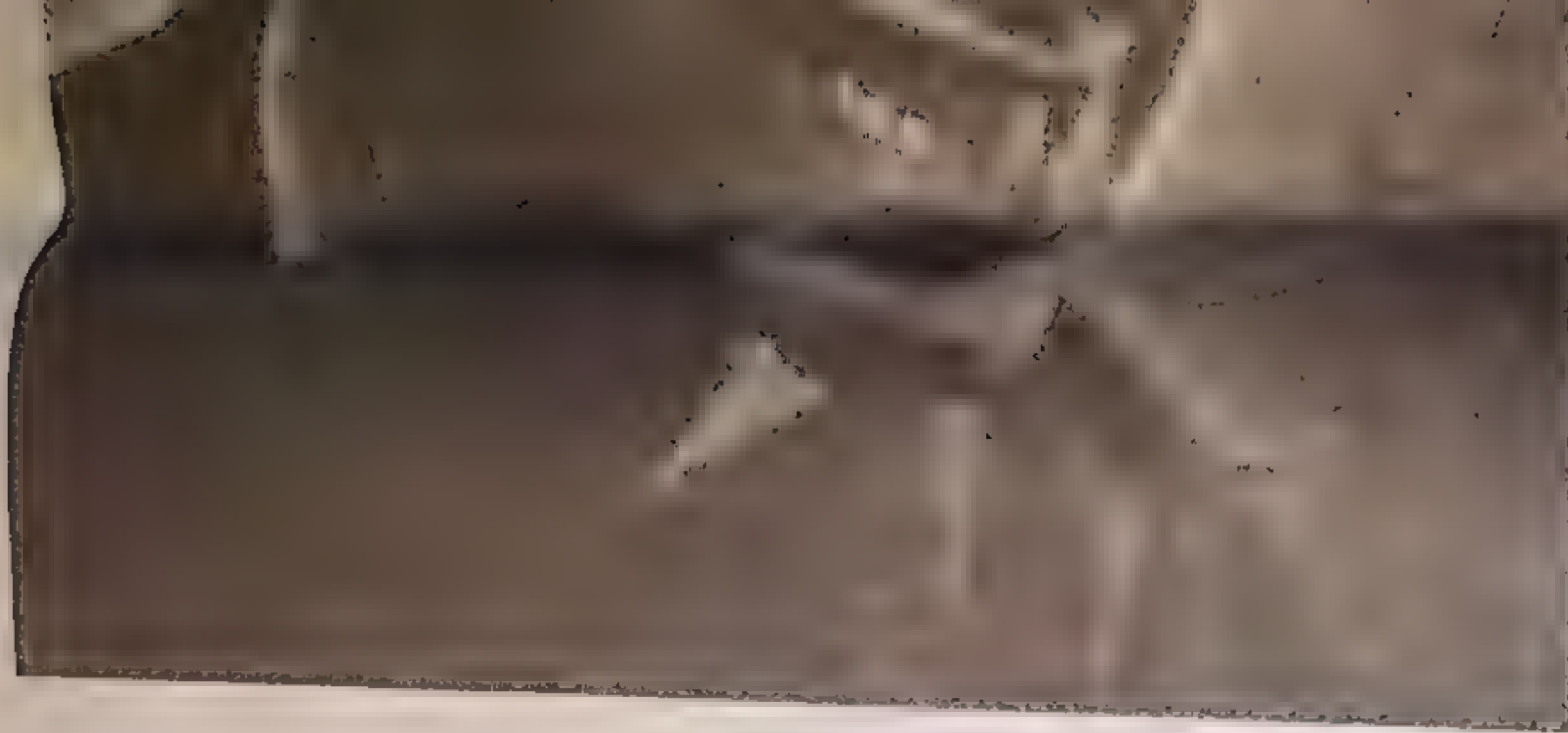
У пациентов с мигренью отмечаются определенные депрессивные эмоциональные отклонения. И это не случайно, пишет «Сельская жизнь».

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРИСТУП

● При мигрени помогает горячая ножная ванна: опустите ноги на 5-10 минут в горячую воду, которую едва можно терпеть.

● Можно стянуть голову полотенцем, приложить к голове холод или тепло, убрать звуки, затемнить окно, попытаться уснуть.

● Надо пытаться не допускать рвоту, иначе снимающие приступ таблетки не будут всасываться и не будут действовать. Противорвотные (противотошнотные) препараты они приобретают только тогда, когда приступ уже начался.



есть, если приступ затяжной. Как правило, пациенты стремятся принимать обезболивающие лекарства.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Страдание бывает настолько сильным, что вынуждает принимать таблетки одну за другой (до десяти в день), даже если они не помогают. Это чревато возникновением трансформированной мигрени — перешедшей под действием лекарств в практически ежедневную головную боль.

Спасаться от невыносимой боли нужно специальными лекар-

ствами, которых нет в действительности, шум, звон в ушах. Но они должны прекратиться через полчаса, а потом остается только головная боль. Если они не прекращаются, то это может быть сигналом грозного нарушения мозгового кровообращения и требуется совсем другая лечебная тактика.

ПРОВОКАТОРОВ НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Приступ мигрени могут спровоцировать:

— красное вино, шампанское, шоколад, орехи, сыры.

торую едва можно терпеть. ● Можно стянуть голову полотенцем, приложить к голове холод или тепло, убрать звуки, затемнить окно, попытаться уснуть.

● Надо пытаться не допустить рвоту, иначе снимающие приступ таблетки не будут всасываться и действовать. Противорвотные (противотошнотные) препараты — они приобретаются только по рецепту — рекомендуют обычно детям, сразу, как только те почувствуют приближение головной боли. Ребенок при этом хорошо засыпает, выпится — и приступ может пройти.

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОГО ОДИНОЧЕСТВА

Есть на свете такие люди, которые не любят праздников. Чаще всего потому, что они одиноки и в предпраздничной суете сильнее всего ощущают свое одиночество. А ведь проблему очень просто повернуть к себе другой стороной — и тогда она превратится в неожиданную радость.

ОСОБЕННОСТЬ праздничного торжества в том, что оно происходит вечером и перетекает в ночь. А ночью обычные дела отложены, дневные хлопоты завершены. Потому-то чаще всего удел одиноких — сидеть перед слепо мигающим телевизором в то время, когда все остальные приятели и знакомые напропалую веселятся за своими семейными столами. А еще хуже — если позовут в гости... из жалости. В чужой компании тоже не больно-то избавишься от чувства одиночества: вроде бы среди людей, а вроде бы и сам по себе... Конечно, можно в праздничную ночь отправиться куда-нибудь в ночной клуб или просто напиться до бесчувствия (причем это все чаще делают и женщины). Но от себя, к сожалению, не убежишь. И если вы в глубине души чувствуете себя никому не нужным — не поможет никакой клуб и тем более никакая выпивка. А похмелье может быть очень тяжелым...

ОДИН — НЕ ЗНАЧИТ ОДИНОКИЙ

Многие в течение будней просто не замечают своего одиночества, а значит, не стремятся избавиться от него. Точно так же, как в шумной дневной круговерти мы забываем, к примеру, о зубной боли. А вот ночью, когда нас ничего не отвлекает, ощущаем, как проклятый зуб ноет и ноет, просто спасу нет... Точно так же порой люди не стремятся озаботиться поисками близкого человека до тех пор, пока не наступит праздник и друзья-приятели не разбегутся по собственным домам, предоставив одиноким самим себе.

Есть и еще особая категория людей: те,

кто доволен своим одиночеством и не хочет от него избавляться никоим образом. Мол, я самостоятельный, ни от кого не зависимый, и никто мне не указывает, по какому распорядку жить! Кстати, такие догмы проповедуют в равной степени как мужчины, так и женщины. Но зачастую эти люди просто-напросто бравируют своим одиночеством, скрывая за этой бравадой... элементарное неумение найти общий язык с окружающими людьми и существовать с кем-то вместе. Может быть, им мешает эгоцентризм, может, они слишком стеснительны или просто боятся чересчур привязаться к другому человеку? Как бы то ни было, очень мало людей, которым действительно искренне нравится их одиночество. Особенно в праздничный вечер, когда такой одинокий волк начинает чувствовать себя совершенно независимым: потому что от него ничего не зависит...

НЕ ПОРИТЕ ГОРЯЧКУ

Страх остаться одному в праздник зачастую оказывается сильнее любого инстинкта самосохранения: такое впечатление, что люди вообще забывают о собственной безопасности и творят совершенно несусветные вещи. Некоторые, хватившись, что им праздновать не с кем, решают срочно обзавестись партнером или партнершей. И хватают, что называется, первого попавшегося. Часто это приводит к окончательному разочарованию в жизни, а то и к криминальным последствиям. Поэтому прежде чем пороть горячку в этом плане, подумайте, что для вас будет легче: провести ближайший праздник самостоятельно или пос-

ле бурной ночи весь год расхлебывать последствия скоропалительного знакомства? Вообще, если вы волею случая остались без компании, помните: безопаснее из дома не выходить. А в ночные клубы лучше ездить с приятелями или знакомыми, особенно если вы не располагаете личным транспортом.

Я САМ СЕБЕ КОМПАНИЯ

Как же провести праздник в одиночестве, не чувствуя себя брошенным и ненужным? Вообще-то некоторым действительно в компании с самим собой будет намного комфортнее, чем с кем-то другим. Потому что в независимом праздновании есть свои определенные преимущества.

Во-первых, вы совершенно свободны в выборе телепрограмм, блюд и напитков. К тому же вы смотрите телевизор, пьете и едите ровно столько, сколько вам нравится. И ведете себя за столом так, как вам удобно.

Во-вторых, любые тосты и пожелания, произнесенные вами, ни у кого не вызовут протеста или саркастической улыбки.

В-третьих, никто не выскажет вам никаких критических замечаний по поводу вашей прически и одежды.

В-четвертых, вы непременно будете самым выдающимся и заметным лицом на этом празднестве.

В-пятых, посуды вам придется мыть намного меньше, да и ту вы с чистой совестью можете оставить на потом...

А если серьезно — вы действительно можете воспользоваться праздничным вечером для того, чтобы побыть наедине с самим собой. Очень может быть, что в ближайшее время вам больше не представится такой возможности. И, разумеется, уделите своей персоне достаточно внимания. Несмотря на отсутствие компании, только



для себя накройте красивый стол, продумайте праздничный наряд... Ведь относиться к себе с любовью совсем не так уж плохо: может быть, именно потому вы сейчас остались одни, что до сих пор не научились любить, и в первую очередь себя самого?

Вам не придется думать, что вы забыты и брошены, если вы сами позаботитесь о собственном празднике. Например, развлечете себя любимым делом, до которого не доходили руки, угостите любимым блюдом, на которое в другие дни жалко времени, порадуете любимой музыкой, которую некогда послушать в спокойной обстановке... В конце концов, накануне одолжите у кого-нибудь видеокамеру (а может быть, наконец-то соберетесь ее купить) и записывайте свое оригинальное торжество: какое у вас было красивое платье или костюм, как изысканно был сервирован стол, какие изящные на нем стояли свечи...

...И самое главное — помните, что на этом празднике ваша жизнь все же не заканчивается, уверяют «Дочки-матери».

НЕДУГ ДЛЯ БОГЕМЫ

Чахотка прочно ассоциируется с позапрошлым веком. Бледные дворяне, изможденные барышни, Белинский с горящими глазами, Достоевский и Чехов, кашляющие под клетчатыми пледами... К сожалению, с развитием крупных поселений, ремесел и торговых контактов богемная чахотка стала более распространенной.

ИЗДАВНА туберкулез был известен как страшный бич человечества. Важнейшей причиной широкого и повсеместного распространения туберкулеза среди жителей всех континентов, мужчин и женщин, детей и подростков, людей молодого, среднего, пожилого и старческого возраста является его инфекционная природа. Об этом догадывались наблюдательные врачи и философы, жрецы и ученые еще задолго до новой эры. Болезнь эта стара как мир и везде существует. В разное время ее жертвами были даже самые известные и просвещенные люди.

ПАЛОЧКА КОХА

Что же такое туберкулез? Туберкулез — это инфекционное заболевание, вызываемое туберкулезными палочками (микобактериями) — крошечными организмами, которые можно увидеть только с помощью микроскопа. Источником инфекции может стать больной активным туберкулезом легких. Кашляя или сплевывая, такой больной «выпускает на волю» сотни болезнетворных микроорганизмов, которые в капельках жидкости некоторое время находятся в воздухе и могут попасть в дыхательные пути другого человека. Инфекция долго сохраняется и передается в тесных непроветриваемых помещениях, при большой скученности народа. Животные также могут болеть туберкулезом. Из них опасны для человека, как источники инфекции, коровы и козы, с моло-

ком которых может произойти заражение так называемого «бычьего вида»

ПЛЕННЫЕ БАКТЕРИИ

В большинстве случаев, если человек находится в добром здравии, вдыхание туберкулезных палочек не вызывает активную болезнь. К попавшим в организм микобактериям устремляется целое войско клеточных защитников, которые поглощают и переваривают большую часть болезнетворных микробов, не переваренные же могут долгое время оставаться активными в плену специальных клеток. Таким образом, «нападение» остается незамеченным. Однако спустя месяцы или даже годы, стоит только организму ослабнуть в результате какой-либо другой болезни, недостаточного питания или стресса, бактерии туберкулеза вырываются из плена, начинают размножаться, взрывая своей массой клетку-хозяина и давая начало активному туберкулезу.

Если в дыхательные пути попадает слишком большое количество бактерий, ваш организм может не справиться с таким натиском. Если вы длительное время или постоянно общаетесь с больным туберкулезом, ваш организм подвергается постоянным атакам, может настать момент, когда он больше не сможет оказывать сопротивление инфекции. Но есть и другие факторы, которые помогают бактериям взять ваш организм.

Это — стресс, душевное или физическое перенапряжение, неумеренное потребление алкоголя, курение. А также недостаточное или неполноценное питание, другие болезни, ослабляющие ваш организм. Дети, подростки, беременные женщины и пожилые люди более подвержены инфекциям.

ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

По каким же признакам можно распознать туберкулез? У некоторых больных туберкулез начинается внезапно, среди, казалось бы, полного здоровья. У человека появляется кашель, насморк, и поэтому заболевание ошибочно принимается за грипп. Противовоспалительные и жаропонижающие средства сравнительно быстро способствуют улучшению общего состояния.

Однако продолжающийся кашель (не прекращающийся более 3-х недель), отхаркивание мокроты (часто с гноем), кровохарканье, боль в грудной клетке, одышка, потеря веса, повышение температуры тела (особенно по ночам), бледность, малокровие, чувство усталости и общее плохое состояние должны настоятельно потребовать показать больного и его близких. Его обязательно надо показать врачу, тщательно обследовать и сделать флюорографию. А лицам, ослабленным различными болезнями, и вообще следует обследоваться каждый год, чтобы не переживать и не сомневаться, пишет газета «Владивосток».



взаимных помешениях, при большой скученности народа. Животные также могут болеть туберкулезом. Из них опасны для человека, как источники инфекции, коровы и козы, с моло-

организм подвергается постоянным атакам, может настать момент, когда он больше не сможет оказывать сопротивление инфекции. Но есть и другие факторы, которые помогают бактериям взять ваш организм

Его обязательно надо показать врачу, тщательно обследовать и сделать флюорографию. А лицам, ослабленным различными болезнями, и вовсе следует обследоваться каждый год, чтобы не переживать и не сомневаться, пишет газета «Владивосток».

Серия чая "Жуйдэмэн"

лечение и профилактика

Чай "Жуйдэмэн" для лечения болезней суставов

Болезни суставов - это разного рода артриты (в том числе ревматический), остеохондроз шейного и поясничного отделов позвоночника, миозиты, гиперплазия костей и др. В состав чая входят лекарственные растения, выросшие в экологически-чистых районах Китая, такие как женьшень, мускус, трава Тоугуцао, черный чай и другие. Чай "Жуйдэмэн" стимулирует кровообращение в области суставов, снимает воспаление, отечность и успокаивает боль, улучшая обменные процессы в пораженных тканях, а за счет улучшения снабжения больных тканей кислородом и выведения токсинов способствует рассасыванию отека и воспаления. Чай снимает боль быстро и надолго, болезнь к вам больше не возвратится. Чай имеет двойное действие: лечебное и профилактическое. Он очень эффективен и удобен в применении: не имеет никаких побочных явлений, в отличие от обычных лекарств, наносящих большой вред организму, особенно пищеварительной системе. Большинство людей получили хорошие результаты уже в течение 1-го курса лечения: в больном месте ощущается приятное тепло, проходит боль, восстанавливается нормальное движение сустава.

Чай "Жуйдэмэн" для похудения

Как известно, лишний вес влияет не только на внешний вид человека, но и на состояние его внутренних органов и здоровье. Например, в стенках желудочно-кишечного тракта накапливается много жиров, вследствие чего в организме человека остается огромное количество токсинов и шлаков. Это приводит к заболеваниям внутренних органов и плохому самочувствию (головокружение, одышка, быстрая утомляемость, плохой цвет лица и т.д.). Все эти симптомы связаны с избытком жира в организме и наличием токсинов. Бороться с ними помогает уникальный состав чая "ЖУЙДЭМЭН", который позволяет быстро вывести токсины, снизить вес и удалить лишний жир из внутренних органов. Эти три функции чая взаимодействуют и позволяют эффективно избавиться от лишнего веса, ускорить процесс обмена веществ и разложения жира, очистить жирную слизистую кишечника и улучшить работу желудка. Эффект наблюдается даже при однократном применении этого чая: увеличивается частота стула, исчезают запоры, выводятся токсины и жиры. Через неделю восстанавливаются все функции внутренних органов, снижается вес и уровень холестерина в крови, исчезают запоры, кожа становится эластичной, исчезает утомляемость. Всего за один курс применения чая, а это обычно 4-6 пачек, вес снижается на 6-8 кг, при этом соблюдать диету совсем не обязательно. Чай "ЖУЙДЭМЭН" имеет вкус обычного черного чая и не имеет побочных явлений и противопоказаний. Этот чай подарит вам здоровье, ощущение комфорта и прекрасную фигуру.

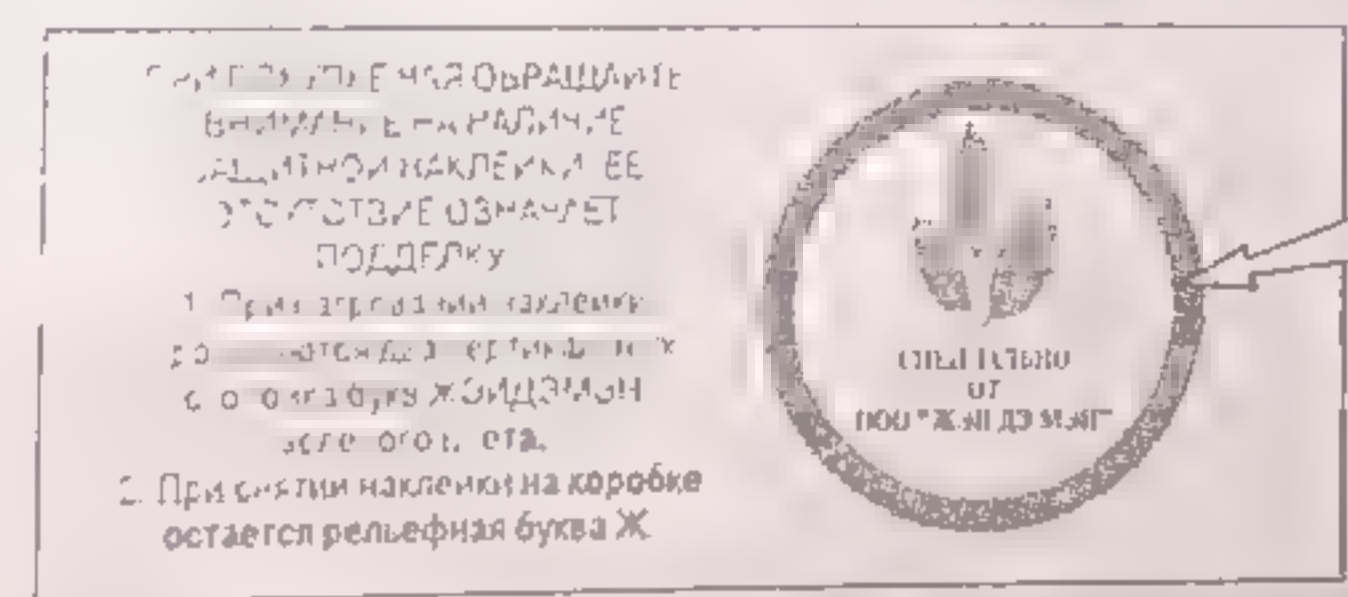
Чай "Жуйдэмэн" для снижения давления

Гипертония является одним из самых распространенных заболеваний человечества. Это опасная болезнь, имеющая серьезные осложнения. Для нее характерны нарушения со стороны нервной системы, спазмы сосудов, повышение артериального давления, головокружение, шум в ушах, сердцебиение. Существуют три стадии гипертонии: в течении начальной стадии нет явных изменений в сердечно-сосудистой системе, в дальнейшем происходит утолщение стенок левого желудочка сердца, тяжелая стадия болезни приводит к серьезным нарушениям со стороны сердца, сосудов, почек и головного мозга. Чтобы привлечь внимание людей к проблеме гипертонии, ВНО в 1998 году объявила 8 декабря Днем борьбы с гипертонией. По статистике в России около 9 млн. человек страдают этим заболеванием. Оно очень трудно поддается лечению и может иметь тяжелые последствия, такие, как атеросклероз, инсульт, инфаркт, создающие угрозу для жизни. В настоящее время лечение гипертонии заключается в том, чтобы временно снизить давление, но полного излечения достичь не удастся. Причиной болезни может быть нарушение нервной и эндокринной регуляции, что приводит к спазмам сосудов и повышению давления. Синтетические лекарственные средства, применяемые для лечения гипертонии, слишком резко снижают высокие показатели давления, вызывают привыкание организма и перестают оказывать помощь, отрицательно воздействуют на печень, почки, органы кровообращения. Отличительной особенностью чая "Жуйдэмэн" является то, что он составляется из натуральных отборных китайских растений, собранных в экологически-чистых районах. Это листья "чинчяньлю", цветки

софоры японской, дикой хризантемы, черного чая и т.д. Такой лекарственный сбор стимулирует кровообращение, улучшает эластичность стенок сосудов, способствует расширению сосудов, нормализует жировой обмен. Чай "Жуйдэмэн" воздействует на гипоталамус головного мозга, регулируя выработку гормонов, нормализует систему внутренней секреции, дает очевидный и стабильный результат, не имеет побочных явлений. Принимая чай "Жуйдэмэн" можно снизить давление до нормальных показателей, и избежать подобного в дальнейшем. Чай можно использовать в качестве профилактики атеросклероза, при повышенном уровне холестерина в крови, предупреждения инсультов и т.д. Поэтому чай "Жуйдэмэн" является самым идеальным средством лечения и профилактики гипертонии и ее осложнений.

Чай для профилактики и лечения заболеваний желудка

В последнее время во многих странах мира люди начали пить чай "Жуйдэмэн" для лечения заболеваний желудка. Этот чай рекомендуется пить при хронических гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических заболеваниях кишечника и желчного пузыря, давая возможность отказаться от инъекций и таблеток. Чай "Жуйдэмэн" качественно отличается от ныне существующих способов лечения желудочно-кишечных заболеваний: регулируя вегетативную нервную систему, он нормализует функцию пищеварения быстро и надолго. Обычно лекарства снимают лишь симптомы болезни, но не могут искоренить причину недуга. В состав чая "Жуйдэмэн" входят фулинь, гедихий, венцевидный, диоскорея, батат, черный чай и т.д. Целебное действие заключается в том, что слизистая желудка и кишечника защищается от избыточной кислотности и грубой пищи. Чай "Жуйдэмэн" несет в себе двойную функцию: профилактика и лечение. Кроме того, чай не дает никаких побочных эффектов, безопасен и удобен в применении. Чай "Жуйдэмэн" снимает или облегчает симптомы заболевания, улучшает аппетит, нормализует пищеварение. Результат почувствуется уже в течение недели. У большинства людей симптомы проходят через 2-3 недели, а выздоровление наступает через 2-3 месяца. Это доказано различными инструментальными видами обследований. В отличие от европейских медиков, лечащих в основном острые формы заболеваний, Китайская медицина специализируется на лечении хронических болезней и их профилактике. Чай "Жуйдэмэн" продается в Японии, Южной Корее, США, Германии и многих других странах. Его называют "Восточный чудесный чай", и он получил много наград на международных выставках.



Розничная цена в России - 230 руб. за пачку

В настоящее время серия чая "Жуйдэмэн" получила лицензию Минздрава РФ и продается во всех аптеках России. Телефоны для справок: (095) 217-37-38, 217-37-52, 217-32-05, 216-74-25

О НЕЙ рассказывает на страницах «КП в Молдавии» заместитель генерального директора Национального научно-практического центра превентивной медицины доктор медицинских наук, профессор Константин Иванович Спыну.

— Заболеваемость весенне-летним энцефалитом, как видно из названия, носит сезонный характер. Начиная с апреля количество заболеваний растет, достигая максимума в мае-июне, что связано с активностью клещей в период размножения. Возможна вторая незначительная волна подъема в конце лета, когда появляется новое поколение клещей.

Что такое клещевой энцефалит и как заражаются этим заболеванием?

— Весенне-летний клещевой энцефалит — острое инфекционное природно-очаговое заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы. Вызывается клещевой энцефалит арбовирусом группы В, а переносчиками вируса являются иксодовые клещи. Вирус циркулирует в природе среди более чем 130 видов животных: ежей, мышей-полевых, кроликов, крыс, хомяков, белок, зайцев, овец, коз, поросят, лошадей, птиц, клещей и т. д. В организме клещей арбовирус сохраняется в течение всей жизни (2-4 года) и передается при размножении потомству. Особенно высокая его концентрация отмечается в слюнных железах и половом аппарате этих эктопаразитов. Клещи заражаются, падая на больных животных. Зараженные

ПЬЮЩИЕ КРОВЬ

Маленькая, практически не различимая простым глазом, тварь. Она всасывается под кожу и питается вашей кровью...А взамен одаривает неприятным заболеванием с очень красивым названием «энцефалит».

иксодовые клещи передают вирус при «кровососании» следующей группе животных. Так происходит непрерывная циркуляция вируса в природном очаге.

В этой цепи человек является случайным звеном. Заражение происходит чаще при укусах клещей. После прокусывания кожи клещ вводит свои ротовые органы в ранку и выделяет зараженную слюну в кровь. Кровь он «пьет» непрерывно в течение 2-3 дней. И чем дольше «пьет», тем больше вероятность инфицирования.

Фрагменты раздавленных клещей (в процессе удаления), попадая на поврежденную кожу или на слизистую оболочку глаз, также могут стать причиной заражения. Заболевание клещевым энцефалитом может возникнуть и при употреблении сырого молока коз и коров, которые, оставаясь здоровыми, могут быть временными носителями вируса.

Как часто встречается клещевой энцефалит?

— Достоверных данных в настоящее время нет. Клещевой энцефалит регистрируется

редко. Можно предположить недостаточную диагностику этого заболевания, которое, возможно, проходит под диагнозом ОРЗ, а в более тяжелых случаях — энцефалита.

Вирус весенне-летнего клещевого энцефалита имеет антигенные разновидности. Существуют восточные и западные штаммы вируса. Восточные — агрессивные, часто приводят к параличам и смертельному исходу. У нас циркулирует западный штамм, дающий «мягкую» клиническую картину, большое число латентных форм, заканчивающихся полным выздоровлением без последствий.

Для подтверждения диагноза клещевого энцефалита необходимо провести дорогостоящее серологическое исследование. В сельской местности нет возможностей, а у населения нет средств для проведения такого обследования.

Как протекает клещевой энцефалит? Какие жалобы предъявляют больные?

— От момента заражения до развития болезни проходит 10-14 дней. В большинстве случаев заболевание проходит по типу се-

розного менингита. Наблюдается кратковременная лихорадка (3-4 дня), температура повышается до 40°. Больных беспокоят сильные головные боли в затылочной и лобной областях, усиливающиеся при движении, боль в глазных яблоках, светобоязнь, возможны тошнота, рвота. Эта форма завершается без остаточных явлений. При развитии энцефалитического синдрома рано появляется нарушение сознания, двигательные расстройства, эпилептиформные припадки. При более тяжелых формах заболевания развиваются параличи.

Как можно предупредить весенне-летний клещевой энцефалит?

— Личная профилактика состоит в предупреждении укусов клещей. Это — ношение в лесу одежды, наиболее полно закрывающей тело, использование репеллентов, самоосмотры и взаимоосмотры после выхода из леса. При обнаружении присосавшихся клещей желательнее обратиться за помощью к медперсоналу. Клеща надо удалить, а ранку от укуса смазать настойкой йода или зеленкой. Чтобы ротовые органы клеща не остались в теле, можно перед удалением капнуть на него каплю подсолнечного масла. Масло закрывает дыхательные трубочки, и клещ пытается выбраться из удушающего плена. В это время его легко удалить пинцетом.

Учитывая, что вирус можно обнаружить в молоке, не рекомендуется пить сырое молоко коз и коров. При кипячении арбовирус энцефалита погибает в течение 2 минут.

ПО СВОЕМУ ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ

В начале апреля итальянский врач Северино Антинори сделал в Дубае на конференции по клонированию и генной инженерии сенсационное сообщение о том, что им начат уникальный эксперимент по клонированию человека. Итальянский профессор не сообщил деталей, касающихся этого события. Но весь ученый мир пришел в волнение...Неужели мы на пороге открытия?

МНОГИЕ ученые сразу же поспешили заявить, что бездоказательные утверждения Северино Антинори они подвергают сомнению. В ответ этот скандально известный итальянский ученый сообщил, что до рождения первого клона осталось не более семи месяцев. И

вотных наблюдается подобное явление. Однако, по словам Антинори, метод совершенствуется день ото дня, и кроме того, у разных живых организмов все получается совершенно по-разному и клонирование человека значительно отличается от клонирования овцы. Кроме того, по мнению Антинори,



вот что показали эксперименты, например, проводимые токийским Национальным институтом инфекционных заболеваний. Опять приходится обратиться к мышам. Для опытов они отобрали 12 клонированных мышей и столько же рожденных естественным путем. Клоны начали умирать уже после 311 дней жизни. Десять из них скончались, не протянув и 800 дней. За это же время умерла только одна «нормальная» мышь.

От чего же они умирали?

О.Д.: Большая часть клонов скончалась от острого воспаления легких и болезней печени. Судя по всему, их иммунная система не могла бороться с инфекциями и

МНОГИЕ ученые сразу же поспешили заявить, что бездоказательные утверждения доктора Северино Антинори они склонны подвергнуть сомнению. В ответ этот скандально известный итальянский ученый сообщил, что до рождения первого клона осталось не более семи месяцев. И успешное завершение опыта знаменует прорыв в современной медицине.

Прокомментировать ситуацию любезно согласился доктор биологических наук, руководитель проекта генной синхронизации Олег Павлович Драгунский:

— Рано говорить об успехе клонирования, даже если поверить утверждениям итальянского ученого, поскольку от восьминедельной беременности до рождения еще очень далеко. И мне представляется сомнительной необходимость доводить до конца эту беременность. В заявлении Американского общества репродуктивной медицины говорится, что научных свидетельств, подтверждающих успешные попытки клонирования человека, нет. И относиться к таким заявлениям следует с тревогой, так как они не сопровождаются серьезными научными доказательствами.

Поскольку и в Италии, и в США официально клонирование человека находится под запретом, руководителю центра лечения бесплодия в Международном центре изучения физиопатологии человеческого воспроизведения в Риме приходится работать за рубежом. А работают он и его коллега доктор Завос над программой по клонированию для бесплодных семей.

Интересно, как же проходит сам опыт?

О.Д.: «Отец невозможных детей», как его называют, отказался сообщить какие-либо подробности эксперимента, лишь заявив, что в нем участвует около 5 тысяч бесплодных пар. Со своей стороны могу предположить, что опыт представляет собой внедрение ДНК из ядра живой клетки в яйцеклетку женщины; после деления яйцеклетки и образования эмбриона человеческий зародыш помещается в матку. Стоит отметить, что в большинстве стран опыты с человеческими эмбрионами запрещены.

Примерно таким же образом клонировались и клонируются животные. Один из посетителей конференции напомнил про преждевременное старение клонированной овцы Долли. Антинори подтвердил, что у клонированных жи-

вотных наблюдается подобное явление. Однако, по словам Антинори, метод совершенствуется день ото дня, и кроме того, у разных живых организмов все получается совершенно по-разному и клонирование человека значительно отличается от клонирования овцы. Кроме того, по мнению Антинори, эксперимент с овцой Долли проводился не слишком умело.

Антинори заявил также, что он занимается и терапевтическим клонированием и что у него есть обнадеживающие данные по поводу возможности лечить сердечные болезни путем пересадки здоровых клонированных тканей.

О.Д.: Действительно, терапевтическое клонирование в сочетании с генной терапией помогает восстановить защитные силы организма даже при полном отсутствии иммунной системы. Например, американским ученым из Института биомедицинских исследований Уайтхеда в Массачусетсе удалось использовать эти технологии для того, чтобы вылечить тяжелобольных мышей. Из клетки кожи, взятой от больных мышей, им в итоге удалось частично восстановить иммунную систему грызуна.

Удалось преодолеть серьезную проблему и успешно использовать комбинацию сразу нескольких современных методов, на которые возлагаются большие надежды, таких, как терапевтическое клонирование, манипуляции со стволовыми клетками и генная терапия, в применении к одному «пациенту».

Неужели мы на пороге создания панацеи от всех болезней?

О.Д.: Не все так просто. Знаний все-таки не хватает. Процедура клонирования остается несовершенной и подвергает клон высокому риску заболеваний. К такому выводу пришли ученые из медицинского колледжа университета Цинциннати, которые обнаружили, что клонированные мыши более склонны к развитию ожирения.

Для получения достоверных результатов клонированных мышей сравнивали с двумя другими группами. Первая размножалась обычным способом, а во второй после обычного зачатия эмбрион забирали, и он развивался в лабораторных условиях точно так же, как если бы был получен в результате клонирования. Самыми толстыми оказались «полные» клоны. Они были не просто больше по массе, но и имели больший процент жировых отложений и более высокий уровень инсулина и



лептина в крови. Эти вещества связаны с обменом веществ и регуляцией аппетита, а их высокое содержание указывает на невосприимчивость к ним клеток. Мыши из второй контрольной группы, которые в своем развитии повторяли рост клонов после самой процедуры, также были больше, чем обычные мыши, правда, это отличие было не так выражено. Это означает, что не только клонирование, но и отдельные манипуляции с эмбрионами predisполагают к ожирению.

Как отметил руководитель исследования доктор Рэндалл Сакаи, потомство клонированных мышей, которое было получено естественным образом, было лишено склонности к лишнему весу. По его мнению, это означает, что проблема в донорской яйцеклетке или методе переноса в нее генетического материала.

Ну, подумаешь — ожирение. Что это по сравнению с действительно страшными недугами, от которых клонирование помогло бы избавиться навсегда?

О.Д.: Ожирение — только один из примеров. Это не первое исследование, свидетельствующее

в пользу того, что клоны, которые при рождении могут выглядеть нормальными, в дальнейшей жизни имеют проблемы со здоровьем. Даже знаменитой овечке Долли недавно был поставлен диагноз артрита, что не соответствует ее сравнительно молодому возрасту.

Антинори исключил возможность каких-либо генных отклонений или заболеваний у будущего ребенка, подчеркнув, что родители прошли тщательное медицинское обследование перед экспериментом.

О.Д.: Ну и что? Генетические родители клонированных животных тоже были абсолютно здоровы. А между тем клонированные животные долго не живут и отличаются пониженной способностью бороться с болезнями.

В случае с человеком, говорит Антинори, вероятность отклонений у полученного путем клонирования зародыша составляет 4% . Однако усовершенствования методов значительно снижают этот риск...

О.Д.: Это непроверенные данные. Как можно опираться на гипотезу в таком серьезном деле? А

ны начали умирать уже после 371 дней жизни. Десять из них скончались, не протянув и 800 дней. За это же время умерла только одна «нормальная» мышь.

От чего же они умирали?

О.Д.: Большая часть клонов скончалась от острого воспаления легких и болезней печени. Судя по всему, их иммунная система не могла бороться с инфекциями и производить достаточное количество нужных антител. Так считают японские исследователи. Причины слабости клонов, полагают они, нуждаются в тщательном изучении и могут быть связаны с нарушениями на генетическом уровне и недостатками нынешней технологии репродукции.

Ну ладно, что толку обсуждать перспективы, если ООН запретит клонирование на планете. Проблема представляется сложной не только с точки зрения материалистичной науки, но и с точки зрения духовной, религиозной наконец. Пока общественное мнение склоняется к тому, что продублировать человека можно только естественным путем — и никак иначе. Плата за «сенсацию» может стать слишком высокой — развитие неизвестных форм генетических заболеваний, например.

О.Д.: ООН возьмет на себя тяжелый труд по сдерживанию слишком быстро развивающегося научного прогресса. Недавно представители этой организации начали обсуждение международного соглашения, которое должно раз и навсегда запретить клонирование человека с репродуктивными целями. Впервые этой проблемой ООН озаботилась еще в прошлом году, когда представители Франции и Германии потребовали поставить заслон на пути некоторых людей.

Но Северино Антинори публично пообещал выполнить работы по созданию клона человека в ближайшее время. Да и другие ученые разве так сразу бросят свои исследования? Ведь они добиваются реальных результатов.

О.Д.: Да, уже многие видные ученые заявили о новых успехах в клонировании. Менее месяца назад по этой технологии удалось создать первого кота. Однако, по мнению некоторых экспертов, если клонирование человека будет технически достигнуто, бороться с этим «злом» будет уже намного труднее.

Беседовала
Наталья СТЕПУШКИНА

ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ САД

Если оба родителя работают и не могут рассчитывать на полномасштабную помощь бабушек, то альтернативы детскому саду просто нет. Другой вопрос — как найти тот самый садик, в котором ваш малыш будет с комфортом — главным образом, психологическим — проводить будни...

ПОЧТИ КАК ДОМА

Ребенок, проводящий в детском саду 5-9 часов ежедневно в течение пяти дней недели, нуждается в обстановке, которая удовлетворяла бы широкий спектр его потребностей. Желательно, в частности, чтобы эта обстановка была максимально приближена к той, с которой он сталкивается дома. Если это типично городской ребенок, привыкший видеть из окна своей комнаты здания, деревья на улице, двор с играющими в нем детьми, он будет чувствовать себя гораздо комфортнее в детском саду, наблюдая из окна примерно тот же вид, а не автомобильную стоянку или скоростное шоссе. Стабильность окружения дает ребенку раннего возраста ощущение уверенности и спокойствия.

Потребность детей в физической активности требует соответствующей организации пространства. Детям нужно достаточно места для подвижных игр в плохую погоду (большая комната, гимнастический зал и т.п.). Это помещение не должно быть заставлено мебелью или тренажерами, не оставляющими детям шанса вволю побегать без риска получить травму. И не только бегать, но и прыгать, карабкаться и взбираться. Конечно же, ребенку нужно предоставить возможность проделать то же самое на свежем воздухе.

Возможность для проявления безудержной активности детей следует дополнять наличием зон для тихого отдыха и одиночества. Ребенку нужно место, где он мог бы уединиться от группы шумных сверстников, поиграть в одиночестве, просто «прикорнуть на минутку», причем не только во время «тихого часа». Таким образом, дети учатся свертывать со своими «внутренними часами», уходя от общения с окружающими, когда возникает желание от них отдохнуть.

МОИ ВТОРЫЕ МАМЫ

Отношения к персоналу не менее значимы и разнообразны, чем к физической обстановке детского сада. Лучше всего, когда по утрам ребенка встречают в детском

черезмерную тревогу. Идеально, когда одни и те же люди окружают ребенка на протяжении всего периода посещения детского сада, по крайней мере — не менее полугода. Учитывая протяженность дневного пребывания ребенка в саду, вряд ли возможно обеспечить присутствие одной смены персонала в течение всего этого времени. Работа с детьми очень утомительна, что порождает необходимость двухсменного режима для персонала. При этом лучше, если смена происходит не резко, а постепенно. Скажем, персонал второй смены приходит к обеду и помогает первой смене, после чего та покидает детский сад.

Постоянство персонала должно разумно сочетаться с его разнообразием. Люди старшего возраста обеспечивают потребности ребенка в заботе и уходе, в то время как молодые сотрудники, студенты и вчерашние школьники, привносят в деятельность детского сада энтузиазм, энергию и свежие идеи. Если ребенок сегодня печален и тревожен, ему нужны заботливость и ласка, которые он привык получать от своей бабушки. Тот же ребенок завтра может искать новых, активных форм приложения своей фантазии и безудержной двигательной силы, в чем ему скорее поможет молодой сотрудник — воспитатель. В программе работы должны быть предусмотрены визиты и посещения детского сада интересными людьми, потому что дети любят гостей у себя дома. В любом случае желательно время от времени «разрушать» привычность и удручающую предсказуемость повседневной рутины.

АТМОСФЕРА УЮТА

Существование детского сада должно содержать следующие два основных «послания» ребенку. Во-первых, детский сад создан потому, что община признает высокую значимость трудового вклада его родителей, ценность их профессиональной деятельности. Тот факт, что его отец и мать заняты на работе, должен быть для ребенка источником гордости за них, а не поводом для тревоги или чувства неполноценности.

Ют «синяки и шишки». Найти тонкую грань между свободой действий и зоной «гарантированной безопасности» — серьезная творческая задача для персонала. Сотрудники детского сада, склонные к гиперопеке детей ради избежания малейшего ущерба их здоровью и безопасности, должны помнить, что психологическое развитие ребенка — процесс куда более хрупкий и уязвимый, чем их физическое развитие.

Особые усилия следует направить на то, чтобы поощрить детей к развитию их сильных сторон и в то же время внушить им мысль, что они «имеют право» на собственные слабости.

Окружение, призванное развивать...

ботают в саду, ухаживают за цветами и растениями, участвуют в приготовлении и сервировке обеда, расставляют столы и стулья; ребенку следует предоставить участок пространства, который он сможет украсить по своему вкусу (ящик для одежды, например); дети могут участвовать в уборке помещения, вытирать пыль, помогать взрослым в мытье окон и зеркал, работать с пылесосом и т.д. Сферой самовыражения детей может стать планирование игр и занятий для всей группы, составление открыток и посланий товарищам по группе, которые не посещают детский сад по болезни, посещение лечебных учреждений и домов престарелых.



хого часа». Таким образом, дети учатся свертываться со своими «внутренними часами», понимая от общения с окружающими, когда возникает желание от них отдохнуть.

МОИ ВТОРЫЕ МАМЫ

Требования к персоналу не менее значимы и разнообразны, чем к физической обстановке детского сада. Лучше всего, когда по утрам ребенка встречают в детском саду одни и те же лица, помогая осуществить тревожный и напряженный для малыша переход из дома в детсад. Утром дети обычно несколько дезориентированы и напряжены, поэтому многие из них покидают домашний уют, мягко говоря, без охоты, а то и «с ревом». Знакомые лица в детском саду помогают ребенку снять

АТМОСФЕРА УЮТА

Существование детского сада должно содержать следующие два основных «послания» ребенку. Во-первых, детский сад создан потому, что община признает высокую значимость трудового вклада его родителей, ценность их профессиональной деятельности. Тот факт, что его отец и мать заняты на работе, должен быть для ребенка источником гордости за них, а не поводом для тревоги или чувства неполноценности. Второе «послание» детского сада ребенку должно выражать заинтересованность взрослых в развитии его независимости и самостоятельности. Исключительно важно, чтобы ребенок «садовского» возраста имел возможность «пробовать что-то новое», даже если на этом пути его ожида-

ники детского сада, склонные к гиперопеке детей ради избежания малейшего ущерба их здоровью и безопасности, должны помнить, что психологическое развитие ребенка — процесс куда более хрупкий и уязвимый, чем их физическое развитие.

Особые усилия следует направить на то, чтобы поощрить детей к развитию их сильных сторон и в то же время внушить им мысль, что они «имеют право» на собственные слабости.

Окружение, призванное развивать независимость, должно одновременно с этим «нагружать» ребенка некоторыми обязанностями и чувством ответственности за происходящее. Дети должны чувствовать, что их присутствие в детском саду и их вклад в его работу являются весьма существенными и важными для общины. Пусть дети ра-

ток пространства, который он сможет украсить по своему вкусу (ящик для одежды, например); дети могут участвовать в уборке помещения, вытирать пыль, помогать взрослым в мытье окон и зеркал, работать с пылесосом и т.д. Сферой самовыражения детей может стать планирование игр и занятий для всей группы, составление открыток и посланий товарищам по группе, которые не посещают детский сад по болезни, посещение лечебных учреждений и домов престарелых с выступлениями перед их обитателями. Это далеко не полный перечень видов реального участия ребенка в жизни общины, позволяющих ему испытать чувство компетентности, столь необходимое для подлинной независимости. И для комфортного времяпрепровождения в детском саду, рассказывает «Один дома».

ПУШИСТЫЕ ВОСПИТАТЕЛИ

По статистике, средняя продолжительность общения родителей со своими детьми, достигшими детского сада, — всего 18 минут в день. И ребенок восполняет недостающее тепло общением с игрушками. Но уже годам к четырем неживые друзья перестают его по-настоящему радовать. Рядом должно быть живое существо...

КАЖДЫЙ МЕЧТАЕТ О СОБАКЕ... ИЛИ КОШКЕ

И вот тут незаменимым помощником родителей может стать домашний питомец. Обычно ребенок, страдающий от нехватки внимания, сам просит завести ему котенка или щенка. Прежде чем наотрез отказать ему, взвесьте все «за» и «против» такого шага. Ведь в появлении нового члена семьи — живого зверька — гораздо больше положительных сторон, чем отрицательных. Конечно, для мамы — это лишние заботы. Зато какая радость для малыша! И потом: к этому вопросу можно подойти с педагогической позиции. Например, впервые дать ребенку почувствовать себя ответственным за кого-то другого. Убирая клетку за любимым полугайчиком, пяти-шестилетний мальчуган учится заботиться не только о себе. А значит, уже не так ли вырастет эгоистом.

Воспитывать в растущем человеке чувство ответственности (за себя, за других). Поэтому начинать



лучше как можно раньше. Домашние животные дают естественный повод для решения этой задачи. Ведь кошка не может самостоятельно достать из холодильника еду, следовательно, если маленький хозяин ее не накормит, она останется голодной. Главное, чтобы мама или бабушка не торопились сделать это за малыша.

Для того чтобы ребенок справился со своей новой ролью, необходимо его к ней заранее умело подготовить.

«Я НЕ ИГРУШКА, Я ЖИВОЙ...»

Малыш, который мечтает о своем зверьке, конечно, абсолютно

не представляет ни масштаба предстоящих забот, ни реальных трудностей. Воображение рисует ему приятный пушистый комочек, послушный во всем и всегда готовый к игре, как уже знакомые плюшевые игрушки. Поэтому с ребенком в первую очередь необходимо серьезно поговорить. Мама и папа должны рассказать своему малышу, какие последствия влечет за собой появление в доме живого существа, сколько труда нужно приложить, чтобы вырастить его здоровым и жизнерадостным. Тут же стоит спросить ребенка, какое участие он планирует принимать в воспитании своего питомца, как будет ухаживать за ним.

Обычно детей не пугают какие-то абстрактные трудности, и они с готовностью обещают и то, и другое, и третье. Другое дело — проявить себя в конкретном деле. Вероятно, здесь потребуются ваша помощь. Обговорите с ребенком возможный круг его новых обязанностей. Например, пяти-шестилетний малыш в состоянии самостоятельно выгуливать собаку (кстати, это прекрасное занятие для полноватых лентяев). Кормить своего зверька ребенку тоже вполне под силу. А вот убирать за ним «мокрые дела» по гигиеническим соображениям, конечно, придется взрослым. Хорошо, если родители зафиксируют внимание ребенка на его обещаниях.

Далее можно приступать (опять же вместе с малышом) к прият-

ным хлопотам: покупке всего необходимого для нового члена семьи. Все это нужно главным образом для того, чтобы избежать очень опасной ситуации; когда ребенок относится к живому существу как к своей игрушке. Такое чувство, вполне закономерное для малыша, лишь повредит ему, порождая жестокость и легкомыслие.

ВЫБОР ДРУГА — ДЕЛО НЕПРОСТОЕ

Если вы собираетесь завести породистую кошку или собаку, лучше всего делать это через клуб. Тогда вы наверняка получите здоровое животное и не разочаруетесь, заметив, что в процессе роста желанный «колли» постепенно превращается в дворнягу. Если и ребенка, и вас не очень волнует порода будущего друга, можно смело отправляться на птичий рынок. Главное — настроиться на то, что выбирает ваш ребенок, а не вы. Поэтому, если ему понравился котенок, который вам совершенно не симпатичен, но ваш малыш словно влюбился в него с первого взгляда — уступите. В конце концов это его друг.

Нередко ребенок притаскивает какое-то животное неизвестно откуда, чуть ли не с улицы. Решив оставить его у себя, обязательно покажите нового жильца ветеринару. Такой осмотр необходим прежде всего для того, чтобы избежать заражения самого ребенка. В первые же дни следует вымыть животное специальным

средством от блох и вшей и «прогнать» глистов.

В ПОИСКАХ КОМПРОМИССА

Каждая мама должна быть готова к тому, что ее малыш будет совершать неразумные поступки по отношению к своим хвостатым друзьям. Например, брать кошку с собой спать, засунув ее под одеяло. Тут, как и во многих других ситуациях, потребуется изрядное терпение. И все же постарайтесь как можно более спокойным тоном объяснить, почему не следует этого делать. В конце концов можно договориться, что кошка спит только в ногах и на одеяле. Подобный компромисс вполне возможен.

Другое дело, если малыш целует своего хомяка или прижимается лицом к морде собаки. Тут придется быть более категоричным. Запрет следует объяснить ребенку соображениями его же безопасности: собаки часто лижут на улице следы чужих животных, которые могут быть больны. Животное, как и человек, имеет свой характер. Среди них попадаются весьма азартные особи. Увлечшись игрой с малышом, они могут случайно нанести ему травму. Но это не означает, что ребенка следует лишать подобных игр. Просто кому-то из взрослых необходимо находиться рядом и быть начеку. И помните — домашние питомцы дают нашим детям возможность прикоснуться к миру живой природы, помогают малышам стать добрее, пишет журнал «Подруга».

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ ПРОСТЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Известно, что маникюр бывает двух видов: классический и европейский. В последнем случае вам понадобятся специальные знания и специальные палочки из апельсинового дерева. Поэтому лучше не надо. Гораздо важнее уметь правильно обращаться с привычным набором маникюрных инструментов — сегодня без этого ни за что не обойтись, если у вас нет личного косметолога, а красивые руки вам нужны.

ТОЛЬКО правильно сделанный маникюр придает рукам красивый и ухоженный вид. Поэтому неудивительно, что в последнее время услуги маникюрш стали пользоваться повышенным спросом. Тем, кому не по карману процедуры в косметических салонах — а таких пока еще большинство, — приходится ухаживать за ногтями самостоятельно. Сегодня некоторые специалисты в один голос утверждают: не стоит тратить деньги на металлические маникюрные наборы, для ухода за ногтями достаточно флакона с размягчающим маслом, пористой пилки, подушечки-баффа и деревянной палочки. Другие специалисты не менее горячо утверждают, что без традиционных инструментов нужного эффекта никогда не добиться. Привычный маникюрный набор наверняка имеется в каждом доме. А значит, и пять основных инструментов для «красы ногтей». И если они правильно подобраны, а вы правильно их используете — все будет в порядке и без апельсинового дерева.

ПОСЕРЕДИНЕ ГВОЗДИК...

Вряд ли сегодня кому-нибудь придет в голову подстригать ногти обыкновенными портновскими ножницами. Однако и не все маникюрные ножнички годятся для этой цели. Следует различать ножницы для ногтей и ножницы для заусенцев. Если при обрезании ногтей без ножниц не обойтись, то удалять кожицу вокруг ногтевого ложа можно при помощи палочек и

карандашей. Другое дело, что даже в профессиональной среде не существует единого мнения по поводу того, срезать ли ее маникюрными ножницами или просто постепенно отскабливать от ногтя. Практика показывает, что первый способ приносит более качественные результаты. Однако здесь необходим навык. В противном случае есть риск болезненно пораниться. Поэтому главное, чтобы ваши ножнички были без дефектов. При выборе ножниц посмотрите их «на просвет», очень медленно закрывая, — контакт между лезвиями должен быть постоянным, у полностью закрытых ножниц лезвия сомкнуты на самых кончиках. Усилие при закрывании ножниц должно быть постоянным, без ощутимых заеданий и провалов. Дефект лезвий можно определить также и на слух — у хороших ножниц при смыкании лезвий с постоянной скоростью звук равномерный. Ножницы — один из тех инструментов, где совсем не обязательно гнаться за «фирмой». Отечественные ножницы бывают весьма качественными и уступают импортным разве что по долговечности, но это компенсируется разницей в цене.

ПИЛИТЬ ТОЖЕ НАДО С УМОМ

Пилка — шлифовальная или полировочная — незаменимый помощник, когда необходимо придать красивую форму ногтям. Особая структура ее поверхности специально подобрана, чтобы аккуратно подпиливать ногти для придания им определен-

ной формы. Очень важно выбрать пилку именно для натуральных ногтей: пилки для акриловых ногтей, хотя, конечно, позволяют обрабатывать ногти значительно быстрее, слишком грубы.

Поверхность. Это заблуждение, что все пилки одинаковы. Есть пилочки с блестящей и с матовой поверхностью — это дает возможность разнообразного применения: для единичного выравнивания крупных неровностей и для устранения мелких дефектов бесчисленное количество раз. Бывают пилочки с резиновой поверхностью. Ими пользуются для придания окончательного блеска ногтям и дополнительного блеска

му-то нет. Этой стороной ни в коем случае нельзя пользоваться для полировки ногтей — иначе травма обеспечена. Второе, что важно, — структура, жесткость. Для ногтей с неровной или очень грубой поверхностью. Для полировки же



портновскими ножницами. Однако и не все маникюрные ножнички годятся для этой цели. Следует различать ножницы для ногтей и ножницы для заусенцев. Если при обрезании ногтей без ножниц не обойтись, то удалять кожу вокруг ногтевого ложа можно при помощи палочек и

Пилить тоже надо с умом
Пилка — шлифовальная или полировочная — незаменимый помощник, когда необходимо придать красивую форму ногтям. Особая структура ее поверхности специально подобрана, чтобы аккуратно подпилить ногти для придания им определен-

ную форму, слишком грубая. **Поверхность.** Это заблуждение, что все пилки одинаковы. Есть пилочки с блестящей и с матовой поверхностью — это дает возможность разнообразного применения: для единичного выравнивания крупных неровностей и для устранения мелких дефектов бесчисленное количество раз. Бывают пилочки с резиновой поверхностью. Ими пользуются для придания окончательного блеска ногтям и дополнительного блеска декоративному лаку. Чаще всего хорошая пилка — трехфункциональна, с различными сторонами.

Материал. Раньше все пилочки были металлические. Но они часто расслаивают ноготь, и в микрораны попадает множество микробов, от чего может появиться грибковое заболевание. Сейчас наряду с традиционными металлическими постепенно входят в моду пилочки на пластиковой основе с графитовым или гранитным напылением. Очень удобны наждачные пилки с тефлоновым или серебряным покрытием — они не оставляют зазубрин и идеально подходят для полировки. Самые долговечные пилки сделаны целиком из камня — он берется и за основу, и в качестве напыления. Обычно такие пилки бывают квадратными и плоскими, но не слишком тонкими и снабжены удобной пластиковой ручкой. Продается каменная пилка в футляре, внутренняя поверхность которого пропитана специальным дезинфицирующим средством, поэтому она предпочтительнее с гигиенической точки зрения.

Форма. По форме пилочки бывают в основном прямые и двусторонние или в виде четырехстороннего блока. Новинка — так называемая пилочка-бумеранг, округлая форма которой позволяет подпиливать ногти более плавно и аккуратно, не задевая кожу.

Жесткость. Жесткость пилки определяется количеством и толщиной частиц, нанесенных на единицу площади. Определяется номером пилочки — чем он больше, тем пилка мягче. Оптимальный вариант для маникюра — № 240. Пилочка с грубым напылением предназначена для шлифовки — если ногтевая пластинка в небольших бороздках или появилась пигментация после некачественного лака.

ПОЛИРОВЩИК НОГТЕЙ

Это специальный четырехсторонний инструмент для полировки поверхности ногтей. Иногда его путают с пилочкой. Каждая сторона полировального инструмента имеет специально разработанные покрытия для полировки и укрепления поверхности ногтей. Первую, с самым грубым покрытием, можно использовать в качестве пилки для ногтей, если самой пилочки у вас поче-

му-то нет. Этой стороной ни в коем случае нельзя пользоваться для полировки ногтей — иначе травма обеспечена. Вторая сторона, средней структуры, используется для ногтей с неровной или очень грубой поверхностью. Для полировки достаточно провести по ногтю пять раз. Использовать эту сторону можно только для того, чтобы обработать неровные края и грубую поверхность длинных ногтей. Третья сторона, с тонкой структурой, предназначена для обработки любых ногтей и помогает избавиться от небольших шероховатостей на их поверхности, придавая ногтям мягкий блеск. Но не рекомендуется проводить этой стороной по ногтю более 10 раз. И наконец, четвертая сторона, с самой тонкой структурой — для завершающего, собственно полирующего этапа в обработке любых ногтей. Полировальным инструментом и вообще процессом полировки ногтей нельзя злоупотреблять — иначе может начаться отслоение и ослабление ногтя.

ПОЩАДИТЕ НОГОТКИ

Карандаш для формирования ногтевого ложа, конечно, не всегда способен заменить ножницы или щипчики, но где это уместно — лучше предпочесть его. Этот маникюрный инструмент относится к разряду щадящих, поскольку им невозможно пораниться. Он не травмирует кожу, не оказывает раздражающего воздействия. Но все равно выбирать его надо с умом. Карандаш обязательно должен быть снабжен специальным колпачком с тупой лопаточкой, обеспечивающей осторожное отодвигание кожи вокруг ногтя. Внутри карандаша — размягчающая жидкость для подпитки стержня из спрессованных волокон. Пересохшим карандашом пользоваться не стоит — эффект не будет достигнут.

Подушечки-бафф, пористые пилочки или палочки из апельсинового дерева при всей своей непривычности вреда принести не могут. А вот время от времени появляющиеся на рынке невиданные инструменты для маникюра из металла или камня могут оказаться по-настоящему опасными. Поэтому не стоит без навыка самостоятельно использовать, скажем, самораскрывающийся обрезной ножичек для кутикулы. Если уж так невмочь поэкспериментировать, обратитесь к профессиональному косметологу.

Ольга КАМОШИНА

Энергия — стройность = ТВОЙ ВЫБОР

СБРОСЬ ВЕС — ОБРЕТЕШЬ КРЫЛЬЯ!

Почему мы с годами полнеем и уже никак не можем избавиться от лишних килограммов? Дело в том, что все изощренные диеты и новомодные сжигатели жира направлены не на причину, а на следствие. Лишние килограммы — сигнал того, что наш организм начал давать сбой. Чтобы похудеть всерьез и надолго, необходимо устранить дисбаланс одной или нескольких систем организма (иммунной, эндокринной, пищеварительной, сердечно-сосудистой или дыхательной). Привести организм в порядок помогут оздоровительные продукты из пищевых растений, приготовленные по древнекитайским рецептам. Решением Президиума Российской Академии Естественных наук Международный центр китайской медицины Снегового награжден Почетной золотой медалью Екатерины Дашковой "За Достижение в области оздоровления и коррекции веса населения России".

Привет, Весна!

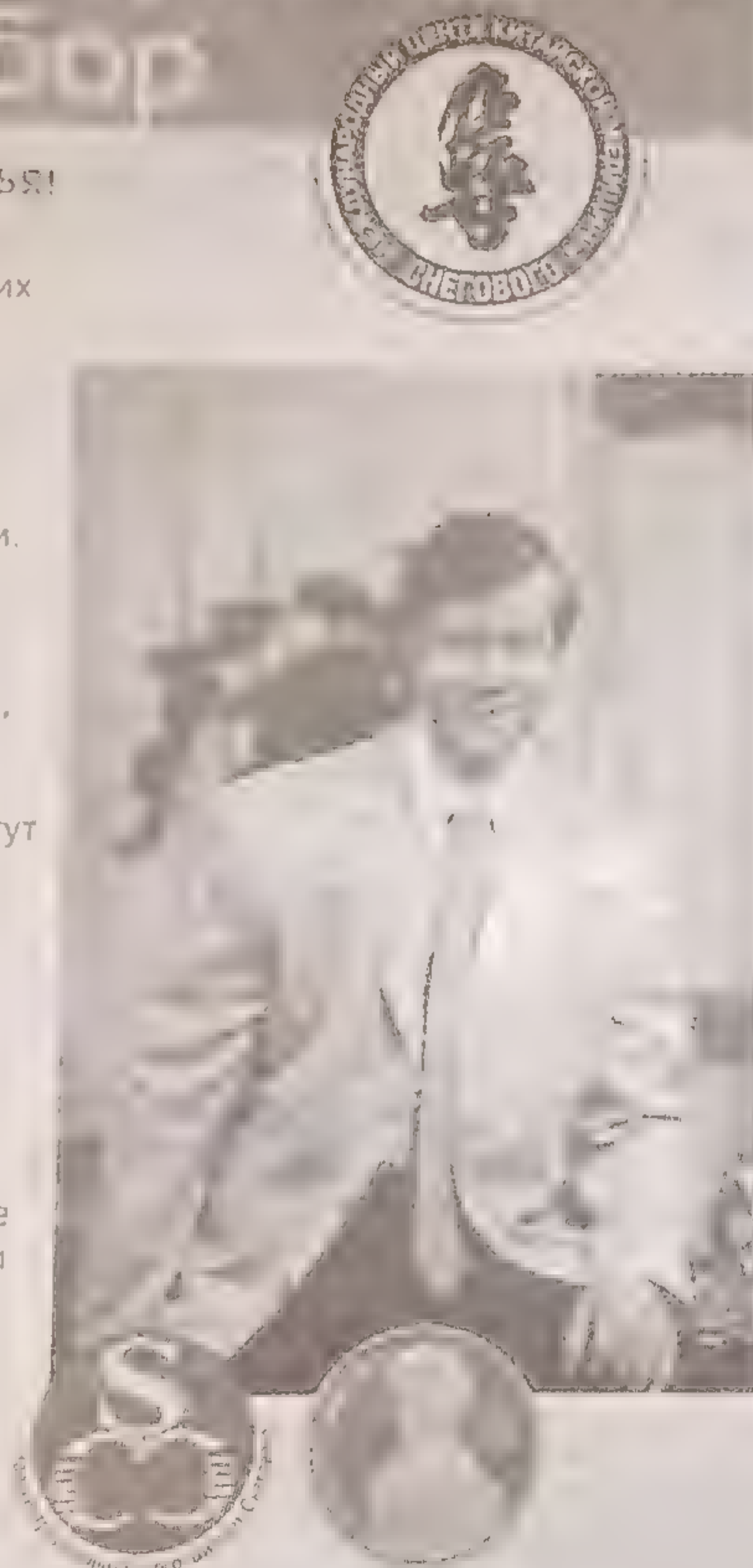
Вам хочется выглядеть стройнее.

Сделайте себе изящную фигуру

с помощью инновационных

технологий восточной медицины

Снегового!



Свид №099974

ДЛЯ ВАШЕЙ СТРОЙНОСТИ

УКОЛОТЬСЯ И ЗАБЫТЬСЯ

Целлюлит — бич современной женщины. Наверное, не найдется ни одной, которая не испытывала бы подобных проблем — в большей или меньшей степени. А теперь представьте вот такую картину. Пресловутая «апельсиновая корка», от которой, казалось бы, ну куда не денешься, которая не исчезает ни после интенсивных занятий спортом, ни после изматывающих диет, на глазах превращается в гладкую ровную поверхность. Что это — чудо?

ТАКОЕ вот чудо было продемонстрировано во время практического сеанса в рамках II Всероссийского конгресса по мезотерапии, который проходил в Москве в феврале. Здесь можно было встретиться не только с российскими специалистами,

но и с зарубежными профессионалами, от которых услышать абсолютно разные точки зрения на мезотерапию как метод лечения. Заодно участникам предоставили возможность познакомиться с новыми методиками, технологиями, препаратами, всевозможными методами диагностики — и не только в теории, но и на практических занятиях. Мероприятие проводила межрегиональная общественная организация

«Русское общество мезотерапии» совместно с Французским и Международным обществом мезотерапии в рамках курса повышения квалификации врачей. Разумеется, в первую очередь именно специалистам-медикам демонстрация и предназначалась. Но и на тех, кто профессионально не связан с медициной тесными узами, зрелище произвело сильное впечатление. Возможно, более сильное, чем на врачей. Мы-то привыкли считать, что целлюлит если уж и привяжется, так на всю жизнь. А оказывается, все с точностью до наоборот.

НЕ ВЕРЬТЕ ФРАНЦУЗАМ

Французские специалисты по антицеллюлитным программам уверенно считают, что целлюлит накрепко связан с избыточным весом. Дескать, сначала надо приложить все усилия к тому, чтобы похудеть, добиться идеального (в килограммовом отношении) состояния фигуры, а потом уже приниматься за «апельсиновую корку». Этот путь для российских пациентов по-настоящему тупиковый. Ну кроме, скажите, хочется

ры на то, что именно французы являются отцами и идейными вдохновителями мезотерапевтических методов, российские коллеги преуспели на практике. Процедура избавления от надоевшей «корки» заключается в том, что ее — «корку» — обкалывают, вводя под кожу специальный состав. Состав призван воздействовать на жировые подкожные капсулы, заставляя их в прямом смысле слова рассасываться без следа.

Конечно, совсем уж явных чудес не бывает. И одним уколом не отделаться — надо провести как минимум 10 сеансов. И самих уколов — сколько бы их ни было — тоже недостаточно. Придется заниматься спортом и разумно питаться, а не то полученный эффект в момент превратится в свою противоположность — и опять начинать все сначала. Но, согласитесь, все-таки гораздо проще и гораздо приятнее начинать с чистой страницы, не обремененной ни лишним весом, ни постыдными локальными неровностями на коже. Иными словами — поддерживать отличную форму легче, чем в эту форму приходиться ценой отказа от множества житейских радостей.

ПОГРАНИЧНЫЙ МЕТОД

Ну, а теперь самое время раскрыть карты. Мезотерапии не так давно исполнилось полтора века, что, согласитесь, немало. Почему-то в нашей стране о ней мало кто знает — по крайней мере, настолько, чтобы этот метод лечения сделался популярным и всенародным. Правда, именно как лечебный метод мезотерапия всего-то празднует 50-ю годовщину — именно столько лет назад француз по имени Мишель Пистор додумался до конкретных идей по ее практическому применению, но дело, наверное, не в этом. А в том, что до последнего времени популяризация мезотерапии как метода избавления от многих косметических проблем — в первую очередь от целлюлита — оставалась на очень невысоком

уровне по адресу и целиком, не рассеиваясь по пути по всему телу, попадает к месту назначения. Оттого и эффект существенно выше. Куда, как, в каком количестве вводить лекарство — это решает врач в каждом конкретном случае. Отличительная черта таких уколов еще и в том, что они делаются не внутримышечно и даже не внутривенно — это внутрикожные уколы. Их глубина (а следовательно, и длина иглы у шприца) составляет всего-то от 1,5 до 5 мм. Шприц тоже отличается от обыкновенного — это своего рода специальный инъектор, автоматически дозирующий лекарство для введения. Это важно потому, что во время сеанса врач часто одним уколом не ограничивается, если только не была найдена та самая единственно нужная и важная точка.

СЕКРЕТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Основа метода — быстрое обкалывание болезненного участка. Игла, как правило, очень тонкая, а метод — быстрый. Так что в целом процедура достаточно безболезненная. Это подтверждают и добровольцы, которые во время демонстрации передовых методов мезотерапии на конгрессе высказали желание принять в ней участие в качестве моделей. Обкалывание участков спины, шеи, мест локализации целлюлита не вызвало у них никаких болевых ощущений. Это было ясно видно по их довольно-таки беззаботным лицам.

Вообще-то, если уж до конца быть честным, то слово «шприц» не следует и употреблять. Уколы в мезотерапии делаются с помощью особых устройств. Названия у них пугающие, но конструкция вполне проста и очень удобна. Это одноразовые инструменты, практические и функциональные. Линейные и круговые инъекторы с иглами специально для мезотерапевтического применения, многократной заточки для безболезненного проникновения, стерилизованные кислородом и этиленом.

ваться и варьироваться. Главное же — правильно подобрать нужный состав. Препараты представляют собой сложные лекарственные смеси, составленные из нескольких препаратов. Тут все зависит от диагноза. Существуют общепринятые рецепты, причем многие базируются на гомеопатических средствах, однако в общем и целом каждый специалист имеет собственные разработки, основанные на отдельных исследованиях и опытах. Секретами доктора делятся, но крайне редко. Все-таки мезотерапия — достаточно новое для нас дело, и как никогда здесь важно обойти конкурентов и завоевать собственный лечебный плацдарм. Тем более, как выясняется, мезотерапией можно добиться успешного излечения довольно обширного числа недугов.

ПОЧТИ ПАНАЦЕЯ

Мезотерапевты с французской стороны со всей прямотой говорят, что уже сейчас практически любое заболевание можно излечить с помощью этого метода. И добавляют: если только сумеешь правильно и точно рассчитать состав инъекций. Так что нам понятно: пока мечты о панацее остаются мечтами. Однако кое-что мезотерапия действительно может. И немало. В начале мы уже рассказывали восхищенно о лечении такого досадного и упрямого недуга, как целлюлит. Правда, в нашей стране к данному методу относятся — и врачи, и пациенты — несколько осторожно. Может быть, это излишняя осторожность. В конце концов в той же Франции метод мезотерапии взяли на вооружение представители самых разнообразных медицинских направлений. От стоматологов до гинекологов. И ничего, результаты все удивляют и удивляют. И приятно, разумеется, слышать

У нас мезотерапия пока остается прерогативой косметологов. А это главным образом эстетическая медицина. То есть все, что связано с внешней красотой.



уверенно считают, что целлюлит накрепко связан с избыточным весом. Дескать, сначала надо приложить все усилия к тому, чтобы похудеть, добиться идеального (в килограммовом отношении) состояния фигуры, а потом уже приниматься за «апельсиновую корку». Этот путь для российских пациентов по-настоящему тупиковый. Ну кому, скажите, хочется совсем другого — чтобы доктор взмахнул своей волшебной палочкой, и «корку» как рукой сняло. Какой палочкой? Да хотя бы вот укол сделал. Мы хотим быстро и сразу все.

Сразу все не получится в любом случае, а вот быстро — это пожалуйста. В качестве волшебной палочки выступает мезотерапия. К вопросу об уколах... Правда, одного укола недостаточно, надо провести как минимум двухмесячный курс. И вот тогда... Французские и российские мезотерапевты исповедуют различный подход даже к такому, казалось бы, одинаковому решению проблемы. Первые, как мы уже сказали, требуют от пациентов собственных усилий. Вторые — от этих усилий избавляют. И несмот-

рительно то, что прошло уже 50-ю годовщину — именно столько лет назад француз по имени Мишель Пистор додумался до конкретных идей по ее практическому применению, но дело, наверное, не в этом. А в том, что до последнего времени популяризация мезотерапии как метода избавления от многих косметических проблем — в первую очередь от целлюлита — оставалась на очень невысоком уровне. Другими словами, кто знал, тот молчал, а остальные и не догадывались.

Мезотерапия чем-то может напоминать иглоукалывание. Вернее, не чем-то, а именно иглами. На этом сходство заканчивается. В мезотерапии все дело не в иглах как таковых, а в лекарстве, которое с их помощью вводится под кожу. Вот с этого места — подробнее.

Смысл мезотерапии заключается в локальных уколах. Что это значит? Обычные уколы, вернее, лекарство, которое вкалывается, воздействует на весь организм. Уколы в рамках мезотерапевтического метода производят локальное, строго ограниченное действие. Это конкретная точка или небольшой участок организма. Лекарство направляется стро-

го в мезотерапии делаются с помощью особых устройств. Названия у них пугающие, но конструкция вполне проста и очень удобна. Это одноразовые инструменты, практичные и функциональные. Линейные и круговые инъекторы с иглами специально для мезотерапевтического применения, многократной заточки для безболезненного проникновения, стерилизованные кислородом и этиленом. Особый шик — одноразовый инъектор в форме перевернутой воронки, имеющей в центре тончайшую специальную иголку. Благодаря этому хитрому инструменту лекарство доводится до уровня поверхностной дермы, сразу же под роговой слой кожи. Дальше дело за препаратом, который, впитываясь, воздействует должным образом на болезненную зону. Количество препарата обычно небольшое, при общем подсчете всего курса оказывается, что мезотерапия в этом смысле — очень щадящий метод: почти в сто раз меньше лекарства оказывается в организме пациента, чем при обычном лечении. Курс лечения — это другой разговор. Он может протянуться от нескольких недель до нескольких месяцев, причем процедуры могут чередо-

вание представителей самых разнообразных медицинских направлений. От стоматологов до гинекологов. И ничего, результаты все удивляют и удивляют. В приятном, разумеется, смысле.

У нас мезотерапия пока остается прерогативой косметологов. А это главным образом эстетическая медицина. То есть все, что связано с внешней красотой человека — с тем, как ее добиться и как поддерживать, чтобы не потерять. Но и это хорошо.

Метод позволяет решить проблемы, связанные со сложными и трудноизлечимыми кожными заболеваниями, оставляющими на коже рубцы. Многие видели, наверное, людей с лицами, словно изрытыми оспой. Так вот, от этой напасти можно избавиться. А еще можно обойтись без хирургической операции, если вам захочется сделать подтяжку дряблой кожи лица или шеи. «Подтяжку» обеспечит введенный состав. Даже выпадение волос можно остановить. Лиха беда начало.

Татьяна ТИХАНКОВА

МАМОЧКИ, Я ЛЫСЕЮ...

Вопреки распространенному мнению, проблема выпадения волос знакома не только мужчинам. Более половины женщин сталкивается с ней в разные моменты жизни. И приходит в ужас...

В отличие от мужчин, у которых выпадение волос связано прежде всего с генетическими причинами и носит локализованный характер, у женщин оно, как правило, зависит от гормональных, сезонных и эмоциональных факторов и охватывает всю поверхность головы.

«ПИТАТЕЛЬНАЯ» ПРИЧИНА

Некоторые питательные вещества совершенно необходимы для здорового роста волос. Неправильное питание, а также слишком строгие диеты могут привести к нехватке витаминов (С, В₅, В₆, РР), минеральных веществ и микроэлементов (железо, цинк, кальций, магний, фосфор). Причиной недостатка питательных веществ может быть также их плохое усвоение организмом из-за курения и при приеме некоторых медикаментов. Нехватка этих веществ в организме влияет на состояние волос и может повлечь за собой выпадение волос.


«МЕСЯЧНАЯ» ПРИЧИНА

Во время менструации уровень гормона эстрогена увеличивается, тогда как мужской гормон тестостерон его сокращает. В организме

женщины присутствуют оба вида гормонов, но количество эстрогена несравнимо больше. В период менопаузы уровень эстрогена снижается, и на этом фоне влияние андрогена становится более заметным: продолжительность жизни волоса сокращается, волосы начинают выпадать. Выпадение волос в данном случае охватывает всю поверхность головы и со временем прогрессирует.

«БЕРЕМЕННАЯ» ПРИЧИНА

Во время беременности гормон эстроген стимулирует клеточное размножение на уровне волосяной луковицы (корня). Благодаря этому удлиняется цикл жизни волоса. В результате количество волос, находящихся в фазе роста, значительно увеличивается (до 95% в течение последних трех месяцев беременности). После родов содержание эстрогена в организме резко уменьшается, что отрицательно сказывается на росте волос. Жизненный цикл волос сокращается, и они могут одновременно начать выпадать в большом количестве. На какое-то время выпадение волос может стать серьезной проблемой, но только на время, пишет «Женский журнал».



Журнал
ЖЕНСКИЕ
СЕКРЕТЫ



ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ, СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.

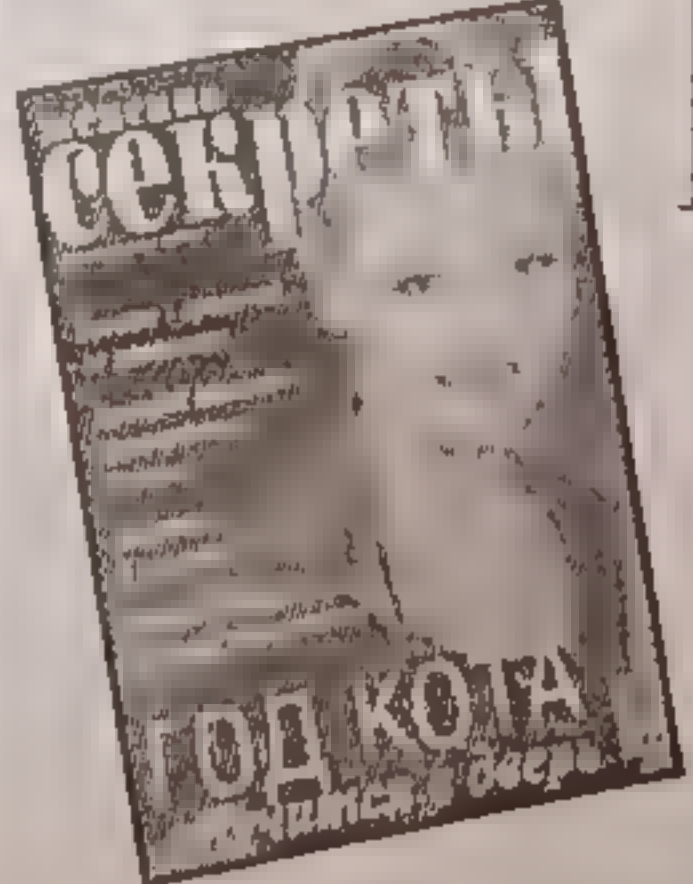
ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписной индекс журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге «Пресса России»

42867



Сколько-то лет назад представительницам прекрасного пола недвусмысленно предписывалось выходить замуж девушками, да и молодой человек, излишне просвещенный в сексе, в качестве жениха не приветствовался... Однако теперь, когда об интимном допускается говорить вслух, выясняется, что самим девственницам и девственникам пресловутая невинность порой никакой радости не доставляет — скорее наоборот.

А ГАРАНТИЙ ВСЕ-ТАКИ НЕТ

Но иногда бывает и так, что новое платье, висящее в торговом зале, кто-то уже носил один-два раза. Всего-то надо было аккуратно оторвать ценничек, аккуратно воспользоваться изделием, аккуратно ценничек на место возвратить... И никто никогда не упрекнет: ярлык на месте — вещь новая! Примерно так же научились обходить суровые жизненные требования хитрые женщины.

Наличие гимена зачастую ни о чем не говорит. Порой девушка может быть абсолютно невинной при его отсутствии. И встречается сколько угодно девушек, которые не воздерживаются от ин-

ЖАЖДА КРОВИ

тимных связей... тем не менее сохраняя девственную плеву. Как же можно умудриться вести активную половую жизнь, оставаясь при этом анатомической девственницей? Средства самые разные: и сексуальная близость женщины с женщиной, и анальный секс, и оральный... Ну, а в наши дни девушкам больше не нужны все эти ухищрения: теперь к ним на помощь приходит микрохирургия. Известная операция «гименопластика» позволяет даже особе с самым бурным прошлым вновь стать невинной девочкой: правда, только анатомически. Края гимена сшиваются соответствующим образом, и после рассасывания шва вполне можно и на брачное ложе!

НУ КОМУ ЭТО НАДО?

Почему же до сих пор находят желающих вернуть себе утраченный гимен? Тому есть три основные причины.

Причина первая: дама хочет сама вновь пережить момент дефлорации или желает угодить партнеру (которому захотелось испытать сношение с девственницей, не изменяя при этом своей любимой).

Причина вторая: женщина ли-

шилась гимена против своего желания (например, при изнасиловании) или по неосторожности, и по какой-то причине ей важно, чтобы все вернулось в прежнее состояние. Это чаще всего бывает, когда женщина принадлежит к клану, до сих пор ценящему непорочность невесты.

И третья причина, самая распространенная: женщине необходимо выполнить условие предложившего ей руку и сердце мужчины (как правило, достаточно состоятельного). Сплошь и рядом бывает, что выгодный жених обещает положить к ногам избранницы все блага мира, но если она окажется девственницей. Какой именно — не уточняется: подразумевается, что анатомической. «Так это пара пустяков!» — решают предприимчивые дамы и отправляются делать гименопластику...

ОТВЕТСТВЕННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Да, еще существуют мужчины, настаивающие на непорочности своих невест. Тем не менее сегодня многие представители сильного пола предпочитают с девственницами дела не иметь. Сейчас, наряду с обращениями

по поводу восстановления гимена, все чаще слышатся требования избавить от девственности — хирургическим путем. В том числе и потому, что порой мужчины просто боятся невинных дев. Боятся оскандалиться, боятся, что заставят жениться, боятся связываться с неопытной девочкой, потому что сами еще достаточно неопытны.

А дефлорация как раз и является основной причиной того, что порой мужчины не хотят иметь близость с девственницами. Боязнь того, что не получится, необходимость всю ночь уговаривать девушку расслабиться, требование после разрыва плевы прекратить сношения... Для многих мужчин все это лишняя головная боль.

ТАК ВСЕ ЖЕ — БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

Вопрос, конечно, интересный... Во-первых, девственницей бывает определенное время каждая особа женского пола. Во-вторых, как мы уже выяснили, девственность — понятие относительное. Иные называют девственницей лишь ту, которая не представляет, как выглядит мужской член и отчего бывают дети. А другие го-

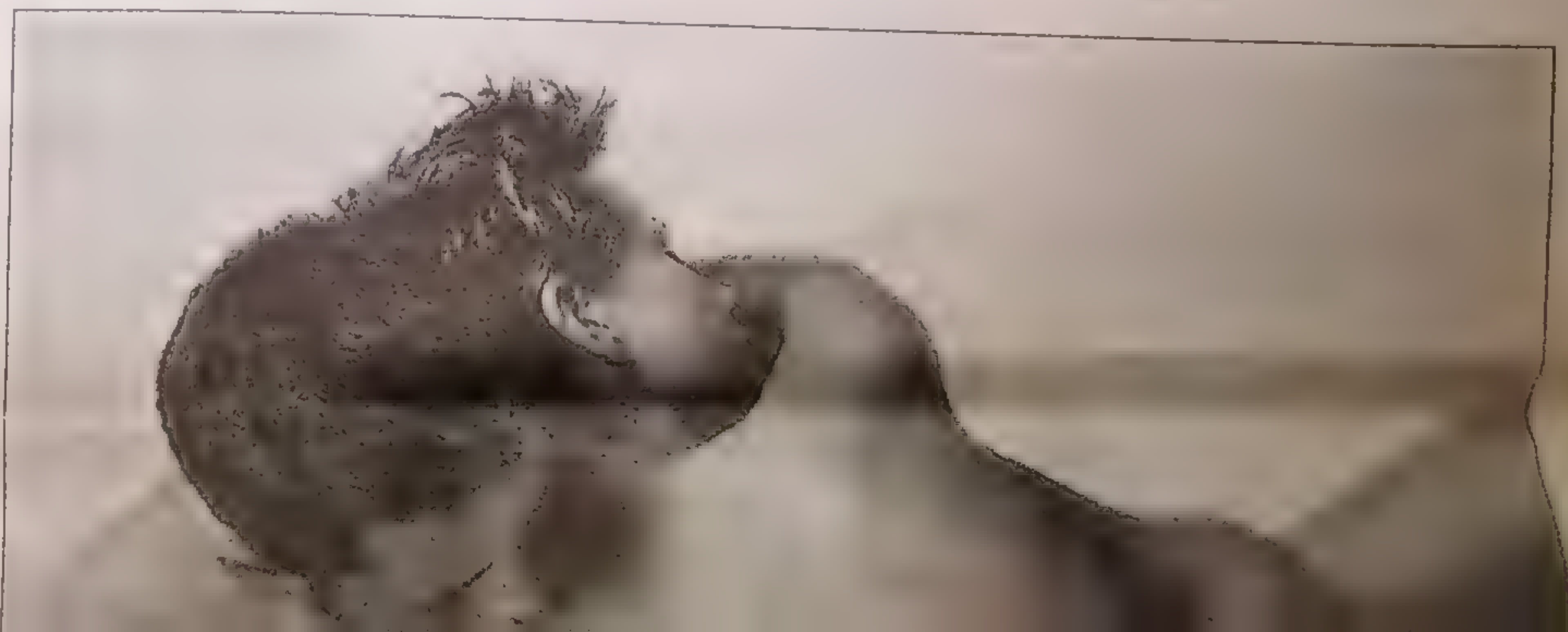
ворят — была бы девственная плева, и ладно... А в последние годы встречаются еще и девушки, которых можно назвать «фактическими девственницами». То есть в интимные отношения они еще не вступали, зато изучили горы специальной медицинской, психологической, сексологической литературы и достаточно подкованы теоретически. Ничего предосудительного в этом нет, это совершенно естественно, к тому же этим девушкам будет намного легче адаптироваться в интимной сфере.

Но вот стоит ли как можно скорее избавляться от гимена любыми путями, учитывая ситуацию, сложившуюся на сегодняшний день? Скороспелые решения могут стоить очень дорого. С психологической точки зрения очень трудно «сделать, как было», если первый половой акт произошел только потому, что подвернулся случай избавиться от девственной плевы. И даже если потом вернуть плеву обратно, разочарование, испытанное от такой близости, останется надолго. И память о начале интимных отношений как о чем-то неприятном и не оправдавшем ожиданий может стать существенной преградой на пути к дальнейшим сексуальным удовольствиям. Ведь, как говорят англичане, «нельзя дважды произвести первое впечатление», пишет «АиФ-Любовь».

РОКОВЫЕ САНТИМЕТРЫ

2% мужского населения имеет пенис, размер которого не превышает 11 сантиметров и нуждается в удлинении хирургическим путем. 90% этих мужчин вовсе и не собираются прибегать к кардинальным мерам: они либо находят себе подходящих подруг, либо удовлетворяют партнеров комбинированным способом.

28-ЛЕТНЕМУ Алексею суждено было прославиться. Не в смысле преуспевания в бизнесе, а тем, что у него... маленький, или, точнее сказать, недостаточно большой, по его мнению, половой член. Алексей стал притчей во языцех среди хирургов, практикующих



хирургическим путем. 90% этих мужчин вовсе и не собираются прибегать к кардинальным мерам: они либо находят себе подходящих подруг, либо удовлетворяют партнерш комбинированным способом.

28 -ЛЕТНЕМУ Алексею суждено было прославиться. Не в смысле преуспевания в бизнесе, а тем, что у него... маленький, или, точнее сказать, недостаточно большой, по его мнению, половой член. Алексей стал притчей во языцех среди хирургов, практикующих фаллопластику, и иного медперсонала двух московских клиник, ибо жаждущий удлинить свой детородный орган буквально атаковал специалистов, умоляя сделать ему операцию. Но всюду молодому мужчине твердили одно и то же: поскольку ваш член в состоянии эрекции имеет длину 15 сантиметров (а это размеры пениса 80% мужчин в возбужденном состоянии), операции делать не следует. Алексей же был убежден: имей он 17-18-сантиметровый пенис, успех его у женщин был бы необычайно велик! При этом молодой человек уже был женат и имел двух подруг. А его якобы маленький фаллос функционировал очень даже неплохо: никогда не давал сбоев в интимных делах — к примеру, не бывало преждевременного семяизвержения. Когда один из хирургов не выдержал и предложил надоедливому пациенту обратиться к психотерапевту, вдруг всплыла первопричина столь яростного поведения Алексея. Оказалось, что у мужчины есть близкий друг, который гордится своим 17-сантиметровым фаллосом, благодаря которому обладает огромным успехом у женщин и удовлетворяет их с необыкновенным рвением. Этот друг так хвастался своими победами над прекрасным полом — ну сущий донжуан! — что Алексей поддался на его убеждения.

ОНО ВАМ НАДО?

На самом деле, как объяснил психотерапевт-сексолог, доктор медицинских наук Александр Полеев, другу Алексея большой успех у дам сделали уверенность в себе и личное обаяние, а отнюдь не два дополнительных сантиметра полового члена. Но Алексей все равно остался непреклонен и, возможно, все-таки добьется своего. Дело в том, что операции по удлинению пениса оцениваются в несколько (от 1 до 3,5) тысяч долларов. Делают их не только в клиниках пластической хирургии, но и в урологических клиниках крупных городов страны.

— На Западе подобные операции по фаллопластике делают практически всем желающим и без специальных показаний, которых требуют у нас, — комментирует Александр Полеев. — Нередко, правда, срабатывает авторитетное мнение врачей и пациент отказывается от намерений удлинить своей член. Не все знают: не всегда после операции пенис хорошо функционирует, в то время как при более «коротком» размере до операции детородный орган не знал сбоев! Большой член имеет перед небольшим — стандартным (член в 15 см называют «среднедамским») и даже маленьким лишь визуальные преимущества, но не функциональные, поскольку «гиганты» склонны к более частому нарушению эрекции и хуже кровоснабжаются. К тому же слишком большой член приводит к болевым ощущениям в области шейки матки у значительного числа партнерш, имеющих короткое влагалище. И все же стремление удлинить «достоинство» велико у мужчин, ибо культ большого фаллоса присущ человечеству с самого появления гомо сапиенс.

ДОСТОИНСТВО, РАСТУЩЕЕ НА ГЛАЗАХ

Если в столице правила по определению операбельных пациентов-мужчин соблюдаются сейчас весьма строго, в провинции договориться проще. Даже касательно 15-сантиметрового «достоинства»: были бы деньги!

Как выполняется удлинение? Член рассекается, и производится его удлинение в размерах за счет имплантации кавернозных тел. После операции нарушение эрекции происходит нечасто, но все же не всех пациентов хирурги могут гарантированно уберечь от импотенции. Ведь даже нехирургическое удлинение, которое до сих пор применяется в странах Африки (когда металлические и иные подвески позволяют растянуть член до 28-30 сантиметров!), ясно доказывает количественное, но не качественное изменение, происходящее с мужским достоинством. Об этом пишут «Аргументы и Факты».



РОССИЯ ПРЕДОХРАНЯЕТСЯ ПО СТАРИНКЕ

Говорят, сегодня изобретено столько разных способов контрацепции, что только выбирай. Что это за методы и стоит ли им доверять?

ПРОБЛЕМА контрацепции волнует женщину почти всю жизнь. А где спрос, там и предложение. Выбор действительно широкий: вагинальные кольца, выделяющие гормоны; кремы, шарики и тампоны, разрушающие сперматозоиды; различные таблетки, а также необратимые способы — хирургическая стерилизация (пересечение маточных труб у женщин и семявыносящих протоков у мужчин).

Самые передовые методы — подкожные имплантаты и инъекции. Они для тех, кто не может каждый день в одно и то же время глотать таблетки. Инъекции хватает на 2-3 месяца, правда, если введенный препарат начнет давать побочные эффекты в виде тошноты, раздражительности, бессонницы и прочего, при-

дется эти месяцы просто перетерпеть.

Подкожные имплантаты — это небольшие капсулы толщиной меньше 2,5 мм. Их вживляют под местной анестезией, делая небольшой, до 10 мм разрез. Обычно пациентки просят поместить капсулы в верхнюю часть руки со стороны подмышки. В любой момент их можно вынуть (при помощи врача, разумеется). Имплантаты предыдущего поколения действовали 5 лет. У новых, биоразрушимых вариантов срок действия намного короче — 18 месяцев, зато их не надо потом удалять.

Выбрать контрацептив может только врач: перечисленные средства не подходят всем подряд. В принципе ассортимент позволяет охватить все группы женщин — молодых, только что родивших, представительниц

зрелого возраста, имеющих регулярную или эпизодическую половую жизнь.

Фирмы, обслуживающие «противозачаточный» рынок, в отдаленном будущем собираются выпускать особые пластыри и вакцины. Но нам бы разобраться с тем, что есть. Россия не верит новинкам, по-прежнему предпочитая кондом и прерванный половой акт, хотя доказано, что последний (помимо повышенной нервозности) в одном случае из трех дает осечку. В последние годы у нас возросла популярность гормональных таблеток.

Подросткам врачи рекомендуют применять их в сочетании с презервативом. Метод называется «двойной голландский».

А вот на гормональные инъекции и имплантаты реально обратило внимание меньше одного процента женщин, хотя по эффективности этот вариант далеко не на последнем месте, пишет «СПИД-Инфо».

**ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТ**



**ИЮНЬ
2002**

вещей неосторожным словом. Постепенно ритм жизни будет возрастать. Подписанный контракт или вновь созданное коммерческое предприятие принесут хорошие дивиденды. От вас требуется быстрая реакция в меняющейся обстановке и принятие разумных решений. Обмен мнениями с партнерами окажется весьма плодотворным. В конце второй декады месяца ждите приятных новостей. Банкеты и деловые встречи позволят расширить круг полезных знакомств. Служащий найдет источник дополнительного заработка. Внимательное изучение прессы может дать ценную подсказку и обеспечить вас козырным тузом на деловых переговорах. Игривое настроение будет постоянно подталкивать к флирту. «Левая» связь чревата самыми неожиданными последствиями. Уделите внимание детям, они чаще заслуживают похвалы, чем вы думаете.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Импульсивный поступок или резкое слово в первой декаде могут лишить вас работы. Воры и грабители словно сговорились начать охоту именно за вашей собственностью. У бизнесмена дела могут застопориться без всяких видимых причин. Возможно, на службе и дома вы столкнетесь с необоснованной агрессивностью. Глупый флирт грозит разрывом с любимым. Во второй декаде обстоятельства примут более благоприятный поворот. Все у вас будет получаться легко. Деловые переговоры окажутся успешными. На ваше заявление будет наложена положительная резолюция. Имеете шанс сорвать куш в лотерее. Возможно, вам вернут старые долги, о чем вы уже и не мечтали. Сослуживцы противоположного пола станут с завидной регулярностью проявлять к вам повышенное вни-

и почти забытой любви. Однако очень быстро все вернется в привычный ритм.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

События будут развиваться от хорошего к лучшему с постоянно нарастающей деловой активностью. Многие из вас сумеют заметно укрепить свои финансовые позиции. При этом будьте готовы к капризам рыночной конъюнктуры в первой декаде месяца. Интуиция должна подсказать вам правильное решение, которое придется принимать в самую последнюю минуту. Время ускорит свой бег после 15 июня, но вы блистательно управитесь с лавиной дел. Можете смело начинать новое предприятие или погружаться в неизведанную сферу деятельности. Обстановка вокруг вас стремительно меняется, однако все периоды четко ложатся в русло ва-

ное гнездо, причем без всякой серьезной причины. Тайная любовная связь оборвется, угрожая состоянием депрессии. Новая любовь быстро залечит старую рану. Повышенная осторожность на улице и в быту предписана даме в «интересном положении».



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Не торопите события само течение времени будет способствовать решению ваших проблем. В первой декаде месяца только государственный чиновник рискует оказаться под шквальным огнем необоснованной критики. Не ропщите на судьбу — скоро ваша безупречная репутация будет полностью восстановлена. Бизнесмен вступает в полосу стабильного везения. Ваши деловые переговоры будут особенно успешными по «тяжелым дням» — понедельникам. Действуя медленно, но наверняка, вы сможете избежать осложнений и укрепите свое финансовое положение. Очень преуспеют Скорпионы творческих наклонностей — артисты, художники, журналисты. Ближе к концу месяца многим предстоит крупная покупка. В большинстве семей воцарятся взаимопонимание и гармония. Ваше умение прощать ошибки сохранит сердечный союз. Любовь с первого взгляда не бросит вас в омут опрометчивости, если не будете торопить события.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Средства, вырученные в результате удачных финансовых и прочих операций, не следует вкладывать в новые проекты. Реализация текущих планов окажется гораздо прибыльнее. Отложите часть денег: вероятно, вам предстоят непредвиденные расходы. Удача улыбнется тому, кому — намечается повышение в должности. С нарастающими нагрузками вы справитесь успешно. Во второй половине месяца вы сможете устоять перед искушением развлечься. Помните, что...

ПОСПЕШИШЬ — ЛЮДЕЙ НАСМЕШИШЬ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января)

Первая декада июня — наименее благоприятный период в жизни Козерогов. Правда, он продлится недолго. В это время надо вести себя очень осторожно. Больше внимания, чем планировали, вы должны уделять своему здоровью. Помните: перемены, происходящие вокруг вас, требуют определенного напряжения. Козероги будут вести себя осторожно в отношении новых коллег, но из вас сумеют сделать хорошую историю. В третьей декаде вы сможете сохранить свои интересы, снизив до минимума деловую актив-



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Ваше положение на работе стабильно, крупных финансовых потрясений не предвидится. Вместе с тем новые знакомства, идеи, планы ускорят локомотив вашего успеха. Не противьтесь им. В спорных ситуациях держитесь подальше от конфликтующих сторон. Игнорируйте слухи и не слушайте непрошенных советчиков. В первые две декады месяца у вас все будет получаться. Повысится уровень благосостояния, воцарится мир в семье. В третьей декаде вы сможете сохранить свои интересы, снизив до минимума деловую актив-

мание. В третьей декаде весьма вероятно получение крупной суммы денег. Дети будут вас радовать. Склонная к полноте дама рискует набрать лишние килограммы. Спортсменка почти наверняка завоюет призовое место.

РАК (21 июня — 20 июля).



Вы вплотную приблизитесь к осуществлению своих давних планов и карьерных амбиций, сможете успешно возобновить проект, от реализации которого ранее пришлось отказаться. Однако не позволяйте в первой половине месяца делам накапливаться — рискуете увязнуть в рутине. Служащего подстрекают к...

ших интересов. В конце месяца побольше внимания уделите себе, если будет возможность — отдохните на природе. Одиноким Девы обоих полов серьезно задумаются о заключении брачного союза. Кое-кому предстоит трудный выбор.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Для многих из вас июнь станет временем проникновения в новые сферы деятельности. Первая половина месяца особенно благоприятна для этого. Ваши инициативы встретят положительный отклик у власть имущих, от которых зависит их успешная реализация. При этом...

...конец пути. Приходят вокруг вас...
...определенного напря-
жения сил. Козероги будут вести
поиск новых направлений в рабо-
те. У вас появятся новые коллеги,
соратники, многие из вас сумеют
по-новому организовать свою
жизнь, изменить в лучшую сторо-
ну отношения как с прежними, так
и с новыми партнерами. Все это
позволит улучшить материальное
положение. В то же время не реа-
гируйте так остро на критику —
это может повредить вашей репу-
тации. Возросший творческий по-
тенциал несомненно привлечет
внимание особ противоположного
пола к Козерогам-трудягам. Это,
с одной стороны, вызовет настоя-
щую любовную лихорадку, а с
другой, если Козероги бросятся
«во все тяжкие», создаст пробле-
мы в семье. В общем, соблюдай-
те меры предосторожности. А
еще уделите внимание здоровью.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Июнь станет довольно удачным временем для многих Водолеев. В первую декаду месяца начнется духовный и творческий взлет. Большинство из вас почувствует как бы второе дыхание, способность выйти на качественно новый уровень бытия. Проводите это время максимально активно. Не разбрасывайтесь на удовольствия, а сосредоточьтесь и четко двигайтесь к намеченной цели. Только так вам удастся повысить свою популярность в коллективе, приобрести авторитет, а благодаря успешному бизнесу — укрепить материальное положение. Сексуальный потенциал у родившихся под этим знаком будет очень высок. Романтические взрывы станут причиной стабильно хорошего настроения. Не исключена болезнь близкого родственника. Если есть возможность — отдохните недельку на природе, общение с ней придаст вам новые силы. В третьей декаде старайтесь не причинять никому вреда и не метаться в крайности, если что-то пойдет не так, задумали.

РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Лето начнете спокойнее, старайтесь не на-

дальше от конфликтующих сторон. Игнорируйте слухи и не слушайте непрошенных советчиков. В первые две декады месяца у вас все будет получаться. Повысится уровень благосостояния, воцарится мир в семье. В третьей декаде вы сможете сохранить свои интересы, снизив до минимума деловую активность. Будьте готовы к проискам недоброжелателей и необоснованной критике в свой адрес. Хорошо бы вам взять короткий отпуск или уехать в командировку. Возможно, дама не раз ощутит себя в безвыходной ситуации. Поддавшись отчаянию, вы рискуете довести себя до нервного стресса. Вечера с другом или любовником отведут эту опасность. В конце июня Овны обоих полов полностью восстановят душевное равновесие. Именно в этот период многие из вас переживут небывалый сексуальный взрыв.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Максимум самодисциплины и опора на надежных партнеров помогут вам избежать досадных ошибок и добиться желаемых результатов. Начальники должны быть предельно тактичны в отношениях с подчиненными: одно неосторожное слово может захлопнуть установленную на вас западню. Возможно, вас посетит чувство неприкаянности. Знайте: ничего страшного с вами не происходит, просто вы излишне мнительны. Избегайте импульсивных решений и не поддавайтесь давлению со стороны. В трудной ситуации слушайте голос интуиции. Ситуация дома может выйти из-под контроля, а ваши негативные эмоции отнюдь не поспособствуют оздоровлению атмосферы. У дамы июнь пройдет под знаком частых сердечных встрясок. На работе рискуете уступить сексуальному домогательству воздыхателя с дурной репутацией. В конце месяца смятение чувств может подтолкнуть к флирту с двумя поклонниками. В целом же июнь для Тельцов пройдет с пользой для материального достатка. Ваша активность возрастет, а творческий потенциал не будет исчерпан.



Вы вплотную приблизитесь к осуществлению своих давних планов и карьерных амбиций, сможете успешно возобновить проект, от реализации которого ранее пришлось отказаться. Однако не позволяйте в первой половине месяца делам накапливаться — рискуете увязнуть в рутине. Служащего подстрекают к бунту против начальства. Бунтуйте, если хотите, чтобы некто загреб жар вашими руками. Избегайте рискованных предприятий и сомнительных сделок — полоса шального везения пока не наступила. Третья декада месяца будет особенно благоприятной в деловом отношении. Вы реально ощутите рост доходов. Однако не швыряйте деньги на ветер, а употребите с толком. Продолжится период сердечных потрясений. Супружеские баталии вот-вот обернутся полным разрывом. Не спешите с разводом и попробуйте найти общий язык. Странный поворот намечается в отношениях любовников. Кажется, вы теряете веру в свою счастливую звезду. Будьте предельно осторожны за рулем, особенно в загородных поездках.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

В начале месяца ваша деловая активность несколько снизится, однако это никак не скажется на делах. Лев, оказавшийся без работы, имеет шанс получить заманчивое предложение трудоустройства. Вероятно, ваш партнер выступит с многообещающей инициативой. Совместное предприятие с Водолеем, Стрельцом, Овном, Весами или Близнецами возьмет хороший старт. Все у вас будет получаться, как бы даже без вашего участия. Однако внешнее впечатление обманчиво. За всем этим стоит напряженный творческий труд, возросшая активность, духовный потенциал и интуиция. Во второй-третьей декадах постарайтесь недельку отдохнуть. Сосредоточьтесь, осмыслите прошлые дела, подготовьтесь к новому взлету. Уделите внимание здоровью, ешьте побольше фруктов и зелени. Старайтесь не злоупотреблять вином и табаком. Избегайте сильных физических нагрузок. Многих ненадолго озарит вспышка старой



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

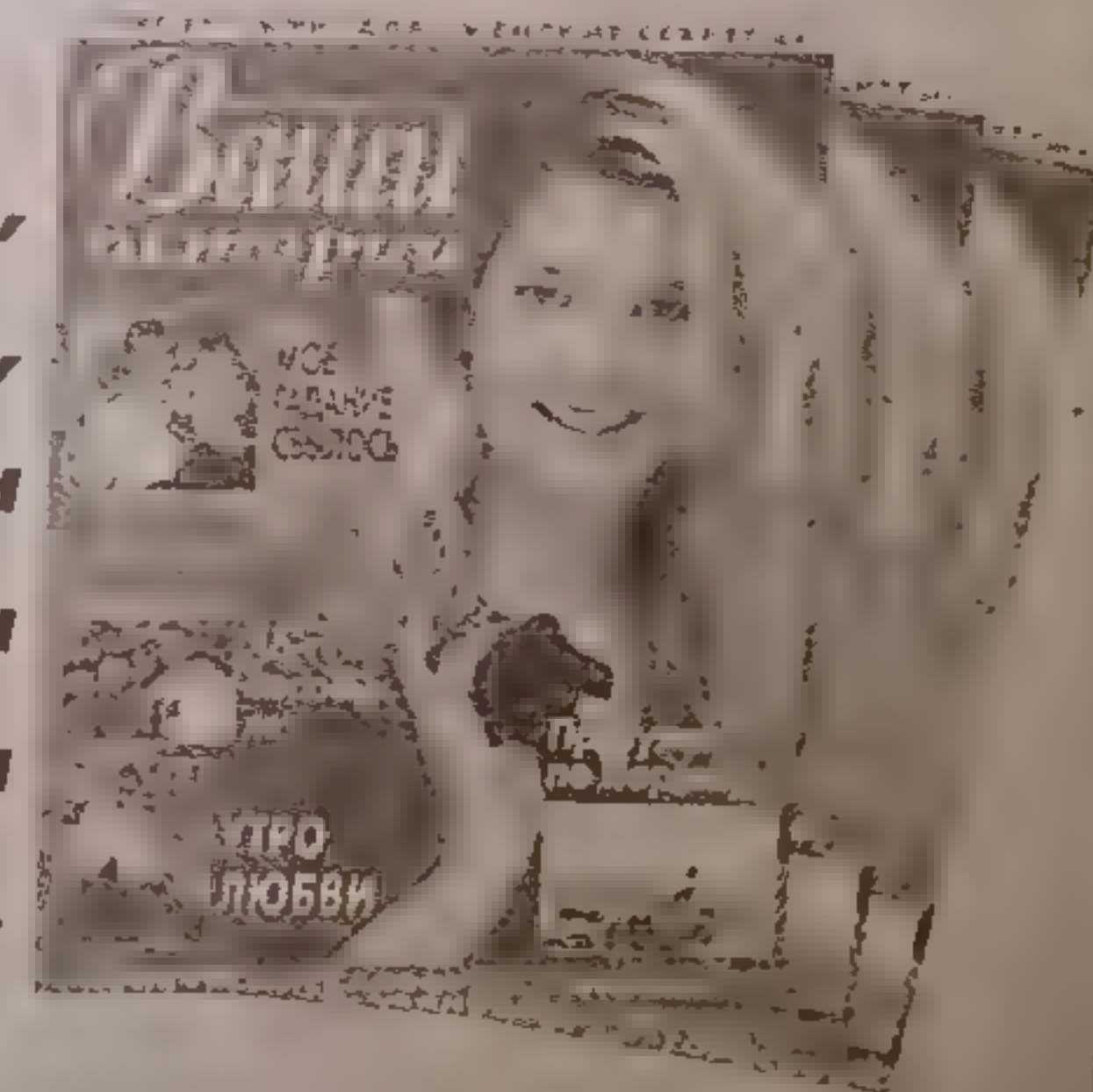
Для многих из вас июнь станет временем проникновения в новые сферы деятельности. Первая половина месяца особенно благоприятна для этого. Ваши инициативы встретят положительный отклик у власть имущих, от которых зависит их успешная реализация. При этом вам следует проявить максимум осмотрительности при совершении операций с недвижимостью — рискуете стать жертвой ловкого проходимца. В третьей декаде, по всей вероятности, дела пойдут менее успешно. На переговорах вам часто придется говорить «нет». Если в этот период вы и приступите к осуществлению новых планов, то столкнетесь с массой неожиданных проблем. В это время вам лучше уйти в отпуск. Ваш дом временами будет напоминать растревоженное осе-

...следует вкладывать в новые про-
екты. Реализация текущих планов
окажется гораздо прибыльнее.
Отложите часть денег: вероятно,
вам предстоят непредвиденные
расходы. Удача улыбнется служа-
щему — намечается повышение в
должности. С нарастающими на-
грузками вы справитесь успешно.
Во второй половине месяца вы
сможете устоять перед любой оп-
позицией. Примите как данность
бунт великовозрастных чад, дабы
избежать ненужного накала стра-
стей. Если же, несмотря на все
принятые вами меры предосто-
рожности, события примут неже-
лательный ход, бросайте все дела
и полностью изолируйте себя
даже от телефонных разговоров
на три-четыре дня. Не дайте втя-
нуть себя в семейную склоку, ко-
торая отвлечет вас от работы.
Уделите внимание детям, поболь-
ше бывайте на воздухе в выход-
ные.

Журнал «Ваши истории»

**Первый в России журнал,
написанный читателями**

**Смешные,
поучительные,
любовные истории
с реальными
фотографиями
действующих лиц.**



**Подписной индекс журнала в
Объединенном каталоге «Пресса России»**

42959

ПРОСТО АНЕКДОТ

Зять смотрит телевизор, в комнату заходит теща с метлой. Зять:

— Мама, вы подметать или летите куда?

Мужик подходит к женщине на улице и спрашивает:

— Ты со мной переспишь за пятьдесят тысяч баксов?

— ... Пожалуй.

— А за сто рублей?

— За кого ты меня принимаешь?

— За кого я тебя принимаю, мы уже разобрались, вопрос только в цене.

Жена подходит к мужу, который ночью сидит в Интернете и говорит:

— Давай, что ли, сексом займемся, а?

Муж, не отрываясь от монитора:

— Иди, иди начинай. Я подойду минут через 10.

— Папа мне нужно тебе кое-что сказать.

— Только коротко и ясно.

— Сто долларов.

За обедом дочка спрашивает:

— Мам, а почему у папы так мало волос на голове?

— Потому что он много думает.

— А почему у тебя



КОНКУРС ДД

Рисунок: А.Ю. НОВИКОВА



ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела А. Новиков зашивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже в одиннадцатом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове,

человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России. США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалистом-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеду, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отрывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом

в больнице начался перелом. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была плоть — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, репутация, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А.

Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почек или матки после аборта, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание

и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новых щек и похудение лица — за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с веннами, застарелые язвы, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00

www.novikov777.narod.ru

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Ешь молча.

подпись, омолаживает кожу на шесть и 15 минут. Уже в одиннадцатом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове.

Мои колени стали как но-... «Я полностью обго-... рел в аварии. Мать приехала А. Новикова, и боли про-... шли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом

делающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, пети-... теры и молодежь. Во вре-... мя всей нашей беседы А.

восстановления кожи и по-... бых внутренних органов, на-... пример, почек или матки после аборта, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отло-... жении солей, омолаживание

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00

www.novikov777.narod.ru

рекламных объявлений.

В номере использованы иллюстрации из журналов «Ваши истории», «Женское здоровье», «Впрок», «Спрос», «Женские секреты».

Компьютерная верстка Вадим САЙДИН

Тираж 200 000. Цена свободная. Заказ № 12871

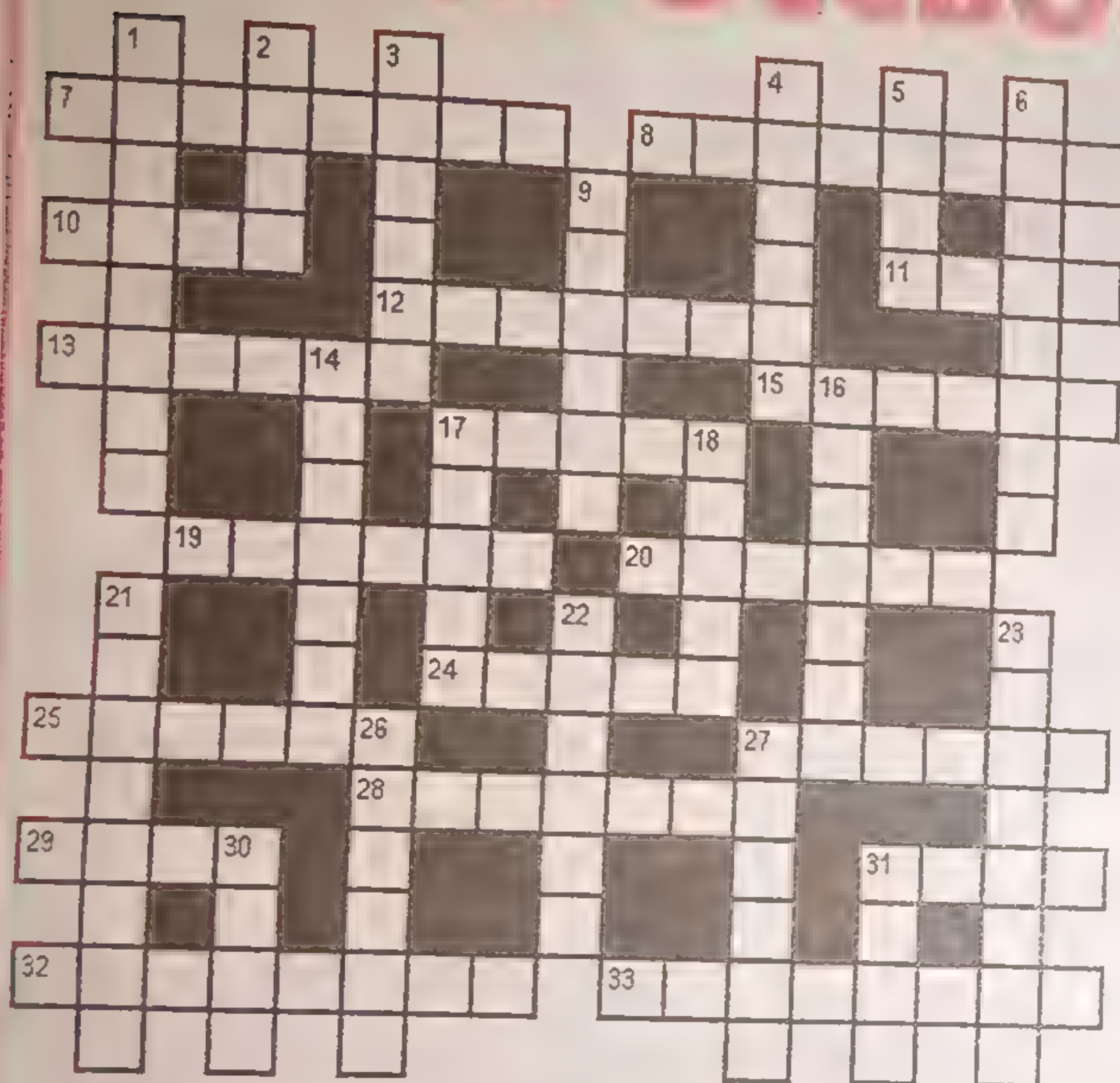
Наши индексы 32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) Объединенном каталоге (зеленая обложка).

Отпечатано в ИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СЗЯЗИ.

КРОССВОРД



все наоборот, выигрывает тот, кто быстрее проиграет.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Любитель кондитерских изделий. 2. Смесь лекарственных трав. 3. В этом американском городе появились первые небоскребы. 4. Оперетта венгерского композитора И.Кальмана. 5. Выслеживание и поимка преступников. 6. Единственные из чудес света, сохранившиеся до наших дней. 9. Автомобилисту его запрещает «кирпич». 14. Дворец и парк в Париже; в XVIII в. резиденция французских королей. 16. Гордость вологодских мастериц. 17. Театральный художник, живописец, график, педагог, один из основателей «Мира искусства». С 1907 года жил в Париже, много работал для «Русских сезонов» С.Дягилева. 18. Одна из крупнейших звезд американского и мирового кино, снимавшаяся в фильмах «Охотник на оленей», «Крамер против Крамера», «Жена французского лейтенанта» и др. 21. Дядька Петра Андреевича Гринева, героя «Капитанской дочки» А.Пушкина. 22. Композитор, родоначальник русской классической музыки, написавший оперы «Жизнь за царя», «Руслан и Людмила». 23. Дореволюционное название сторулевой купюры. 26. Берег сказочной молочной реки. 27. Сестра легендарных основателей Киева, братьев-князей Кия, Щека и Хорива. 30. Самый высокий вулкан в Европе. 31. Одиссею этого благородного корсара описал Р.Сабатини.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 4

По горизонтали: 7. Авиценна. 8. «Антигона». 10. Ангел. 11. Авось. 12. Альбатрос. 15. Арагва. 18. Атабек. 19. Аксиома. 20. Айсберг. 21. Алданов. 24. Асафьев. 26. Аносов. 27. Акцент. 31. Альпинист. 33. Алиби. 34. Англи. 35. Апперкот. 36. Акустика.

По вертикали: 1. Авангард 2. Ацтек 3. Анналы 4. Аналой 5. Ага-... 6. Аностром 9. Анархия 13. Авессалом 14. «Атлантика» 16. «Акт-...» 17. Амалия 22. Афафина. 23. Антилопа 25. Анжелика 28. Аль-... 29. Аспект 30. Абрек 32. Анита.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Сочная ягода, а кроме того, еще и отличная косметическая маска. 8. А.Паланов, Е.Леонов, В.Сафонов и ... , актеры, снимавшиеся в фильме «Белорусский вокзал». 10. ... название реки Дунай. 11. На сленге моряков ко-... на фуражке. 12. Город, в ... области. Извест-... как центр художественного промысла—резьбы и росписи по дереву. 13. Неподходящая ем-... для воды. 15. Растение, из ... получается самый про-... мед. 17. Основание, ос-... 19. Алкогольный напиток из ... 20. Грибковые стиму-... , применяемые в кулина-... 24. Долгополая ме-...

ну в известной басне И.Крылова. 27. Так называли щеки на Руси. 28. День ангела. 29. Сок этого чудного растения укрепляет им-... систему и лечит от мно-... болезней. Его называют «пустынной лилией», а чаще «сто-... летником». 31. Перевязочный ма-... териал. 32. Звезда кино и эстра-... , которую называют «амери-... канской Пиаф». 33. В этой игре

ЛЕТО — ПИК ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛТУХОЙ

Гепатит А (ВГА) называют болезнью грязных рук. Ею болеет в России около 75 тысяч человек в год. Заражение происходит фекально-оральным путем: выделяясь вместе с калом больного, вирус гепатита А попадает в желудочно-кишечный тракт здорового человека чаще всего вместе с водой и едой, а также через рукопожатие, плохо вымытую посуду, полотенце, которым больной вытирал руки после туалета. Вирус особенно часто распространяется в детских садах, интернатах, студенческих общежитиях, солдатских казармах и общепите.

УДАР ПО ПЕЧЕНИ

ВГА всегда бьет в одну цель — печень. Внедряясь в печеночные клетки гепатоциты, он разрушает их. Порабощенные клетки перестают выполнять свои основные функции: обезвреживать токсичные продукты обмена веществ, вырабатывать желчь и выделять ее в желчные протоки. От этого кровь засоряется избытком желчи, ее пигментами, в частности билирубином (он-то и окрашивает слизистую оболочку и кожные покровы в желтый цвет). Кстати, желтуха появляется, когда самое страшное позади. А острая фаза болезни всегда приходится на преджелтушный период.

Я НЕ ГРИПП, НЕ ДИАРЕЯ...

Дней 10-30 (примерно столько длится инкубационный период) ВГА «молча» захватывает террито-

рию. Затем «громко» заявляет о себе высокой температурой (до 38° и выше), ознобом, ломотой в суставах и мышцах. Такое начало врачи называют гриппоподобным. Бывает, гепатит маскируется под кишечное отравление: к температуре присоединяются тошнота, рвота, понос, тянущая боль в правом подреберье.

Запомните: у гепатита А есть характерные проявления. Это увеличение и болезненность печени, изменение цвета кала и мочи. Моча темнеет, приобретая цвет темного пива, а кал, напротив, резко светлеет.

Желтуха хоть и весьма характерный признак гепатита, но не постоянный: в последнее время ВГА все чаще избирает безжелтушную форму течения. Достоверный диагноз можно поставить только после тщательного обследования больно-

го: опираясь на данные сложных биохимических исследований. Вирусный гепатит А относят к самоликвидирующейся инфекции, с которой организм, мобилизуя свои защитные силы, справляется за 30 дней. По прошествии этого времени вирус покидает организм, оставляя на память о своем пребывании иммунитет (только к гепатиту А! От остальных членов семейства страховки нет!).

ПОКОЙ НЕ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Главное, в чем нуждается больная печень, — покой и еще раз покой. Вот почему при лечении гепатита А врачи практически не назначают лекарств. Ведь те же обезболивающие, жаропонижающие, противовоспалительные препараты, витамины и биостимуляторы надо переработать, трансформировать в формы, приемлемые для организма. Это весьма непростая работа для больных гепатоцитов. Единственное, что нужно печени, — постельный режим и строгая диета.

Разрешаются хорошо вываренные постные говядина и курица. Масло — только растительное, молоко и творог — максимально обезжиренные.

Из рациона полностью исключаются мясные бульоны, жирные сорта мяса, птицы, рыбы. Раздражающие печень жареные, копченые, маринованные, консервированные продукты, острые приправы, а также кондитерские и сдобные изделия.

Ограничьте помидоры, морковь, тыкву и другие каротинсодержащие продукты. Почему? Из каротина в печени синтезируется витамин А, и ей, бедной, придется сильно при этом напрягаться.

Пить больной (и выздоравливающий) должен много — 2,5-3 л в день. Это может быть компот из сухофруктов, нейтральная минеральная вода, некрепкий (лучше зеленый) чай. Концентрированные соки и любые газированные напитки запрещаются.

Щадящую диету придется соблюдать полгода или год: как посоветует врач, который будет наблюдать перенесшего гепатит А и следить за тем, чтобы печень как можно быстрее оправилась после болезни.

ЗАЩИТА ОТ ГЕПАТИТА

Если вы человек разумный и дальновидный, сможете легко защититься от гепатита А. Для этого надо соблюдать элементарные ги-

гиенические правила, а именно: мыть с мылом руки перед едой и после посещения туалета, тщательно мыть овощи и фрукты, прежде чем подать их на стол, не пробовать и не давать детям немытые помидорчики-огурчики-ягодки с прилавка на рынке или в магазине, не пить сырую воду ни из открытых источников, ни из водопровода. Для питья воду надо либо кипятить, либо пропускать через фильтр.

Сегодня есть и более надежный путь защиты, поскольку разработаны эффективные вакцины против гепатита А. К сожалению, вакцинирование от этой болезни не входит в календарь прививок для новорожденных. Не вакцинируют от гепатита А ни в детском саду, ни в школе. А ведь такая прививка крайне необходима и в первую очередь именно детям. По статистике они составляют 90% от всех болеющих гепатитом А. На взрослых же приходится оставшиеся 10%. Это те, кто в детстве «разминуслся» с вирусом гепатита А. И если вы не хотите с ним встречаться и впредь (а взрослые болеют гораздо тяжелее), сделайте прививку! — советует профессор М. Турьянов в статье, опубликованной в журнале «Здоровье».

«СТАРИКОВСКАЯ» БОЛЕЗНЬ ЗАДЕВАЕТ МОЛОДЫХ

Среди пациентов урологического отделения Центральной клинической больницы Российской академии наук немало молодых людей лежит со «стариковским» диагнозом: простатит. С чем это связано? На этот вопрос отвечает заведующий отделением, кандидат медицинских наук Лев ДУЛЬКИН.

— Лев Моисеевич, вы обнадеживаете мужчин, говоря, что простатит не помешает активной жизни. Однако он несет немало неприятностей, о которых большинство мужчин осведомлено.

ное выводится из организма. Поэтому главная задача уролога

КЛОНИРУЮТ УРОДОВ. ЗАЧЕМ?

ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ терапевтические клоны уже в этом году могут появиться в лаборатории австралийской фирмы Stem Cell Sciences. Как сообщил ее руководитель Петер Маунтфорд, речь идет о клонировании человеческих эмбрионов с генетическими «поломками», из-за которых рождаются дети с врожденной патологией.

В экспериментах используют человеческие яйцеклетки, отобранные для искусственного оплодотворения, но оказавшиеся лишними. В них станут подсаживать ткани яйцеклетки, взятой у женщины с каким-либо врожденным генетическим заболеванием. И в итоге будет развиваться бо-



...кой больницы Российской академии наук немало молодых людей лежит со «стариковским» диагнозом: простатит. С чем это связано? На этот вопрос отвечает заведующий отделением, кандидат медицинских наук

— Лев Моисеевич, вы обнадеживаете мужчин, говоря, что простатит не помеха сексуальной жизни. Однако он несет немало неприятностей, о которых должен быть осведомлен каждый мужчина. Что это за неприятности?

— Это могут быть боли в заднем проходе, в промежности и мошонке, частое и болезненное мочеиспускание, чувство тяжести в промежности. Это симптомы хронического простатита. Но те же самые симптомы бывают при огромном количестве других заболеваний. Чаще всего это тот самый «синдром хронической тазовой боли», которую иногда ошибочно называют простатитом. А это не простатит, и чаще всего это обусловлено схожими симптомами таких заболеваний, как остеохондроз, заболевания толстого кишечника и нередко прямой кишки.

— Наши читатели в основном живут вдали от крупных урологических клиник. Поэтому хотелось бы от вас услышать, как предупредить простатит в молодом возрасте, а тем более, когда мужчина стареет. Что влияет на его возникновение? Например, я слышала мнение врачей о том, как вредны обтягивающие узкие брюки и долгое возлежание на солнце в плавках, в которые молодой человек себя с трудом втиснул.

— Действительно, сейчас доказано, что узкая одежда в области таза и у мужчин, и у девушек половозрелого возраста приводит к нарушениям оплодотворяющей функции. У молодого человека, который с трудом натянул на себя брюки, может быть проблема не с простатитом и не с потенцией, у него будет нарушена терморегуляция в яичках, и сперматозоиды будут нежизнеспособны или малоподвижны, что может привести к бесплодию. Та же ситуация и с девушками.

— Чаще всего говорят о переохлаждении как главной причине простатита. Это действительно так?

— У меня другое мнение. Приходит ко мне пациент и говорит, что врач поставил диагноз простатита и велел ему носить теплое нижнее белье постоянно. И это при том, что погода нынче так меняется! Я говорю пациенту: «Носите обычное белье, но обязательно закаляйтесь!»

— Расскажите, пожалуйста, как лечить простатит.

— Надо грамотно найти причину, чтобы бороться с теми микробами, которые повинны в болезни. Но этого мало, так как в предстательную железу при лечении попадает только 20-30 процентов препарата, осталь-

ное выводится организмом.

Поэтому главная задача уролога — обеспе-

чить большую концентрацию данного лечебного препарата. Вторая задача — улучшить микроциркуляцию крови в предстательной железе, чтобы в ней был лучше кровоток и венозный отток. Проводят массаж предстательной железы, лазерное лечение. Но ни то и ни другое не дает длительного хорошего результата. Как лечат у нас? Пойдемте покажу!

...И вот я в палате, где лечится 26-летний москвич К. Попал он сюда, как сам объяснил, после контактов с несколькими партнерами, не применяя при этом самое распространенное средство безопасности. Предварительно молодой человек сдал в высококвалифицированную лабораторию тот самый посев на микробы, о котором говорил заведующий отделением.

Лев Моисеевич с гордостью продемонстрировал мне шведский аппарат для СВЧ-терапии — Просталунд, созданный для лечения аденомы и воспаления предстательной железы.

— Посредством магнитной излучающей антенны эта СВЧ проникает прямо в предстательную железу, создает там температуру в 43,5 градуса, которая убивает все микробы. При этом улучшается микроциркуляция тканей простаты, то есть приток артериальной крови и отток венозной крови. Кроме того, происходит интенсивный отток застойного секрета простаты. Стоит аппарат 350 тысяч долларов, так что ясно — это не каждой клинике потянуть.

— Насколько эффективно лечение по этой методике?

— У больных с незапущенной формой хронического простатита — практически стопроцентное выздоровление. А при запущенных формах лечение более продолжительное, но тоже успешное.

Кстати, этот молодой человек лечится у нас амбулаторно, как и другие москвичи.



Но мы принимаем пациентов отовсюду. Им выгоднее лежать в стационаре, чем платить деньги за гостиницу. Курс лечения в зависимости от болезни и ее запущенности продолжается 14-20 дней.

— Как же все-таки уберечься от простатита?

— Самая главная причина возникновения простатита у мужчин — беспорядочные половые связи. Начало заболевания часто незаметно, бессимптомно. Поэтому самый верный способ уберечься от простатита — презерватив. Однако должен сказать, что любой воспалительный процесс, включая гнойник в зубе или на ноге, может привести к простатиту. Существует еще небактериальный «застойный простатит». Его в 30-х годах называли «простатит женихов»: когда мужчина часто возбуждается, но это не завершается половым актом, возникает застой крови, что приводит к простатиту без всякой инфекции. Сейчас, когда появилось много порножурналов, эротические фильмы по телевизору, а рядом нет жены или девушки, которая снимает это напряжение, застойный простатит возникает довольно часто.

Мы не случайно, говоря о простатите, коснулись темы мужской половой слабости, которую чаще называют мужской импотенцией. Если говорить о причинах мужской половой слабости и определить круг

причин, которые ее вызывают, то самая первая, и это подтверждено исследованиями во всем мире...

— Психологическая причина? — Ни в коем случае! Главная причина — нарушение артериального кровотока в половом члене, и определить это можно только специальными исследованиями ультразвуковым доплеровским датчиком. А лечение проходит чаще всего хирургическим путем. Вторая причина — нарушение венозного оттока, что лечить пока мы не умеем. И наконец, третья причина — психогенный фактор. Он может возникнуть даже от слов врача: «У вас простатит». Огромную роль может сыграть первый неудачный половой опыт. А бывает и так: приехал мужчина в командировку и решил вдали от домашнего контроля поставить рекорд — и... не получилось. Результат — потеря веры в свои возможности и силы. Тут уж надо идти к сексопатологу, а заодно к урологу и психиатру, и вот втроем они смогут вытащить бедолагу из ловушки, которую он сам себе поставил.

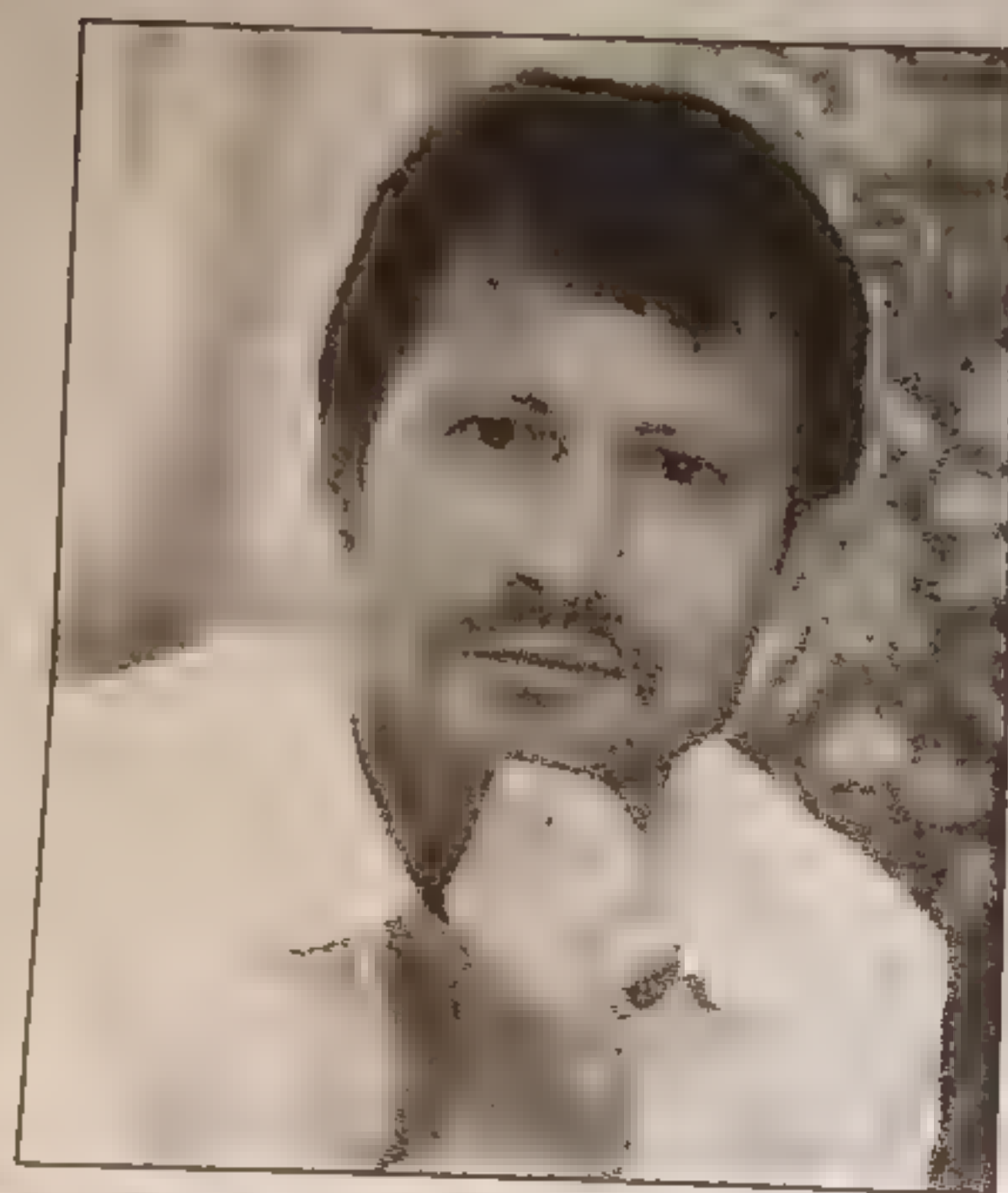
У каждого мужчины индивидуальные способности и возможности к половому акту, и некоторые сохраняют эту способность даже до глубокой старости. Это, конечно, большое счастье, и его надо заслужить! — отмечает Новелла Иванова в газете «Семья»

В экспериментах используют человеческие яйцеклетки, отобранные для искусственного оплодотворения, но оказавшиеся лишними. В них станут подсаживать ткани яйцеклетки, взятой у женщины с каким-либо врожденным генетически обусловленным заболеванием. И в итоге будет развиваться большая эмбрион «Работа с ним позволила бы нам выяснить, какие лекарства из миллионов изобретенных действительно эффективны против того или иного заболевания», — говорит г-н Маунтфорд.

Как долго таким эмбрионам будет позволено жить, медики не говорят. При этом заявляют, что не намерены «родить» клонированного больного человека. По словам руководителя фирмы, в своих исследованиях генетики задействуют не только человеческие эмбрионы, но и зародыши всевозможных животных.

Пока в австралийском парламенте не принято решение, разрешить проведение подобных опытов или нет. Тем временем медики уже объявили, что если им не дадут «добро», они переберутся экспериментировать в Великобританию, где в этом вопросе более лояльны.

С этой неприятной болезнью врачи борются довольно успешно, причем многими методами. Российские ученые Ростислав Каллаур и Виктор Петров предложили еще один способ удаления почечных камней. В чем отличие новой методики? Об этом рассказывает доктор медицинских наук, сотрудник центра «Медицина XXI века» Виктор ПЕТРОВ.



КАМНИ В ПОЧКАХ

ВИКТОР ПАВЛОВИЧ, что навело вас на мысль о необходимости еще одного метода? Все предыдущие имеют недостатки?

— Скорее они обладают разной значимостью. Например, открытое хирургическое вмешательство, которое широко применялось еще 10-15 лет назад, сегодня уже уходит в область прошлого. Его применяют только при особых осложнениях или там, где современное медицинское оборудование недоступно. Ведь после такой операции остаются рубцы.

Литотрипсия — удаление камней с помощью воздействия мощных ультразвуковых волн — сначала казалась многим панацеей. Ведь при этом не производится ни одного разреза на теле пациента.

Однако камень может раздробиться на слишком крупные куски. Придвигаясь по мочеточнику, они могут застрять в нем и вызвать закупорку.

дробленных камней имеет те же недостатки, что и обычная литотрипсия, — края камней могут поранить стенку мочеточника. Поэтому мы с доктором Ростиславом Каллауром усовершенствовали эту методику, чтобы избавиться от этих недостатков и сделать удаление камней по-настоящему безопасным.

— В чем суть вашего изобретения?

— Мы предложили прикрепить к эндоскопу небольшое устройство, которое позволяет решить сразу несколько проблем при эндоскопическом удалении камня. Это небольшая манжета, которая в начале операции сдута. После того, как эндоскоп введен в мочеточник и проник к нужному участку, в манжету накачивают воздух, как в автомобильную шину. Она надувается и расширяет просвет мочеточника, раздвигая его стенки. Это позволяет облегчить работу хирурга,

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ? НАДО МЕНЯТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Повышенное артериальное давление — бич века. Но, оказывается, и гипотония — пониженное давление — распространено, как показывают исследования, довольно широко. Особенно этой болезнью страдают женщины: от 30 до 50 процентов их — гипотоники. Как же с этим бороться?

В ОТЛИЧИЕ от повышенного низкие показатели кровяного давления в большинстве случаев менее опасны. Однако сопровождающие их состояния, например головокружение или упадок сил, очень неприятны. В то время как высокое артериальное давление характерно, как правило, для людей среднего и пожилого возраста, гипотония свойственна более молодым, и прежде всего девушкам и женщинам до 30-35 лет.

Артериальной гипотонией называется снижение давления у мужчин ниже 100/65 мм ртутного столба, а у женщин — ниже 95/65 мм рт. ст.

Если о том, что у вас низкое давление, вы узнали случайно, во время медицинского осмотра, не беспокойтесь. У вас, по всей видимости, гипотония постоянно напоминает о себе слабостью, головной болью, раздражительностью, нарушением сна, недостаточной концентрацией внимания и т.п. В любом случае необходимо пройти медицинское обследование, цель которого — установить причину болезненного состояния. Чаще всего такой причиной является расстройство сердечно-сосудистой системы.

Самым действенным лечебным средством при гипотонии является тренировка сосудов. Эту тренировку вы можете и должны проводить сами в домашних условиях. Вот несколько рекомендаций:

- каждое утро принимайте контрастный душ с последующим растиранием всего тела мягким полотенцем;

- выполняйте несложный комплекс утренней гимнастики (5-7 минут) в хорошо проветренной комнате;

- в течение дня по возможности часто делайте массаж всего тела жесткой сухой щеткой;

- вечером на 20 см наполните ванну водой (температура от 10 до 18°C). В течение 1-3 минут походите по ванне, резко поднимая стопы над поверхностью воды. Затем вытрите ноги насухо, наденьте шерстяные носки и энергично походите по комнате до тех пор, пока ноги не согреются;

- крепкий чай и черный кофе — традиционные средства, помогающие взбодриться. Но злоупотреблять этими напитками не стоит. Помните, что при избыточном употреблении кофеина (более 3 чашек в день) возможен обратный эффект: появится сонливость вместо ожидаемого прилива сил;

- хорошо тонизируют сосуды природные стимуляторы, такие, как лимонник, левзея, родиола розовая, женьшень. Купите в аптеке настойку из любого выше-названного растения и принимайте 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды по 20 капель, разведенных в 1/4 стакана воды. Проводите это лечение в течение 2-3 недель, затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс;

- как можно больше ходите пешком, найдите возможность заниматься плаванием, бегом, освойте велосипед, зимой не забывайте о лыжах — эти виды физической активности прекрасно тренируют сосуды;

- старайтесь как можно чаще бывать на свежем воздухе в местах, удаленных от крупных автомагистралей;

- обязательно высыпайтесь и устраняйте бессонницу всеми возможными способами.

Постоянными источниками необходимых вам витаминов являются фрукты, ягоды и овощи (особенно черноплодная рябина, черная смородина, лимоны, плоды шиповника, щавель, облепиха, морковь), а также говяжья печень, сливочное масло, яйца, кетовая и осетровая икра.

На этом особенно акцентирует внимание кандидат медицинских наук Ирина Котешева, автор газеты «Женские дела».



цеей. Ведь при этом не производится ни одного разреза на теле пациента.

Однако камень может раздробиться на слишком крупные кусочки. Продвигаясь по мочеточнику, они могут застрять в нем и вызвать закупорку.

Есть еще одна опасность: края кусочков раздробленного камня могут оказаться слишком острыми. Тогда они травмируют мочеточник и приводят к кровотечениям и рубцам.

Тем не менее литотрипсия считается относительно безопасной процедурой и дает меньше осложнений, чем операции.

— Какой же метод может считаться самым безопасным?

— На сегодняшний день это эндоскопическая хирургия. Именно ее мы и решили усовершенствовать. Сначала использовали жесткие эндоскопы, представляющие собой узкую металлическую трубку. Эту трубку проводили по мочевым путям. При этом была велика опасность поранить мочеточник. К тому же жесткий эндоскоп проникает только на одну треть мочеточника.

Совсем другое дело — современные гибкие эндоскопы. Их можно подвести к самой почке. Хирург вводит систему тонких головок и канальцев по полости мочеточника, при этом эндоскоп повторяет все его изгибы и не травмирует стенки мочеточника.

С помощью волоконной оптики к нужному месту подводят лазерный луч высокой интенсивности и разрушают камень. Такой метод называют внутренним или лазерной литотрипсией. Он дает значительно меньше осложнений и побочных эффектов, чем все другие.

И все-таки у него тоже есть небольшие неудобства. Дело в том, что мочеточник пульсирует вместе с дыханием и биением сердца. Поэтому манипулировать внутри него достаточно сложно. Да и удаление раз-

операции сдута. После того, как эндоскоп введен в мочеточник и проник к нужному участку, в манжету накачивают воздух, как в автомобильную шину. Она надувается и расширяет просвет мочеточника, раздвигая его стенки. Это позволяет облегчить работу хирурга, поскольку стенка мочеточника перестает сильно пульсировать, становится более неподвижной.

Затем манжету легко и осторожно начинают двигать вниз. При этом камень тоже спускается вниз. Он постепенно, шаг за шагом, как бы «падает» по мочеточнику и выводится в мочевой пузырь.

Мы надеемся, что это устройство станет важным достижением в эндоскопической хирургии и будет широко использоваться для удаления камней.

— Какие у него преимущества?

— Наше изобретение позволяет за 20 минут, без риска и страданий удалить камень из мочеточника. То есть появилась возможность реально, оперативно помочь страдающим людям. И мне приятно сознавать, что приоритет в этой разработке принадлежит России.

Сегодня считается, что любые камни лучше удалить. Три опасности — боль, закупорка и инфекция — постоянно угрожают пациенту, если камни не удалены. Раньше, например, дробили камни и оставляли осколки в почке, надеясь, что они сами выйдут с мочой. Теперь поняли, что камни нужно удалять. Наше изобретение значительно облегчит эту процедуру.

— Где сегодня уже применяют ваш метод?

— В Москве в Центральном военно-клиническом госпитале имени А.А. Вишневого, урологической клинике Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, в больнице ЦСКА. Думаю, что это только начало.

Интервью Екатерины Челыжовой напечатал журнал «Женское здоровье»



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

МНОГИЕ исследователи (начиная с академика И.П. Павлова) — канадский доктор медицины Р. Дженсон, профессор Е.Б. Мак-Коллен — связывают преждевременное старение, развитие синдрома хронической усталости и болезней внутренних органов с **закислением крови**. Ее реакция, как и слюны, должна быть слабощелочной. А продукты, богатые животным белком, способны сдвинуть относительное равновесие крови в кислую сторону.

Напротив, растительная пища, если ее общая доля в рационе составляет 80%, помогает сохранить щелочную реакцию, причем лучше всего это «удается» листовым овощам, а также молочным продуктам и цитрусовым.

При этом заметно усиливается сопротивляемость болезням, особенно инфекционным, так как болез-

нетворные микроорганизмы больше «любят» кислую среду.

● Мы с «растительноядной компанией» дышим не одними легкими и выделяем отходы не только общепринятым путем, но еще и через кожные поры. У плотоядных нет кожного дыхания, потеют они через высунутый язык.

● У хищников челюсти двигаются только в вертикальной плоскости — чтобы отрывать куски и сразу заглатывать. А мы с травоядными можем работать этим орудием труда и в вертикальной, и в горизонтальной плоскости — чтобы кусать и пережевывать.

● Из-за особого строения челюстей хищники пьют лакая, а растительноядные и люди всасывают жидкость.

● У нас нет таких зубов, как у плотоядных. Из 32 подаренных нам природой 20 предназначены для пережевывания зерен и орехов.



шись предыдущего места, а до этого вообще не рассматривают другие вакансии. А ведь вполне возможно, что где-то их ждет более достойная работа.

Например, такой случай: женщина 15 лет проработала в бюджетной организации, получая за свой труд сущие копейки. При этом она даже и не думала о переходе на другую работу, считая, что, кроме как на родном предприятии, она нигде не нужна, а для обучения слишком стара.

Увольнение по сокращению штатов стало для нее настоящей трагедией. Она даже не пыталась устроиться по своей специальности химика-технолога, считая, что это уж точно нереально. Пыталась подрабатывать няней, продавать гербалайф. Денег это не приносило совершенно, а кушать хотелось каждый день, по крайней мере 2 раза. Так что, наступив на горло собственной песне и придушив свои комплексы, она отправилась на переобучение. Там же ей предложили новое место работы по новой специальности. Должность была не бог весть какой, но уже через полгода Тамара стала руководителем отдела. Теперь она вполне довольна жизнью, работой и зарплатой, а главное — от души благодарна тому самому откровенно вредному начальнику, который ее уволил. Ведь сама бы она ни за что не решилась сменить работу и точно бы просидела на мизерной зарплате вплоть до пенсии.

ПОВЕРЬ В СЕБЯ!

Увольнение — всегда стресс. И очень часто оно вызывает чувство неуверенности в себе. При этом есть непреложный закон: прежде чем искать работу, нужно обязательно справиться с этим стрессом. Ведь потенциальный работодатель непременно почувствует твою неуверенность. Вот и получается замкнутый круг: чтобы преодолеть неуверенность, нужно

найти работу, а найти ее как раз и мешает неуверенность.

Конечно, хорошо бы найти душевный покой среди близких людей. Однако это не всегда возможно. Ведь даже если муж искренне рад, что ты наконец-то стала домохозяйкой, не всегда приятно чувствовать себя обузой. А если мужа и вовсе нет и нужно самой обеспечивать себя и ребенка? Тогда ни о какой поддержке говорить не приходится.

Как бороться со стрессом и неуверенностью своими силами? Для этого потребуется предпринять ряд шагов:

1. Раздвоиться. Окружающим представить одно лицо (точнее, «маску» уверенной в себе преуспевающей женщины), а свое настоящее «Я» успокоить и поддержать.

2. Выстроить в своем сознании «тихий уголок», где бы тебе было спокойно и уютно. Для этого постарайся припомнить самые важные моменты жизни и обрати внимание, что в первую очередь приходит на память: звуки, запахи, сказанные кем-то слова. Эти ассоциации станут ключом в твой маленький мирок. В соответствии со своими пристрастиями выбери такой ключик. Им может стать хорошая музыка, любимая книга, прогулка по парку.

3. Найти приемы, позволяющие «пересекать незримую границу», входить и выходить из этого чудесного мира. Со временем ты поймешь, что мир поисков работы — сложный, конфликтный — подчинен таким же законам: он имеет границы и из него можно выйти, не влача за собой весь груз обид и разочарований.

4. Обратиться к специалистам: психологам, кадровикам, если чувствуешь, что не можешь самостоятельно справиться со своими трудностями.

5. И только успокоившись, начинать активные поиски работы, советует «АиФ Здоровье»

Бывают случаи внезапно нагрянувшей безысходности. Вроде бы ничто не предвещало беды, и вдруг... вызывает начальник и сообщает, что родное предприятие, которому ты отдал, считай, всю жизнь, в тебе больше не нуждается. Стресс наивысшей категории. В эти минуты очень важно повторять для себя: «Надо пережить это трудное время. Будет свет в конце тоннеля».

В ПЕРВУЮ минуту кажется, что мир рушится, тут же появляются злость и обида. Мол, я на них пять лет корячилась, а эти гады не только не оценили, да еще и выкинули на улицу. Потом чувство унижения и обиды сменяется приниженностью: куда же я теперь пойду? После этого впада-

ет в депрессию и ставит на себе клеймо неудачника, кто-то судорожно начинает искать работу, причем по принципу «лишь бы устроиться». В такой горячке обычно находишь что-то «не то» и с удвоенной силой начинаешь испытывать чувство неудовлетворенности и собственной ничтожности.

Так что же делать, если твое рабочее место в один прекрасный день перестало быть твоим? С этим вопросом мы обратились к кандидату психологических наук, руководителю кадрового проекта «Альянс» Елене ПЕРЕВОЗНИКОВОЙ.

ВСЕ К ЛУЧШЕМУ!

Многие и не понимают, что увольнение для них является благом, то есть именно тем толчком, который позволяет раскрыться возможностям, не реализованным ранее. Ведь многие устремляются на поиски работы, только лишив-

«Ты лжец», «Ты ничего не умеешь», «Все твои сослуживцы давно выросли, а ты... дебил» — бесконечные обвинения в адрес

ПОЛИЦИЯ
НА ПОВОДУ

ЛАСКОВОЕ СЛОВО

...и эти... а эти... только не оценили, да... выкинули на улицу. Потом... унижения и обиды сменя-... растерянностью: куда же я... теперь? Кто-то после этого впада-

ПОЛИЦИЯ НА ПОВОДУ У НАРКОМАНОВ

ЛЕГАЛИЗАЦИЯ марихуаны поможет британской полиции экономить до 38 миллионов фунтов стерлингов (более 50 миллионов долларов США) в год. Кроме того, предполагается, что существенно улучшатся отношения полицейских с гражданами. Такие данные приведены в докладе независимого Совета по проблеме наркомании.

Этот доклад был подготовлен в связи с предложением министра внутренних дел Великобритании Дэвида Бланкетта об изменении подхода к легким наркотикам. В ходе исследований выяснилось, что подразделения полиции решают проблемы легких наркотиков по-разному. Некоторые полицейские по-прежнему строго преследуют наркоманов, употребляющих гашиш, в то время как другие предпочитают делать таким нарушителям лишь неформальные внушения.

Авторы доклада призывают расширить на всю Британию эксперимент, проводящийся в одном из лондонских районов. Здесь полицейские не задерживают людей, употребляющих марихуану или имеющих ее в небольшом количестве.

Представители Совета высказали также предложение не считать больше хранение конопли уголовным преступлением. Это, по их мнению, позволит полиции сохранить массу времени и средств, которые можно будет потратить на борьбу с более опасными для общества проступками.

РАСПУСТИЛИ ПСИХОВ

ЗАКРЫЛИ единственный психоневрологический диспансер в Дальнегорском районе Приморского края. Диспансер ликвидировали окончательно, так как износ здания достиг 70 процентов.

Сейчас в помещении кардиоотделения больницы открыто 10 коек, куда определены наиболее тяжелые больные. Еще 25 больных отправили на лечение в другие диспансеры края. Вопрос об остальных пациентах закрытой лечебницы пока не решен. Многие психов, по данным местных жителей, разгуливает на свободе.

...причем по принципу «лишь бы устроиться». В такой горячке обычно находишь что-то «не то» и с удвоенной силой начинаешь испытывать чувство неудовлетворенности и собственной ничтожности.

...многие и не понимают, что увольнение для них является благом, то есть именно тем толчком, который позволяет раскрыться возможностям, не реализованным ранее. Ведь многие устремляются на поиски работы, только лишив-

...чем искать работу, нужно бояться справиться с этим стрессом. Ведь потенциальный работодатель непременно почувствует твою неуверенность. Вот и получается замкнутый круг: чтобы преодолеть неуверенность, нужно

...чувствуешь, что не можешь самостоятельно справиться со своими трудностями.

5. И только успокоившись, начинай активные поиски работы, советует «АиФ Здоровье»

«Ты лжец», «Ты ничего не умеешь», «Все твои сослуживцы давно выросли, а ты... дебил» — бесконечные обвинения в адрес мужа нередко не имеют под собой серьезных оснований, а произносятся по привычке. И не удивительно, что неожиданно обнаруживается: муж требует развода, откуда-то взявшаяся любовница завлекла его в свои сети. Но есть совсем другой подход, который создает в семье прямо противоположный жизненный тонус.

МЕТОД довольно старомодный, но психологи полагают, что, несколько видоизмененный, он действует и сегодня. Вам ничего не стоит поднять настроение своему любимому, внушить ему уверенность в себе и укрепить привязанность к вам. В основе метод тот же — восхищайтесь его достоинствами, даже теми, которых у него нет. А именно...

1. Каждый раз, когда он определяет по карте, как дойти или доехать до нужного места, выражайте изумленное потрясение такой способностью.

2. Умение мастерить своими руками неистощимый предмет гордости мужчин. Старайтесь почаще просить его что-нибудь починить, поправить, прибить, повесить. И каждый раз будто невольно отмечайте, как профессионально и быстро он справился с задачей, — вам бы ни за что не суметь.

3. Флиртуйте с ним в самых неподходящих местах: на семейном обеде, в переполненном лифте, на родительском собрании.

4. Удивляйте любимого неожиданными комплиментами, к примеру, мол, у него сексуальные уши, или вы просто млеете, когда он ест лук.

5. Если у вас есть машина, попросите его проверить мотор, даже если он ничего в этом не смыслит. Потом не забудьте отметить, что стало лучше, потому что талантливый человек во всем добивается совершенства. Он, конечно, не должен знать, что после его «вкла-да» вы срочно отправились в автосервис.

6. Возьмите и повесьте в рамку его

ЛАСКОВОЕ СЛОВО

увеличенную детскую фотографию, где он и правда очарователен.

7. У каждого мужчины есть изъяны фигуры, которые он ненавидит. Но если у любимого кривые ноги, пусть это будут «сексуальные ноги футболиста», а его большой живот пусть «вызывает у вас эротические фантазии». Это ваше мнение, и вряд ли он захочет его оспорить.

8. Всегда хвалите его умение водить машину. При этом используйте такие слова, как «мастерски», «уверенно», и фразу: «В тебе пропал великий гонщик».

9. Время от времени говорите, что он чем-то похож на своего любимого спортсмена.

10. Полезно иногда устраивать сцены ревности, даже если вы не ревнивы.

11. Если любимый уехал в командировку, позвоните ему среди ночи и сообщите, что вы не можете спать, если его нет рядом.

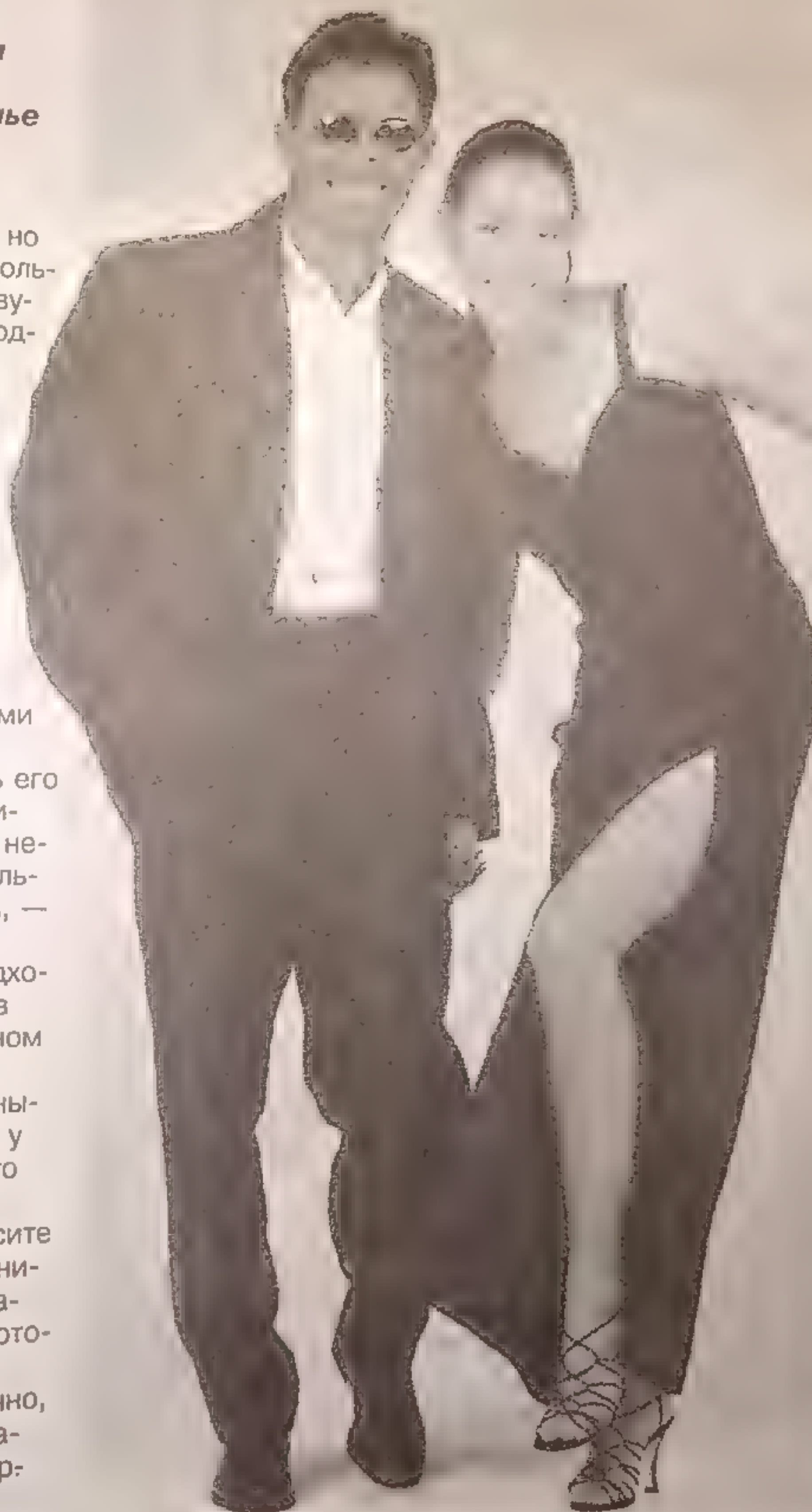
12. Не пропускайте ни одной возможности подчеркнуть, что он прекрасный отец, привлекательный мужчина и очень способный человек.

13. Постоянно повторяйте, что мужчины (а он в особенности) все делают лучше: они лучшие повара, лучшие портные, лучше убирают квартиру. Если он берет-ся приготовить обед, воздержитесь от замечаний и советов и радуйтесь каждой ложке получившегося блюда.

14. При друзьях и родственниках в присутствии любимого не забудьте похвалиться его последними достижениями: он поменял краны в кухне, починил дверь шкафа, прибил полку и т.д. Естественно, лучше промолчать о том, что при замене крана водой залило кухню и нижних соседей.

15. Не забывайте почаще хвалить его безукоризненный вкус — в одежде, в выборе фильмов, еды и даже женщин.

Очень скоро вы убедитесь, что такая тактика приносит много счастливых минут! — заключает Арина Огнева, психолог, в статье, опубликованной в газете «Женские дела».



«ПРИЗ» ЗА ПРЕДАННОСТЬ ПОРОКАМ

В конце 1970-х годов в Сан-Франциско стала распространяться непонятная науке того времени болезнь: симптомы ее были разнообразны, но имелись и четкие закономерности — все заболевшие были из гомосексуального сообщества, у всех возникал дефицит иммунитета. Все заболевшие умирали. Болезнь назвали синдромом приобретенного иммунодефицита, сокращенно СПИД. Оказалось, что СПИД — своеобразный приз за преданность порокам.

ЭТУ БОЛЕЗНЬ не ради красного словца прозвали чумой двадцатого века (к сожалению, теперь уже и двадцать первого). Ежедневно около 16 тысяч человек по всему миру узнает, что у них положительная реакция на СПИД. Число носителей вируса на сегодняшний день составляет около 10 миллионов человек, а число больных достигло миллиона. В США ежегодно 40 тысяч человек заражаются вирусом СПИДа, а в отдельных областях африканского континента СПИД стал главной причиной смерти людей.

С эпидемическим ростом заболеваемости СПИДом западные страны столкнулись на рубеже восьмидесятых. Наша же страна стоит на пороге эпидемии только в последние годы. Особенно тревожит, что 89 процентов всех носителей вируса СПИДа — молодежь 15-20 лет: удар приходится по будущему нации.

В 1983 году ученые установили, что СПИД вызывает ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Его особая опасность и коренное отличие от возбудителей других инфекций в том, что вирус иммунодефицита поражает не дыхательные пути, как грипп, не половые органы, как сифилис и гонорея, не ткань мозга, как менингит, а «метит» в святая святых — человеческий иммунитет. Этот вирус...



друг другу по кругу. Затем настает черед проституток и их клиентов. Потом вирус СПИДа становится «достоянием» всего общества — ни один благочестивый и предусмотрительный гетеросексуал не сможет чувствовать себя полностью защищенным. Так что не правы те, кто поспешил объявить СПИД карой развратникам — да, девятно из каждой сотни тех, кто заразился, — гомосексуалисты, наркоманы и проститутки, но девять других — нормальные гетеросексуалы, а один процент несчастных и вовсе оказывается носителем вируса СПИДа в результате переливания инфицированной крови.

Тем не менее ученые определили группы риска — категории населения, к которым вирус СПИДа особенно «неравнодушен». Это мужчины-гомосексуалисты, наркоманы, проститутки и... ни в чем предосудительном не повинные больные гемофилией — несвертываемостью крови: болезнью, при которой периодически требуются переливания препаратов донорской крови. Особенно способствует распространению вируса групповой и анальный секс. Причина в том, что эти техники половых сношений предусматривают повышенную нагрузку на половые органы, что приводит к возникновению на них эрозий. Кроме того, в слизистой оболочке заднего прохода при анальном сношении особенно легко возникают микротрещины, куда проникает возбудитель СПИДа. Во всяком случае, американские специалисты установили, что у женщин, имеющих как вагинальные, так и анальные контакты с ВИЧ-инфицированными мужчинами, более вы-

сокий ученый-иммунолог Якоб Сигал в конце восьмидесятых активно отстаивал идею, что вирус СПИДа — результат проектов злобных американских ученых-империалистов, мечтавших извести человечество при помощи бактериологического оружия. Другой «разоблачитель» — американский врач Роберт Стрекер обвинил собственное правительство, предположив, что вирус СПИДа был специально выведен, чтобы очистить американское общество от наркоманов, гомосексуалистов и африканцев. Подавляющее большинство авторитетных ученых отвергает истинность этих теорий, но тем не менее верить в них никому не запретишь.

Все существующие сегодня препараты лишь помогают отодвинуть или приостановить развитие болезни, но ни один ВИЧ-инфицированный еще не выздоровел от их приема. Поэтому самым действенным методом борьбы с болезнью остается предотвращение заражения ее возбудителем. Главным и самым надежным средством профилактики ВИЧ-инфекции стало целомудрие и воздержание. Благодаря СПИДу эпоха сексуальной революции на Западе безвозвратно ушла в прошлое. Мимолетному удовольствию случайных связей цивилизованный мир все решительнее предпочитает семейные ценности, утверждает кандидат медицинских наук Денис Ковалев, автор статьи в газете «Врачебные тайны».

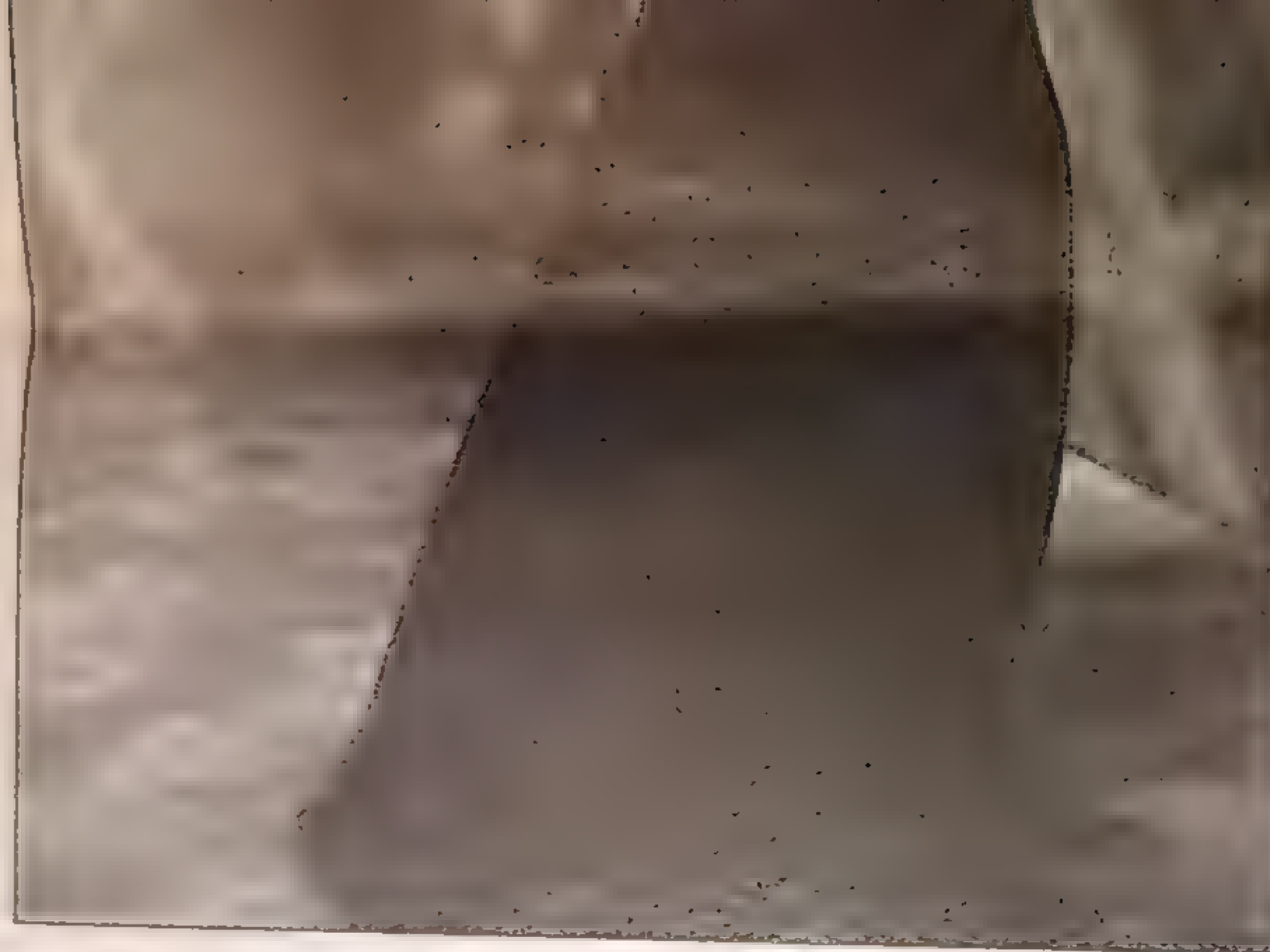
Если марш Мендельсона пока не прозвучал, каждому и каждой нужно придерживаться следующих правил:

● всегда пользуйтесь презервативом.

грипп, не половые органы, как сифилис и гонорея, не ткань мозга, как менингит, а «метит» в святая святых — человеческие лимфоциты. Этот вирус слишком «ленив», чтобы вызывать какую-нибудь «свою» болезнь. Поселившись внутри лимфоцитов, он разрушает иммунную оборону организма, и в открывшиеся бреши беспрепятственно проникают возбудители всевозможных заразных болезней.

Делая свое черное дело, СПИД не торопится. Хотя уже через две недели после контакта с заразившим партнером вирус СПИДа выявляется в крови, поначалу никаких внешних симптомов нет. Это называется носительством вируса: возбудитель притаился и только готовится начать свою разрушительную работу. По имеющейся статистике, у половины заразившихся болезнь проявится в течение первых 10 лет после заражения; у остальных, как считают ученые, она разовьется в более поздние сроки. Восемьдесят процентов заболевших умирают в течение двух лет.

Избавиться от вируса, как это бывает, например, с вирусами гепатитов, которые организм может вывести, не дав им выз-



вать заболевание, нельзя. Раз заразившись, человек остается носителем вируса на всю жизнь и способен передать его другим.

СПИД «открывает дверь» в человеческий организм любым инфекционным болезням. Но примерно у трети наблюдается так называемый СПИД-связанный комплекс, который сопровождается потерей веса, молочницей, изнуряющими поносами и лихорадкой. Вирус СПИДа «взламывает» гематоэнце-

фалический барьер, оберегающий мозг от содержащихся в крови вредных веществ, и в ткань головного мозга устремляются бактерии, вирусы, грибки, туберкулезная палочка. У многих развивается саркома Капоши — узелки опухолей на коже, там, где в ней проходят кровеносные сосуды. Течение СПИДа может быть быстрым или постепенным, но заканчивается эта болезнь всегда одинаково печально — так, как она закончилась у знаменитого танцовщика Нуриева и рок-идола Фредди Меркьюри.

Вирус СПИДа передается через жидкие среды человеческого тела — кровь, слюну, семя и вагинальный секрет. Воздушно-капельным путем, через неповрежденную кожу, через предметы обихода, воду и пищу вирус не передается.

Эпидемия СПИДа развивается по своим четким законам. Сначала удар приходится по гомосексуалистам — в этих относительно закрытых сообществах, члены которых вступают в беспорядочные связи друг с другом, вирус создает «первичную базу». Вторыми «на зуб» вирусу попадают наркоманы, заражающиеся через инфицированные шприцы, которые они передают

лочке заднего прохода. При анальном сношении особенно легко возникают микротрещины, куда проникает возбудитель СПИДа. Во всяком случае, американские специалисты установили, что у женщин, имеющих как вагинальные, так и анальные контакты с ВИЧ-инфицированными мужчинами, более высокий риск заразиться СПИДом, чем у тех, кто практикует лишь традиционный секс.

Вот уже третье десятилетие лучшие ученые всего мира ищут лекарство от СПИДа, объясняя свои неудачи тем, что СПИД — заболевание вирусное, а вирусные заболевания (вспомним хотя бы грипп) не лечатся: они либо проходят сами, либо... Однако есть и такие, которые начисто отвергают вирусную природу СПИДа. Один из них — ученый из университета Калифорнии Питер Десберг, считающий, что вирус, который обвиняют в возникновении СПИДа, безвреден, а сам СПИД возникает при употреблении наркотиков, а также при назначении препарата, направленного против СПИДа, — зидовудина. Ученый считает, что беспорядочный секс не был причиной эпидемии СПИДа, возникшей на Западе на рубеже восьмидесятых. Все дело, утверждает Десберг, в кокаине, героине и ЛСД, расширяющих иммунную систему организма. В Африке, где заболеваемость этой болезнью особенно высока, по мнению Десберга, иммунитету вредят голод и низкая санитарная культура чернокожего населения. А препарат зидовудин, как уверен американец, просто убивает иммунитет.

Несмотря на спорность, эту точку зрения поддерживают не только одни чудачки от науки. Даже нобелевский лауреат химик Кэри Муллис полностью согласен с американским ученым. Впрочем, Десберг не единственный оригинал, имеющий свою собственную, отличную от общепринятой точку зрения на природу СПИДа. Не-

сти, утверждает кандидат медицинских наук Денис Ковалев, автор статьи в газете «Врачебные тайны».

Если марш Мендельсона пока не прозвучал, каждому и каждой нужно придерживаться следующих правил:

- всегда пользуйтесь презервативами. Разговоры о том, что поры латекса превышают размеры вируса СПИДа, да еще в пятьдесят раз, — досужая выдумка: латекс вообще не имеет естественных пор. Отверстия в презервативе появляются либо по вине производителя, либо из-за неправильного использования, но даже и в этом случае риск заражения снижается в 10 тысяч раз;

- сократите число половых партнеров: чем их больше, тем выше вероятность, что среди них окажется «паршивая овца»;

- поступайте цивилизованно. В Европе и Америке давно уже никто не удивляется, если бой или герлфренд попросит у партнера медицинскую справку об отсутствии носительства СПИДа;

- если вы обнаружили у себя какую-нибудь венерическую болезнь, прекратите половые сношения до проверки на СПИД: его вирус часто прячется за сифилис или гонорею.

Прошли времена, когда за однополоую любовь можно было получить срок тюремного заключения. Но если закон теперь не преследует гомосексуалистов и лесбиянок, то вирусу СПИДа веки времени не указ. Вот дополнительные правила для лиц нетрадиционной ориентации:

- используйте презервативы и для анального, и для орального секса;

- используйте только презервативы со смазкой на водной основе. Такая смазка предупреждает повреждение чувствительного анального канала и предохраняет презерватив от разрыва;

- забавляясь с «игрушками» из секс-шопа, будьте осторожны: не пораньте ими кожу или слизистые оболочки свои и партнера.

«МУЖИК-КОРЕНЬ» ПРОТИВ РАКА

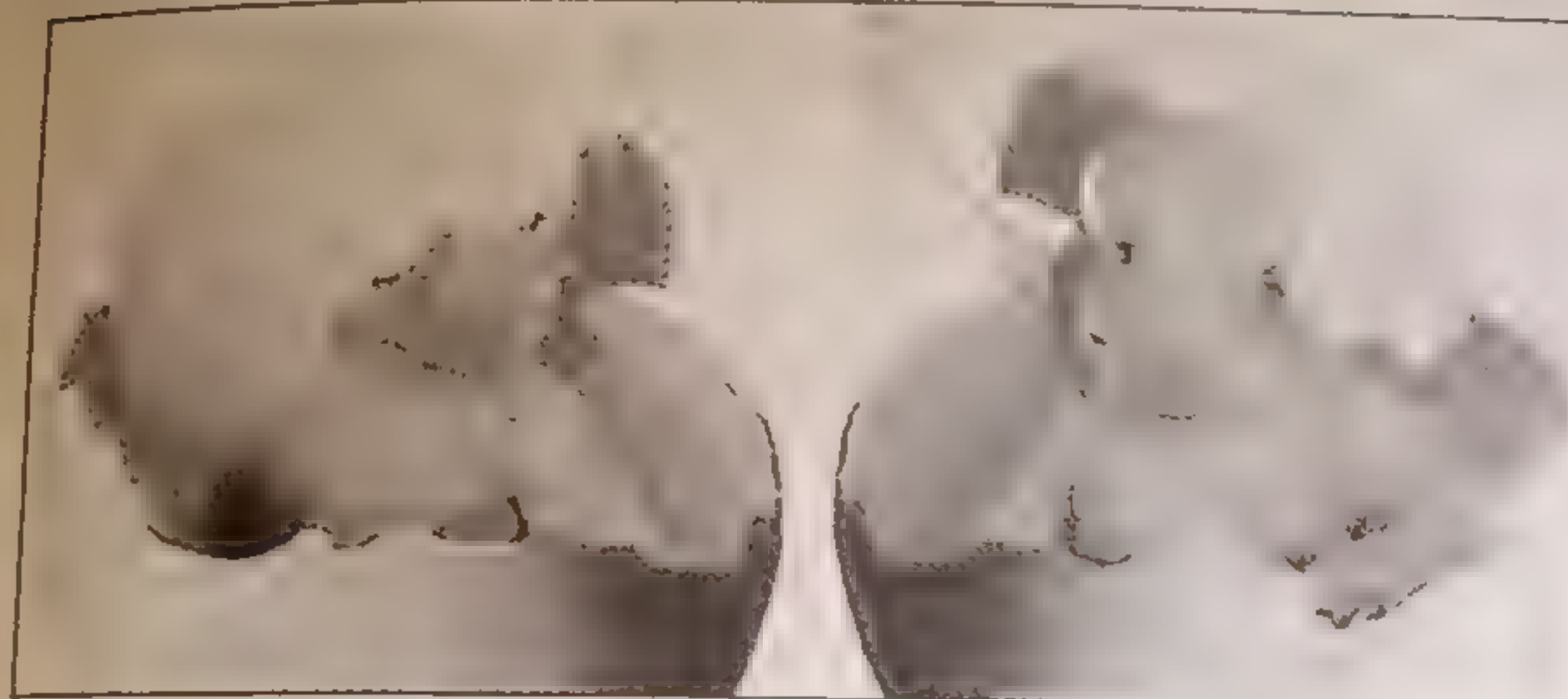
Вот и эта женщина потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Бойко создал уникальный сбор из лечебных трав «Живица». Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент на изобретение на имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страдания от рака могут быть побеждены.

История женщины, которую звали Елена, началась с известия о «мужик-корне» — сборе из лечебных трав. Елена решила попробовать. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в природе существуют свои излечивающие средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый комплекс «Живица» — состоящий из десятков растений, сгруппированных по их воздействию на организм человека.

Елена была поставлена диагноз: рак легкого, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сбором «Живица» легкие больной оказались абсолютно чистыми.

Елена была счастлива узнать о таком чуде жизни, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, улица Басов (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица». Телефон (095) 181-84-82, с 11.00 до 18.00 (без выходных).

Татьяна Абрамова



ВОЛШЕБНАЯ СИЛА СКОРЛУПОК

Не каждый знает, что многие полезные микроэлементы можно доставить внутрь организма, принимая порошок из размолотой в ступке яичной скорлупы. Что особенно важно, такое лекарство не имеет никаких побочных действий.

СОСТАВЫ СКОРЛУПЫ И КОСТЕЙ ПОРАЗИТЕЛЬНО СОВПАДАЮТ

Исследования венгерских медиков показали, что скорлупа куриных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция (углекислый кальций), очень легко усваивается организмом. При этом она содержит все необходимые для организма микроэлементы: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена — этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга. Употребление в пищу измельченной скорлупы куриных яиц обладает большой целительной силой, при этом отсутствуют побочные действия каких-либо лекарственных средств.

ЧТО ЛЕЧИМ?

пользоваться в очагах радиоактивного заражения, ибо она препятствует накоплению в костном мозге ядер стронция-90;

скорлупа, включенная в детское питание, крайне благотворно действует при рахите и анемии, развивающейся параллельно рахиту.

ПОМОГАЕТ ОТ ДИАТЕЗА...

Диатез аллергического происхождения у детей чрезвычайно сложно вылечить. Но эту проблему можно заметно смягчить, воспользовавшись простым старинным рецептом. Свежее яйцо отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2-3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок). Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет — в два раза больше. В 5-7 лет — уже половину измельченной скорлупы. Перед тем, как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель лимонного сока, при этом химические реакции переведут вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в усвояемую организмом форму.

КАК РАССЧИТАТЬ МЕНЮ?

Каким должно быть наше меню? Это зависит от многих факторов, массы тела, затрат энергии на работе и дома, возраста. Наш разговор о составлении меню мы начнем с определения фактической массы тела, так как только сопоставив ее с нормой, можно выяснить, какой тип питания требуется — нормальной, повышенной или пониженной калорийности. В соответствии с этим и меню бывает трех типов.

Начнем с меню человека, имеющего нормальную массу тела и занятого легким физическим трудом. В его ежедневный рацион должны входить продукты, содержащие животные белки. В пересчете на купленный в магазине исходный сырой продукт — это около 242 граммов мяса или рыбы в любой комбинации. Обязательный продукт — хлеб (330 граммов) как источник витаминов B₁ и PP, железа, растительного белка и поставщик калорий. Необходимы молочные продукты — дополнительные источники животного белка, а также витамина B₂ (а для детей — витаминов A и D), кальция и фосфора. Молочные продукты могут быть представлены как в виде молока (0,4-0,5 литра), так и в виде творога, сыра, кефира, сметаны, сливочного масла. Непременно должны входить в рацион овощи и

фрукты — источники витамина C, минеральных веществ и пищевых волокон.

При полностью домашнем питании весь рацион разбивается примерно на три части: завтрак, обед (немного большей калорийности, чем завтрак) и ужин (немного меньшей калорийности, чем завтрак).

Примерное распределение продуктов на день может выглядеть так.

На завтрак. Кусок отварного мяса или рыбы (не более 40-70 граммов) с гарниром овощным или картофельным, или творог (100 граммов) со сметаной, или яичница из 2 яиц (в последних двух случаях дополнительно подается салат или винегрет). Затем чай или кофе или стакан теплого молока. Хлеба — 120 граммов.

В обед. На закуску салат или ви-

негрет, заправленный подсолнечным маслом, можно просто рубленую капусту или тертую морковь. Жидкое первое блюдо — суп, борщ, бульон. Второе блюдо желательно мясное или рыбное (50-100 граммов) с овощным или картофельным гарниром. На третье — стакан сока, компота или одно яблоко. Хлеба — 150 граммов.

На ужин. Салат, сырники или творожный пудинг (50-100 граммов). Чай или стакан молока. Хлеба — 60 граммов.

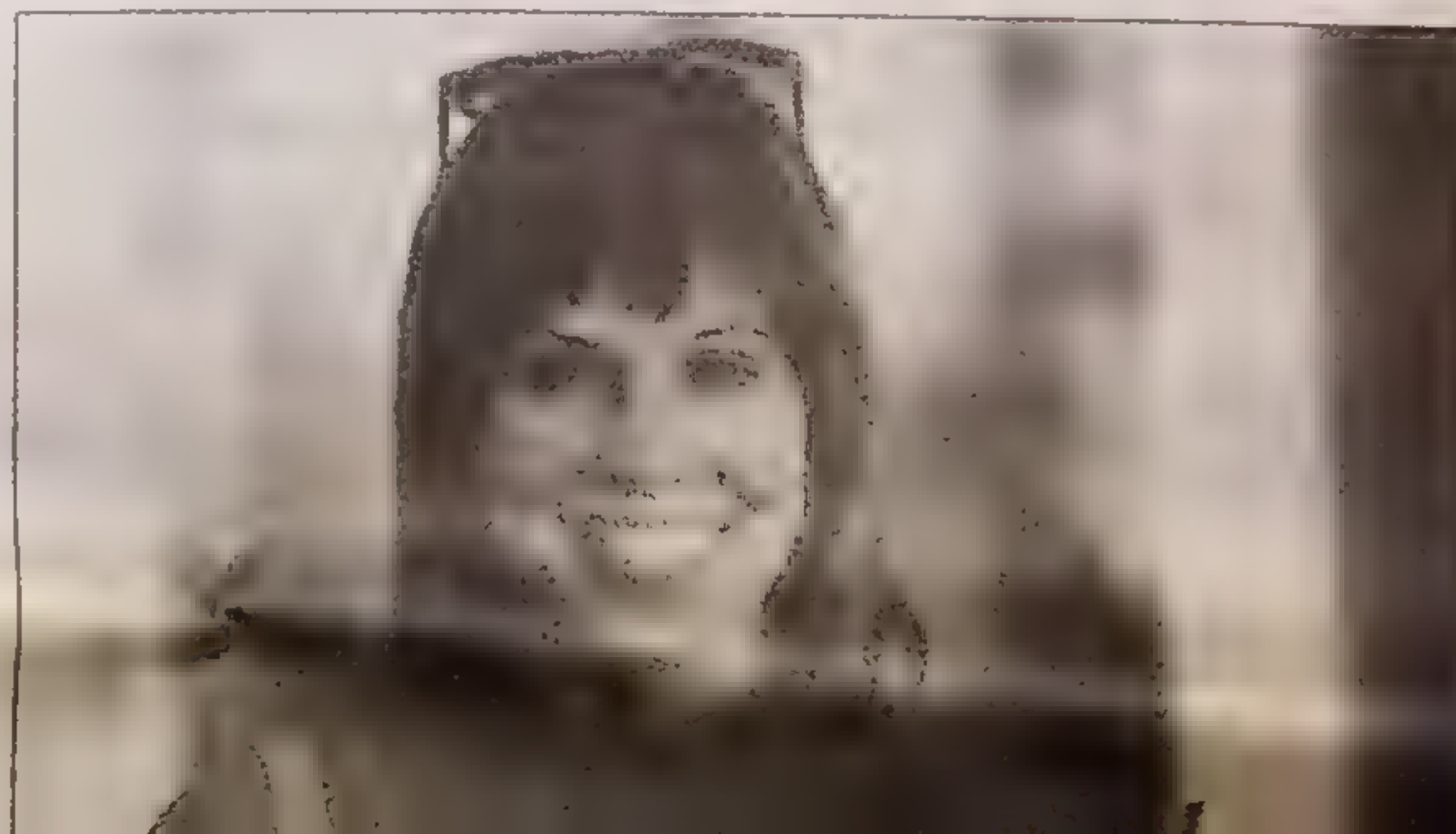
Перед сном — стакан кефира или простокваши.

В меню людей с пониженной массой тела должны включаться дополнительно каши (овсяная, гречневая, рисовая) на завтрак. На гарнир к мясным блюдам должны подаваться картофель, каши.

В меню людей, страдающих избыточной массой тела, следует обязательно включать овощи и животные продукты. Каши, хлеб и картофель, так же как и животные жиры (сало, сливочное масло), должны быть сильно ограничены. Питание должно быть 4-5-разовым. Полезны разгрузочные дни, минимум 1 раз в неделю — «молочные», «овощные», «фруктовые», когда в питании используются только малокалорийные продукты.

Если вы обедали в столовой, то в завтрак и ужин должны внести соответствующие коррективы. При этом не забывайте про второе правило рационального питания — разнообразие продуктов.

Очень важно увеличить физическую активность людям, имеющим излишнюю массу, независимо от возраста (в том числе пенсионерам) и степени полноты. Одним ограничением питания можно добиться временного снижения массы, но оно связано с общим ослаблением организма (появляются головные боли, апатия, повышенная чувствительность к различным инфекционным заболеваниям и т.д.). При сочетании с повышенной физической активностью (зарядка с нагрузкой, легкий бег и т.д.) снижение массы происходит быстрее и с меньшими неприятными последствиями.



Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга. Употребление в пищу измельченной скорлупы куриных яиц обладает большой целебной силой, при этом отсутствует возможность каких-либо побочных действий.

ЧТО ЛЕЧИМ?

На основе своих исследований венгерские медики дают следующие рекомендации:

обязательна скорлупопрофилактика беременным;
желательна для детей от 1 года до 6 лет;

полезна в подростковом и юношеском возрасте (до 19-20);

профилактика дважды в год полезна для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза;

яичная скорлупа — прекрасное средство для выведения радионуклидов и может эффективно ис-

мельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок). Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет — в два раза больше. В 5-7 лет — уже половину измельченной скорлупы. Перед тем, как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель лимонного сока, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев. Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

...ОТ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ

Скорлупа куриного яйца, пожаренная до желтоватого цвета и измельченная в порошок, лечит «голодные» боли и просто боли в желудке. Принимать 1 раз в день до еды в течение 10 дней, рекомендует «Лечебник».



можно добиться временного снижения массы, но оно связано с общим ослаблением организма (появляются головные боли, апатия, повышенная чувствительность к различным инфекционным заболеваниям и т.д.). При сочетании с повышенной физической активностью (зарядка с нагрузкой, легкий бег и т.д.) снижение массы происходит быстро и без неприятных последствий.

Напоминаем, что все изложенные выше рассуждения о нормах питания и принципах составления меню рассчитаны на здорового взрослого человека, имеющего обычный обмен веществ. Вместе с тем имеется незначительное число людей, которым при обычной средней физической нагрузке достаточно 2000 ккал в день, а другим при тех же условиях требуется до 3600 ккал. Такие особенности обмена может выявить, как правило, только врач после тщательного обследования.

В ОЧЕРЕДЬ ЗА КВАСОМ

В летнюю жару у бочки с разливным квасом не убывает очередь. Его пьют, чтобы утолить жажду, набирают в банки и бидоны, чтобы приготовить на обед окрошку. Приятное в данном случае сочетается с полезным. Об этом знали даже наши предки.

ТО, ЧТО НАШИ предки знали интуитивно, подтверждено многолетними исследованиями биологов, диетологов и гастроэнтерологов. Квас укрепляет центральную нервную систему, нормализует обмен веществ и деятельность сердца и сосудов. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит. Напитки из солодового экстракта дают спортсменам перед соревнованиями. Фосфор, кальций, железо, медь, марганец, молибден, цинк, кобальт, одиннадцать аминокислот и много витаминов — всем этим чрезвычайно богат квас. Да и «похмелятора» лучшего летом не найти.

Действие его похоже на кефир, простоквашу, кумыс. Поэтому в первую очередь он полезен тем, у кого проблемы с желудочно-кишечным трактом. Однако людям с больной поджелудочной железой нужно пить его осторожно: излишняя кислота может вызвать спазм. Поэтому поджелудочникам и язвенникам, людям с больной печенью или почками нужно пить только домашний квас и только слабокислый — для этого нужно настаивать его чуть меньше, чем это требуется по рецептуре.

Что касается фруктовых квасов, то подбирать их для себя нужно грамотно и осторожно. Если вы склонны к аллергическим реакциям или ваш желудок остро реагирует на те или иные продукты, обязательно посоветуйтесь с врачом, какой квас вам мож-

но пить. Но в умеренных дозах — литр-полтора в день — квас будет только полезен даже людям с серьезными желудочными проблемами.

К травяным квасам нужен очень серьезный подход: неправильное использование трав может впоследствии обернуться серьезной проблемой. Свекольный квас может сильно раздражать кишечник. От бобового — многие организмы страдают повышенным газообразованием.

Единственные, кому квас не рекомендуется вообще, это люди, больные сахарным диабетом, из-за содержания сахара в этом продукте. Всем остальным квас можно — и нужно — пить, раньше на русском столе он стоял круглый год. Кстати, он гораздо больше, чем пиво, подходит нашим организмам генетически, замечает Светлана Шайдакова в статье, опубликованной в «Комсомольской правде».

ДОМАШНИЙ ХЛЕБНЫЙ КВАС

Сухари ржаные — 500 г; дрожжи — 40 г; песок сахарный — 200 г; изюм — 50 г; мята свежая — побеги 5-10; смородина черная — 3-4 листочка; вода — 4 литра.

Хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке до образования темно-коричневого цвета. Сухари залить кипятком и дать настояться в тепле 3-4 часа. Сусло процедить через несколько слоев марли, добавить в него сахар, разведенные в стакане суслы дрожжи, мяту, листья смородины и, накрыв посуду чистой тканью, дать квасу настояться в теплом месте 10-12 часов. Когда сусло хорошо перебродит, его следует вновь процедить и разлить по бутылкам, в каждую из которых положить по несколько изюминок. Бутылки хорошо укупорить и поставить в холодильник. Через трое суток квас готов.

РЕЦЕПТ ОМОЛОЖЕНИЯ

РЕЦЕПТ древнейшего гомеопатического средства найден экспедицией ЮНЕСКО в Тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно 4-5 тысяч лет до нашей эры.

НАЗНАЧЕНИЕ: очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждает инфаркт миокарда, стенокардию, склероз, паралич, образование различных опухолей, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, при точном лечении омолаживает организм и т.д.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: тщательно промыть и очистить 350 гр. чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 гр. этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, залить 200 гр. 96% или 70% спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через 2-3 дня можно начать лечение. Пить каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1/4 стакана). Пить за 15-20 минут до еды до полного использования. Повторный курс лечения не раньше, чем через 6 лет.

СХЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАСТОЙКИ

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	2 капли	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	14 капель	13 капель
7-й день	12 капель	11 капель	10 капель
8-й день	9 капель	8 капель	7 капель
9-й день	6 капель	5 капель	4 капли
10-й день	3 капли	2 капли	1 капля
11-й день	25 капель	25 капель	25 капель

ИНСУЛЬТ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ О СЕБЕ ЗАРАНЕЕ

НАЧАЛЬНЫЕ проявления недостаточности кровоснабжения мозга могут возникать на фоне таких распространенных общих сосудистых заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь и др. Наиболее характерные проявления недостаточности:

- 1) частая или постоянная головная боль;
 - 2) головокружение;
 - 3) шум в голове;
 - 4) нарушение памяти;
 - 5) снижение работоспособности.
- Это отдаленные предвестники инсульта.

Однако угроза инсульта возникает лишь в том случае, если из числа указанных пяти проявлений человек замечает у себя не менее двух и они бывают не реже одного раза в неделю в течение трех месяцев.

Статистически доказано, что в случае раннего обнаружения подобных симптомов и принятия профилактических мер вероятность возникновения инсульта снижается в 3 раза. Основные меры безопасности связаны с профилактикой гипертонии, атеросклероза. Много физических упражнений, интенсивные движения на свежем воздухе, рациональное питание. Не стоит отказываться и от эффективных лекарственных средств, но только по назначению врача.

РЫБА ПРОТИВ ИШЕМИИ

ПО МЕНЬШЕЙ мере один прием в пищу рыбы и рыбопродуктов в неделю значительно снижает риск синдрома внезапной смерти у мужчин. Ученые не обнаружили связи потребления других продуктов (мяса животных, фруктов, молочных продуктов) и внезапной смерти.



ТСС!.. ПОСЛУШАЙ, ЧТО ГОВОРIT «ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС»

Вкуснотень — подчас это главный аргумент, чтобы до самого «больше не могу» наесться копченостей, торта или какого-нибудь экзотического плода. Но будьте осторожны, прислушивайтесь к тому, что говорит вам «внутренний голос», анализируйте, не протестует ли организм каким-нибудь способом — коликами в желудке, высыпаниями на теле. И конечно, принимайте меры, если вдруг различные отклонения в организме возникли как бы сами собой, без видимых причин.

МЕЖДУ тем беседа с собственным организмом может быть не только полезной, но и интересной. Вот несколько примеров.

ВОЛОСЫ. Сухие, ломкие, тусклые, они говорят о том, что в питании чрезмерно мало жиров, волосам не хватает протеина, фоли-

евой кислоты, витамина B₆ и железа, то есть веществ, участвующих в снабжении кожи головы кислородом.

Катастрофическое выпадение волос и перхоть иногда связаны с низким уровнем железа и цинка в крови. Ешьте больше постного мяса, морепродуктов, зелени —

от петрушки до салата и шпината.

Волосы путаются, ломаются, становятся плоскими и безжизненными, их не расчешешь и в тех случаях, когда не хватает витамина С. Лучшее средство — киви, клубника, цитрусовые.

ГЛАЗА. Вас раздражает свет, вы плохо видите ночью. Скорей всего, причина в дефиците витамина Е. Делайте себе ежедневно салат из сырой моркови.

Налитые кровью глаза сигнализируют об отсутствии витамина B₂. Молоко и молочные продукты, цельнозерновой хлеб и макаронные изделия действуют как хороший целитель.

РОТ. Кровоточащие десны со-

общают о том, что в организме мало витамина С. Один апельсин в день или стакан цитрусового сока избавят вас от этой напасти.

Потрескавшиеся губы, болячки на языке, заеды в углах рта сигнализируют о нехватке фолиевой кислоты, витаминов B₂ и B₁₂, отвечающих за восстановление и обновление клеток. Рыба, цыплята, молоко, зеленые салаты и апельсиновый сок быстро успокоят воспаленный рот.

КОЖА. Она первая посылает сигналы, что вы неправильно питаетесь. Сухая, нечистая кожа сообщает: вы мало едите продуктов, содержащих витамины группы В, протеин и минералы — медь и железо. Помогут цельнозерновой хлеб, нежирные цыплята и овощи.

Когда кожа шелушится, чешется, грубеет, она посылает сигнал SOS — нужны витамины А и В. Орехи, семечки, растительные масла, яйца, хлопья и пророщенные зерна пшеницы помогут вернуть коже младенческий вид.

Когда мало витамина С, легчайшая царапина начинает нарывать. Рецепт прост — ешьте больше апельсинов.

УСТАЛОСТЬ. Так организм сообщает, что ему не хватает минералов, чтобы превращать пищу в энергию. Их источники — овощи с зелеными листьями, орехи, цельнозерновой хлеб, коричневый рис и морепродукты.

НОГТИ. Если они медленно растут, легко ломаются или расслаиваются, значит, нужно добавить в меню протеин, витамины В, Е, С, минералы — селен, железо и цинк, то есть больше есть постного мяса, цельнозернового хлеба, бобовых, цитрусовых, советуют «Врачебные тайны».

ПОКА ЕДЕТ «СКОРАЯ»

Лето — пора подвижных игр. Но удовольствие нередко омрачают травмы. Помощников в таких случаях много. Но на смену энтузиазму нередко приходит растерянность: дело в недостаточности человека к помощи в экстренной

рые признаки перелома существуют: на месте травмы образуются синяк и гематома. Как правило, попытки пошевелить ко-

ЕСЛИ УПАЛ ГЕМОГЛОБИН

ПРИЧИНОЙ железодефицитных анемий чаще всего являются кровопотери

Как правило, нет никаких особых рутинных симптомов. Появление

ИШЕМИИ

ПО МЕНЬШЕЙ мере один прием в пищу рыбы и рыбопродуктов в неделю значительно снижает риск синдрома внезапной смерти у мужчин. Ученые не обнаружили связи потребления других продуктов (мяса животных, овощей, фруктов, молочных продуктов) и заместительной терапии ненасыщенными жирными кислотами с частотой возникновения синдрома внезапной смерти.

Поэтому исследователи выдвинули гипотезу, что в рыбе содержатся некие вещества, оказывающие антиаритмическое действие и снижающие смертность при острой ишемии миокарда.

Ежегодно только в США от синдрома внезапной смерти умирает 250000 человек, что подчеркивает актуальность проведенного исследования, сообщает «Амурская правда».

КРЕМ НЕ СПАСАЕТ

ЛЮБИТЕЛИ морского загара уже давно отправились погореться на песочке под черноморским, а то и средиземноморским солнцем, и, чтобы не опалить кожу да еще получить при этом особенный цвет (можно шоколадный, или персиковый, или миндальный), они покрывают себя солнцезащитными кремами.

Ни один солнцезащитный крем не является полностью надежным, утверждают ученые. Они блокируют только самые опасные ультрафиолетовые лучи, которые способны вызвать сильные ожоги кожи. Однако крем не защищает вас от негативного воздействия лучей класса А, которые приводят к покраснению кожи, ее старению и в результате к раковому заболеванию. Влияют эти лучи и на зрение, способствуя развитию катаракты.

Намазавшись толстым слоем крема, каждый чувствует себя в безопасности, и если «голым» человек рискует быть под жарким солнцем минут пятнадцать, то под «защитной оболочкой» мы жаримся и по сорок минут, и дольше, не получая видимых ожогов, но нанося организму серьезный вред. В этом-то и проблема!

Словом, без защитного крема под палящие лучи лучше не выходить, но и намазавшись толстым слоем, загорайте не дольше двадцати минут. Так советуют дерматологи. Стоит их послушать, пишут «Санкт-Петербургские ведомости».

ВОЛОСЫ. Сухие, ломкие, тусклые, они говорят о том, что в питании чрезмерно мало жиров, волосам не хватает протеина, фоли-

Катастрофическое выпадение волос и перхоть иногда связаны с низким уровнем железа и цинка в крови. Ешьте больше постного мяса, морепродуктов, зелени —

В. Молоко и макаронно-зерновой хлеб и макаронные изделия действуют как хорошие целители.
РОТ. Кровоточащие десны со-

цинк, то есть мясо, цельнозернового хлеба, бобовых, цитрусовых, советуют «Врачебные тайны».

ЕСЛИ УПАЛ ГЕМОГЛОБИН

ПРИЧИНОЙ железодефицитных анемий чаще всего являются кровопотери.

Как правило, нет никаких конкретных симптомов. Появляются лишь общие признаки, которые характерны и для многих других заболеваний. Это слабость, головокружение, сонливость, одышка, сердцебиение, вплоть до отеков нижних конечностей, если анемия зашла слишком далеко. При таких симптомах необходимо сделать анализ крови. Гемоглобин в норме должен быть выше 100 граммов на литр. С железодефицитными анемиями он, как правило, всегда ниже. Причем эта цифра может быть катастрофически низкой.

Кроме низкого гемоглобина, может быть ускорение СОЭ, которое никогда не наблюдается у здоровых людей. Если в анализе крови не только низкий гемоглобин, но и ускорение СОЭ — это повод для детального медицинского обследования, амбулаторного или стационарного.

Единственное средство, которое помогает поддерживать гемоглобин на хорошем уровне, если нет кровопотери — это мясная пища. Именно из мясных продуктов больше всего железа всасывается в организм. И усваивается организмом именно это железо, отмечает «Орловская правда».

ЛЮБИТЕ МЫЛО

Мытье рук — дело нехитрое и с детства всем знакомое. А между тем для многих оно не стало привычкой.

АНГЛИЙСКИЕ ученые предприняли необычное исследование, которым было охвачено 6 тысяч человек из четырех городов. В ходе его выяснилось, что после посещения туалета только 70 процентов женщин и 60 процентов мужчин регулярно моют руки. Выводы, сделанные учеными, были таковы: отсутствие привычки мыть руки с мылом во многом способствует тому, что ежегодно множество англичан заболевает гриппом, гепатитом А, дизентерией и другими болезнями, которые передаются через немытые руки. Сообщает «Комсомольская правда».

ПОКА ЕДЕТ «СКОРАЯ»

Лето — пора подвижных игр. Но удовольствие нередко омрачают травмы. Помощников в таких случаях много. Но на смену энтузиазму нередко приходит растерянность: дело в неподготовленности человека к помощи в экстренной ситуации. Если же вы никогда не теряетесь в подобных ситуациях и всегда готовы прийти на помощь пострадавшему, проверьте себя: все ли вы делаете правильно, сравните свои познания с мнением главного врача службы «Скорой помощи» ЗАО «ТИМ Ассистанс» Анатолия САМБУРСКОГО.



ШЕЛ, ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, УПАЛ...

Начнем с самого простого и чаще всего встречающегося — ушиба. Обычно мы просто не обращаем на них внимания, в лучшем случае прикладываем что-нибудь холодное. Однако в случае, когда удар был очень сильным, ушибленное место очень опухло и появился большой синяк, следует удостовериться, что гематома не пульсирует. В противном случае следует обратиться к врачу. Иначе кровь из поврежденных мелких сосудов может переродиться, что внешне будет выглядеть очень неэстетично. Врач же проколёт место ушиба, чтобы удалить кровь из тканей. К сча-

стью, такие серьезные случаи происходят редко, в остальных достаточно в течение первых двух дней прикладывать холод, а затем тепло. К тому же аптечные прилавки пестрят различными мазями, которые заставят синяк сойти побыстрее.

...ОЧНУЛСЯ — ГИПС

Не так уж много на свете людей, чья судьба уберегла от переломов — руки, ноги или хотя бы пальца. Но несмотря на то что многие на собственном опыте знают, какие при этом испытываешь ощущения, с точностью отличить перелом от ушиба или растяжения в каждом конкретном случае возможно только с помощью рентгена. Но некото-

рые признаки перелома существуют: на месте травмы образуются синяк и гематома. Как правило, попытки пошевелить конечностью не дают результатов, зато появляется необычная подвижность в месте травмы. Ноги и руки начинают гнуться в самых неожиданных местах и в совершенно не запланированные природой стороны. В отличие от перелома при вывихе деформирована форма сустава. Попытаться выправить что-либо в поврежденной руке или ноге нельзя. Во-первых, можно ввергнуть пострадавшего в состояние болевого шока, во-вторых, превратить обычный перелом в перелом со смещением. Настоящая помощь заключается в том, чтобы обеспечить неподвижность для поврежденной части тела. Для этого используют шины и бинты, можно даже дощечки и любые полосы материала. Шинирование — несложное дело даже в полевых условиях, однако необходимо соблюдать несколько правил:

пострадавшего не надо раздевать, шина накладывается поверх одежды и обуви, если перелом открытый или есть другая рана — одежда разрезается и делается антисептическая повязка;

при наложении шины нельзя слишком туго затягивать бинты — это нарушит кровообращение. Если перелом сопровождается артериальным кровотечением, то до шинирования накладывают жгут;

шина не должна быть слишком короткой — фиксировать надо два ближайших к перелому сустава.

Если под руками нет ну совсем ничего, напоминающего шину, то поврежденную ногу привязывают к здоровой, а руку подвешивают на косынке, сделав из нее уголок. В любом случае, даже если вы не уверены, что вы имеете дело действительно с переломом, лучше подстраховаться и поврежденную часть тела зафиксировать, советуют «Женские секреты».

НАСКОЛЬКО НАТУРАЛЬНА «НАТУРАЛЬНАЯ» КОСМЕТИКА?

Косметика в последние годы хлынула на наш рынок и с Запада, и с Востока. Да в таком количестве, что порой уже не просто сориентироваться в фирмах, их имидже, концептуальных составах продукции. В рекламных листовках настойчиво звучат ключевые слова: «экологически чистый продукт», «только из натуральных компонентов». Но так ли это?

ЧТО ВЫ предпочитаете: роза, жасмин, ромашка? Ах, нет, это устарело. Теперь моднее так: экстракт водяной лилии, экстракт зеленого чая, экстракт хлопка. Как должен пахнуть экстракт хлопка? Это неважно, главное — это что-то новое, неувиданное в своей свежести и простоте. Ну и, само собой, натуральное. Попробовал бы кто-нибудь навязать нам шампунь, в состав которого входит синтетический лаурилэтоксульфат натрия!

Конечно, все без исключения сырье, применяемое для производства косметики, предоставлено человечеству живой и неживой природой. Но круг косметических средств, компоненты которых не подверглись тем или иным химическим превращениям, практически равен нулю.

Что же предлагается нам под видом натуральной косметики? Прежде всего косметические изделия, содержащие в той или иной мере природные вещества. Поскольку нигде не регламентировано, сколько природных компонентов должно быть в «натуральной» косметике, то этот ярлык с чистой совестью навешивают практически на всю косметическую продукцию. Известны, например, только две широко распространенные натуральные краски для волос — хна и басма. Все остальные красители для волос, а также вещества для их освет-

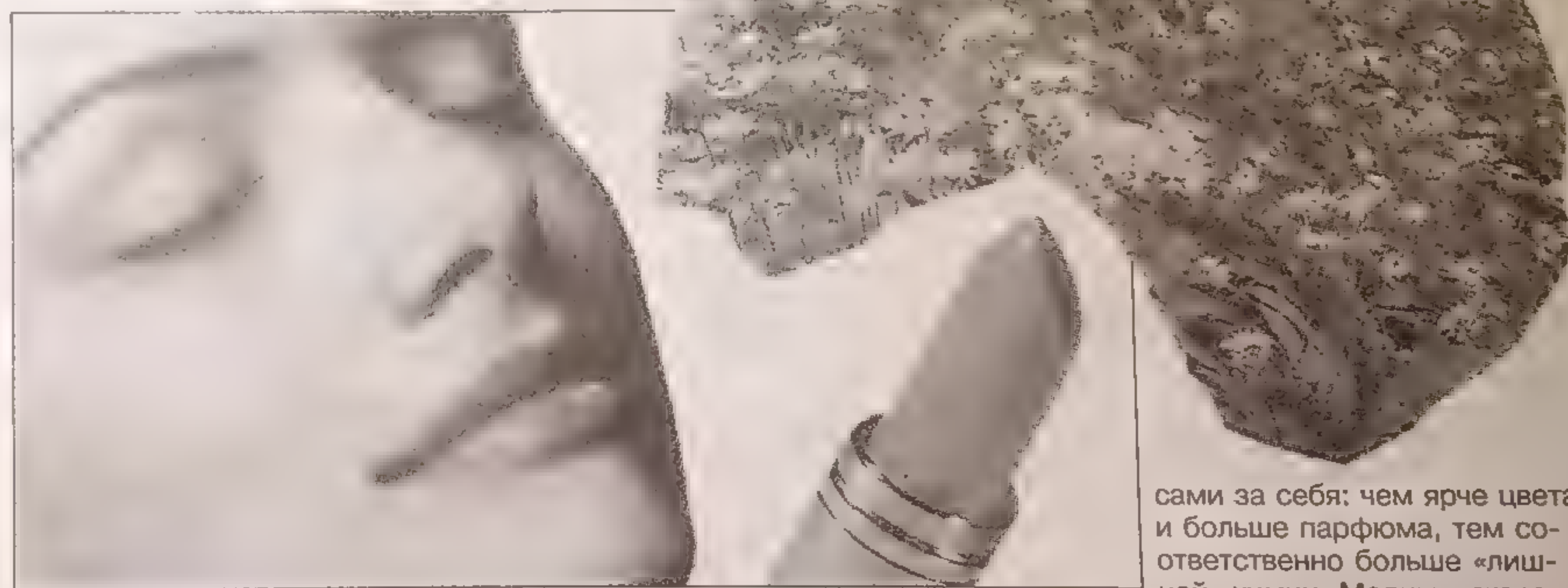
ления и завивки, имеют ярко выраженную синтетическую природу. Тем не менее некоторые производители такой косметики ухитряются назвать ее природной, и зачастую единственным основанием для этого является введение в их композицию одного-двух растительных экстрактов, способных в какой-то степени нейтрализовать вредное действие основных компонентов. Не существует в природе и месторождений мыла. Его получают путем омыления жирных кислот, что уже само по себе является химической реакцией, а наиболее дорогие сорта туалетного мыла получают из жирных кислот синтетического происхождения. И капля экстракта алоэ вера не сделает его более «натуральным».

У производителей шампуней проблемы те же. Ни одно из поверхностно-активных веществ, входящих в их состав, не выделено в неизменном виде из природных источников, а потому и не может называться природным. Синтетическое сырье значительно дешевле. К тому же оно чище, а значит, меньше раздражает кожу. Однако не стоит особенно огорчаться и отныне мыть голову золотом. Никому еще не удавалось создать шампунь без поверхностно-активных веществ, причем их содержание в шампуне может достигать 20-25%, в то время как содержание натуральных компо-

нентов обычно не превышает 5%. Иначе шампунь просто не сможет выполнять свою основную функцию — смывать грязь и излишки жира с волос.

Из списка «натуральных» компонентов при строгом подходе следует исключить витамины, которые хотя и присутствуют в живой клетке, но уже давно для косметических целей изготавливаются синтетическим путем.

Экстракты различных растений



сами за себя: чем ярче цвета и больше парфюма, тем соответственно больше «лишней» химии. Модным стало

также заслуживают отдельного разговора. Те, что применяются в косметическом производстве, более чем на 99% состоят из смеси воды и спирта, а содержание твердого растительного остатка в них редко превышает 0,5%. Роль растительных экстрактов в этом случае схожа с ролью улыбочивых красавиц в гуще автосалона. И у тех, и у других цель одна — привлечение публики...

Предположим, для вас действительно имеет значение степень «натуральности» вашей космети-

ки. На что же следует обратить внимание при покупке, например, шампуня? Абсолютно натуральных шампуней, как мы уже выяснили, просто не существует, но о количестве природных компонентов в составе можно судить по некоторым признакам. Главный — это

соотношение числа заявленных экстрактов растений и цены готового продукта. Вытяжки из лекарственных растений стоят недешево, поэтому в отечественном шампуне за двадцать рублей вы, скорее всего, не найдете и следов крапивы, березы или ромашки, как бы аппетитно они ни назывались и как бы сильно ни действовала на подсознание установка, что настоящие растения остались только на территории России. Не стоит бросаться и к прилавкам со столь любимыми нами

«Shauma», «Sunsilk», «Wella vitality» и «Timotei». Цена у них невысокая (порядка 50-60 рублей), но и растительных добавок они не содержат вовсе. И вовсе не «сила природы» заботится о нас в этом случае, а сила далекой химической лаборатории. Обратите внимание также и на срок хранения косметических средств — он должен быть минимальным. Срок хранения косметики практически всех известных марок — 2,5-3 года. Исключение составляет, например, продукция фирмы «GreenMama» и недавно появившейся московской компании «Кора» — 1 год. Внешний вид косметики и запах говорят

теперь говорить о косметике на основе различных биологических компонентов: сыворотки или плаценты, например. Будьте осторожны! Даже если ваша прическа «распушилась», дальнейший эффект может быть непредсказуемым: кто знает, как отреагирует организм на чужие гормоны.

Итак, с мифом об абсолютно «натуральной» косметике придется, наверное, расстаться. Огорчились? Значит, все. На дачу! К маскам из ягод. К природе, призывает газета «Метро».

...для волос — натуральные красители для волос, равно как средства для их освет-

но-активных веществ, причем их содержание в шампуне может достигать 20-25%, а то время как содержание натуральных компо-

тех, и у других цель одна — привлечение публики...

Предположим, для вас действительно имеет значение степень «натуральности» вашей космети-

ствовала на подсознание установка, что настоящие растения остались только на территории России. Не стоит бросаться и к прилавкам со столь любимыми нами

ся, наверное, расстаться? Огорчились? Значит, все. На дачу! К маскам из ягод. К природе, призывает газета «Метро».

Серия чая "Жуйдэмэн"

лечение и профилактика

Чай "Жуйдэмэн" для лечения болезней суставов

Болезни суставов - это разного рода артриты (в том числе ревматический), остеохондроз шейного и поясничного отделов позвоночника, миозиты, гиперплазия костей и др. В состав чая входят лекарственные растения, выросшие в экологически-чистых районах Китая, такие как женьшень, мускус, трава Тоугуцао, черный чай и другие. Чай "Жуйдэмэн" стимулирует кровообращение в области суставов, снимает воспаление, отеки и успокаивает боль, улучшая обменные процессы в пораженных тканях, а за счет улучшения снабжения больных тканей кислородом и выведения токсинов, способствует рассасыванию отека и воспаления. Чай снимает боль быстро и надолго, болезнь к вам больше не возвратится. Чай имеет двойное действие: лечебное и профилактическое. Он очень эффективен и удобен в применении, не имеет никаких побочных явлений, в отличие от обычных лекарств, наносящих большой вред организму, особенно пищеварительной системе. Большинство людей получили хорошие результаты уже в течение 1-го курса лечения: в больном месте ощущается приятное тепло, проходит боль, восстанавливается нормальное движение сустава.

Чай "Жуйдэмэн" для похудения

Как известно, лишний вес влияет не только на внешний вид человека, но и на состояние его внутренних органов и здоровье. Например, в стенках желудочно-кишечного тракта накапливается много жиров, вследствие чего в организме человека остается огромное количество токсинов и шлаков. Это приводит к заболеваниям внутренних органов и плохому самочувствию (головокружение, одышка, быстрая утомляемость, плохой цвет лица и т.д.). Все эти симптомы связаны с избытком жира в организме и наличием токсинов. Бороться с ними помогает уникальный состав чая "ЖУЙДЭМЭН", который позволяет быстро вывести токсины, снизить вес и удалить лишний жир из внутренних органов. Эти три функции чая взаимодействуют и позволяют эффективно избавиться от лишнего веса, ускорить процесс обмена веществ и разложения жира, очистить жирную слизистую кишечника и улучшить работу желудка. Эффект наблюдается даже при однократном применении этого чая: увеличивается частота стула, исчезают запоры, выводятся токсины и жиры. Через неделю восстанавливаются все функции внутренних органов, снижается вес и уровень холестерина в крови, исчезают запоры, кожа становится эластичной, исчезает утомляемость. Всего за один курс применения чая, а это обычно 4-6 пачек, вес снижается на 6-8 кг, при этом соблюдать диету совсем не обязательно. Чай "ЖУЙДЭМЭН" имеет вкус обычного черного чая и не имеет побочных явлений и противопоказаний. Этот чай подарит вам здоровье, ощущение комфорта и прекрасную фигуру.

Чай "Жуйдэмэн" для снижения давления

Гипертония является одним из самых распространенных заболеваний человечества. Это опасная болезнь, имеющая серьезные осложнения. Для нее характерны нарушения со стороны нервной системы, спазмы сосудов, повышение артериального давления, головокружение, шум в ушах, сердцебиение. Существуют три стадии гипертонии: в течении начальной стадии нет явных изменений в сердечно-сосудистой системе, в дальнейшем происходит утолщение стенок левого желудочка сердца, тяжелая стадия болезни приводит к серьезным нарушениям со стороны сердца, сосудов, почек и головного мозга. Чтобы привлечь внимание людей к проблеме гипертонии, ВНО в 1998 году объявила 8 декабря Днем борьбы с гипертонией.

По статистике в России около 9 млн. человек страдают этим заболеванием. Оно очень трудно поддается лечению и может иметь тяжелые последствия, такие, как атеросклероз, инсульт, инфаркт, создающие угрозу для жизни.

В настоящее время лечение гипертонии заключается в том, чтобы временно снизить давление, но полного излечения достичь не удастся. Причинами болезни может быть нарушение нервной и эндокринной регуляции, что приводит к спазмам сосудов и повышению давления. Синтетические лекарственные средства, применяемые для лечения гипертонии, слишком резко снижают высокие показатели давления, вызывают привыкание организма и перестают оказывать помощь, отрицательно воздействуют на печень, почки, органы кровообращения. Отличительной особенностью чая "Жуйдэмэн" является то, что он составляется из натуральных отборных китайских растений, собранных в экологически-чистых районах. Это листья "чинчяньлю", цветки

софоры японской, дикой хризантемы, черного чая и т.д. Такой лекарственный сбор стимулирует кровообращение, улучшает эластичность стенок сосудов, способствует расширению сосудов, нормализует жировой обмен. Чай "Жуйдэмэн" воздействует на гипоталамус головного мозга, регулируя выработку гормонов, нормализует систему внутренней секреции, дает очевидный и стабильный результат, не имеет побочных явлений.

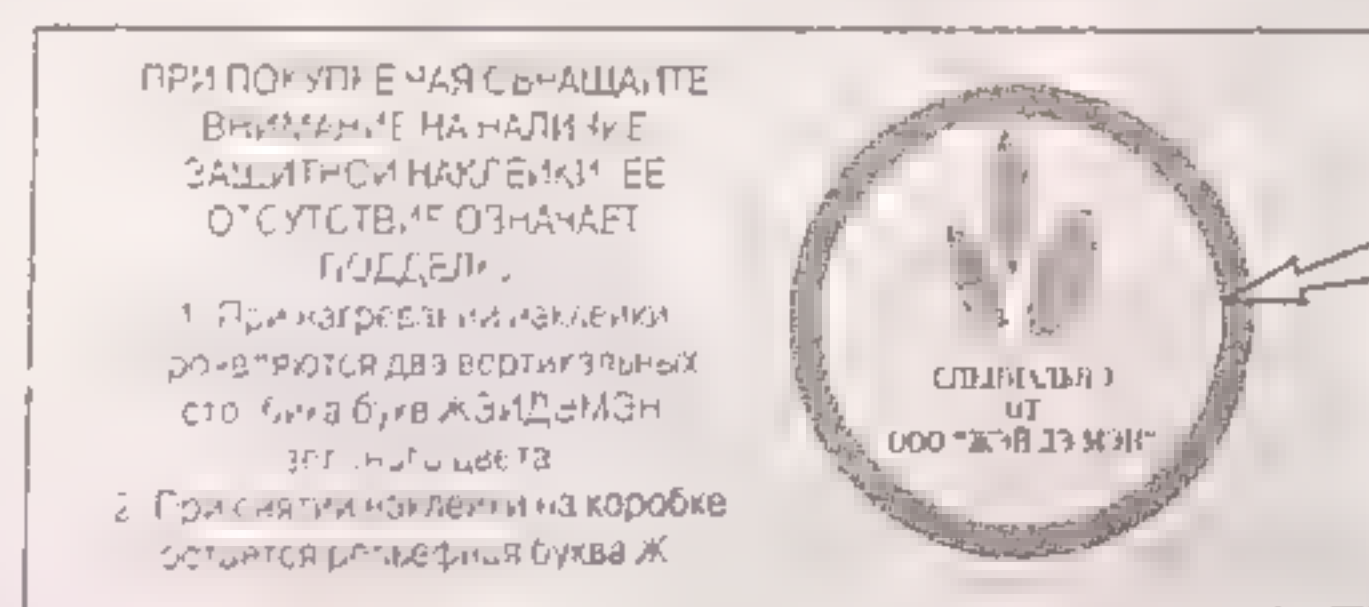
Принимая чай "Жуйдэмэн" можно снизить давление до нормальных показателей, и избежать подобного в дальнейшем. Чай можно использовать в качестве профилактики атеросклероза, при повышенном уровне холестерина в крови, предупреждения инсультов и т. д. Поэтому чай "Жуйдэмэн" является самым идеальным средством лечения и профилактики гипертонии и ее осложнений.

Чай для профилактики и лечения заболеваний желудка

В последнее время во многих странах мира люди начали пить чай "Жуйдэмэн" для лечения заболеваний желудка. Этот чай рекомендуется пить при хронических гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических заболеваниях кишечника и желчного пузыря, давая возможность отказаться от инъекций и таблеток. Чай "Жуйдэмэн" качественно отличается от ныне существующих способов лечения желудочно-кишечных заболеваний: регулируя вегетативную нервную систему, он нормализует функцию пищеварения быстро и надолго. Обычно лекарства снимают лишь симптомы болезни, но не могут искоренить причину недуга. В состав чая "Жуйдэмэн" входят фулинь, гедихуй, венцевидный, диоскорея, батат, черный чай и т. д. Целебное действие заключается в том, что слизистая желудка и кишечника защищается от избыточной кислотности и грубой пищи. Чай "Жуйдэмэн" несет в себе двойную функцию: профилактика и лечение. Кроме того, чай не дает никаких побочных эффектов, безопасен и удобен в применении. Чай "Жуйдэмэн" снимает или облегчает симптомы заболевания, улучшает аппетит, нормализует пищеварение. Результат почувствуется уже в течение недели. У большинства людей симптомы проходят через 2-3 недели, а выздоровление наступает через 2-3 месяца. Это доказано различными инструментальными видами обследований.

В отличие от европейских медиков, лечащих в основном острые формы заболеваний, Китайская медицина специализируется на лечении хронических болезней и их профилактике. Чай "Жуйдэмэн" продается в Японии, Южной Корее, США, Германии и многих других странах. Его называют "Восточный чудесный чай", и он получил много наград на международных выставках.

Розничная цена в России - 230 руб. за пачку



Товар сертифицирован

В настоящее время серия чая "Жуйдэмэн" получила лицензию Минздрава РФ и продается во всех аптеках России. Телефоны для справок: (095) 217-37-38, 217-37-52, 217-32-05, 216-74-25

10 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЗАБЫТЬ О ВРАЧАХ

Сегодня муж пришел навеселе — отмечали день рождения начальника. На следующий день пришлось «лечиться». Вдруг и она нарушила сложившийся жизненный уклад: перетрудилась у родных в деревне и затаившиеся болячки дали о себе знать. Ничего страшного. Главное — не нарушать основные заповеди здорового образа жизни. Если пренебрегать ими, то очень скоро вы «пропишетесь» в поликлинике, как у себя дома.

5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ — ЕЖЕДНЕВНО

Фрукты и овощи обеспечивают нас не только силой и бодростью, но и снижают риск развития рака и инфаркта. Итак, 5 порций в день — это всего 600 г полезных фруктов и овощей. Практически все выглядит совсем просто: на завтрак — стакан сока (0,2 литра) или 1 помидор. На второй завтрак — 1 яблоко. В обед — обязательно овощи в виде салата или гарнира. На полдник — 1 морковка или 1 банан. Вечером — бутерброд с огурцом, салат или овощной сок.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ — 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Девиз таких занятий: «Бодрость без стресса!» Движение сохраняет молодость и стройность, прогоняет депрессию и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы давно не тренировались, сначала пройдите обследование у терапевта, а уж затем приступайте к занятиям. Причем учитите, что при «проблемных» суставах не рекомендуются такие виды спорта, как бег и теннис, полезны велосипедные и пешие прогулки, гимнастика. Время тренировки — минимум 30 минут, ведь именно через 30 минут начинается процесс сгорания жиров.

ХОРОШИЙ СОН — КАЖДУЮ НОЧЬ

Без сна нет лекарства. Организму требуется минимум 8 часов ночного отдыха для того,

чтобы вы оставались красивыми, молодыми, были в хорошей форме: ведь именно во время сна старые клетки замещаются новыми, иммунная система «заправляется новым топливом». Поэтому с бессонницей надо бороться. Предлагаем следующую стратегию: вечером ешьте продукты, содержащие много мелатонина («гормона сна»), например, морковь, помидоры, кукурузу, рис, овес. Пейте чай с валерианой, хмелем, мелиссой. Избегайте перед сном длительного влияния электроосвета: вместо просмотра телепередач, сидения за компьютером лучше погуляйте!

ПОЛНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ — 1 РАЗ В ГОД

Кто любит свое тело, тот следит за ним, при этом тело отвечает ему взаимностью: служит верно и долго. Это означает, что с 35-36 лет ежегодно необходимо проходить полную диспансеризацию. Такое обследование позволит своевременно выявить повышенное артериальное давление, нарушение

кровообращения, изменения в сердце и сосудах, сахарный диабет. Все женщины с 20-летнего возраста должны также проходить обследование у гинеколога. Это позволит вовремя выявить многие заболевания и справиться с ними.

РАССЛАБЛЕНИЕ И РАЗРЯДКА — ЕЖЕДНЕВНО

Несмотря на работу и домашние хлопоты, установите для себя ежедневную программу «Антистресс». Что это такое? Выделите из своего распорядка всего 30 минут, когда вы можете остаться наедине с собой и почитать, послушать музыку или просто помечтать. В это же время можно сделать простейшую маску для лица: смешайте по 2 столовые ложки меда, фруктового пюре (из лимона, апельсина, яблока) и 1 чайную ложку миндального масла. А в выходные обязательно устройте вылазку за город или встретитесь с друзьями.

НЕЖНОСТЬ И ЛЮБОВЬ — РЕГУЛЯРНО

Это самые лучшие стимулы для поддержания формы. Ведь ласка прикосновений и объятий «поступает» прямо под кожу: в организме образуется важнейший «гормон счастья» — окситоцин.

сбросить лишний вес. Попробуйте, например, такую диету: на завтрак и обед съешьте 2 черствые булочки или 4 крекера со стаканом обезжиренного молока или кефира. Вечером — только чай с травами. Кроме того, в течение дня нужно выпить 2 литра жидкости — минеральной воды без газа или чая с травами. Попробуйте выдержать этот рацион 2-3 дня (сбросите как минимум 2 кг).

АЛКОГОЛЬ — В РАЗУМНЫХ ДОЗАХ

Самое важное со спиртными напитками — знать меру. Если вы пытаетесь снять напряжение с помощью алкоголя и к тому же быстро пьянеете, попробуйте расслабиться по-другому: погуляйте, займитесь аутотренингом или послушайте музыку.

К СТОМАТОЛОГУ — 1 РАЗ В ГОД

Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо регулярно тщательно чистить зубы. Ведь многие бактерии, обитающие в полости рта, повышают риск развития инфаркта, вызывают ревматические заболевания и заболевания кожи. Раз в полгода обращайтесь за помощью к зубному врачу. Он снимет налет, проверит состояние десен и зубов.



Энергия+стройность

прогулки, гимнастика. Время тренировки — минимум 30 минут, ведь именно через 30 минут начинается процесс сгорания жиров.

ХОРОШИЙ СОН — КАЖДУЮ НОЧЬ

Сон — лучшее лекарство. Организму требуется 6-9 часов ночного отдыха для того,

ОБСЛЕДОВАНИЕ — 1 РАЗ В ГОД

Кто любит свое тело, тот следит за ним, при этом тело отвечает ему взаимностью: служит верно и долго. Это означает, что с 35-36 лет ежегодно необходимо проходить полную диспансеризацию. Такое обследование позволит своевременно выявить повышенное артериальное давление, наруше-

помечать. В это же время можно сделать простейшую маску для лица: смешайте по 2 столовые ложки меда, фруктового пюре (из лимона, апельсина, яблока) и 1 чайную ложку миндального масла. А в выходные обязательно устройте вылазку за город или встретитесь с друзьями.

НЕЖНОСТЬ И ЛЮБОВЬ — РЕГУЛЯРНО

Это самые лучшие стимулы для поддержания формы. Ведь ласка прикосновений и объятий «поступает» прямо под кожу: в организме образуется важнейший «гормон любви» и хорошего самочувствия — окситоцин. Он защищает иммунную систему, бережет от стресса и простуд, облегчает любые боли, делает нас счастливыми. Между вами и вашим партнером не приняты ласки и прочие нежности? Но надо же с чего-то начинать! Например, сделайте друг другу массаж с ароматическими маслами при свечах и под приятную музыку.

«ЛЕЧЕБНЫЙ» ПОСТ — ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ

Всем хорошо известно: немного попоститься — значит обновиться духовно, а заодно освободить организм от шлаков и

по-другому: погуляйте, займитесь аутотренингом или послушайте музыку.

К СТОМАТОЛОГУ — 2 РАЗА В ГОД

Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо регулярно тщательно чистить зубы. Ведь многие бактерии, обитающие в полости рта, повышают риск развития инфаркта, вызывают ревматические заболевания и заболевания кожи. Раз в полгода обращайтесь за помощью к зубному врачу. Он снимет налет и зубной камень, который часто является причиной воспаления.

СМЕХ ОТ ДУШИ — ЕЖЕДНЕВНО

Одна минута здорового смеха стимулирует организм так же, как 45-минутная физическая тренировка. Кто буквально «со-трясается» от смеха, тот приводит в движение сразу 80 мышц. Диафрагма массируется, иммунная система, укрепляясь, просто ликует, организм выделяет подавляющие боль гормоны, а мозг — «гормоны счастья» (эндорфины), душевное напряжение спадает, пишет доктор медицинских наук Г. Бабаджанова в «Здоровой газете».

Энергия+стройность = ТВОЙ ВЫБОР

СБРОСЬ ВЕС — ОБРЕТЕШЬ КРЫЛЬЯ!

Почему мы с годами полнеем и уже никак не можем избавиться от лишних килограммов? Дело в том, что все изощренные диеты и новомодные сжигатели жира направлены не на причину, а на следствие. Лишние килограммы — сигнал того, что наш организм начал давать сбои. Чтобы похудеть всерьез и надолго, необходимо устранить дисбаланс одной или нескольких систем организма (иммунной, эндокринной, пищеварительной, сердечно-сосудистой или дыхательной). Привести организм в порядок помогут оздоровительные продукты из пищевых растений, приготовленные по древнекитайским рецептам. Решением Президиума Российской академии естественных наук Международный центр китайской медицины Снегового награжден Почетной золотой медалью Екатерины Дашковой «За достижения в области оздоровления и коррекции веса населения России».

Пришло лето!

Всем хочется выглядеть стройнее. Сделайте себе изящную фигуру с помощью инновационных технологий восточной медицины Снегового!

Решили похудеть - не теряйте время! Только единственный в России центр Снегового решит Вашу проблему. Обретите энергию, изящность и красоту.

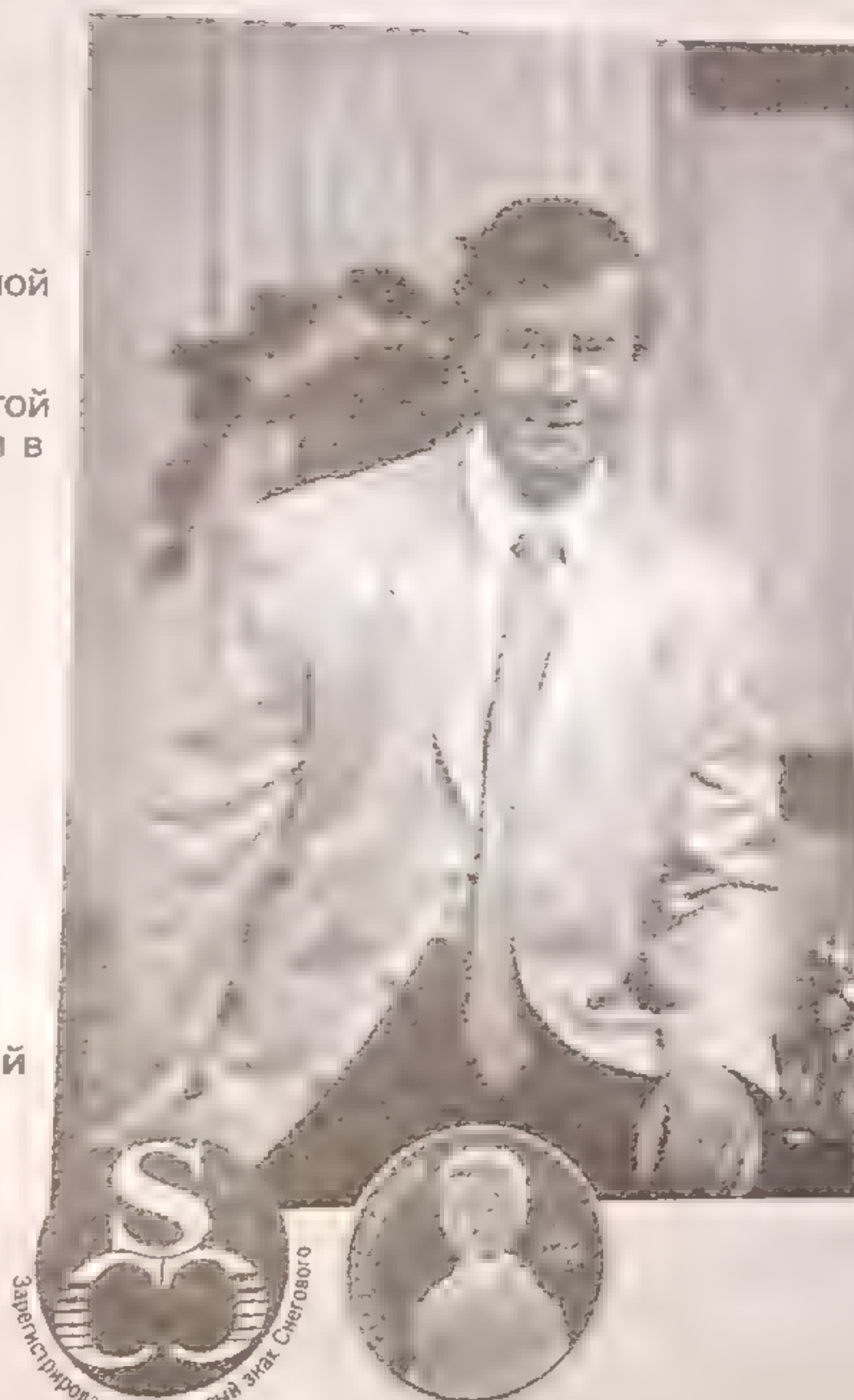
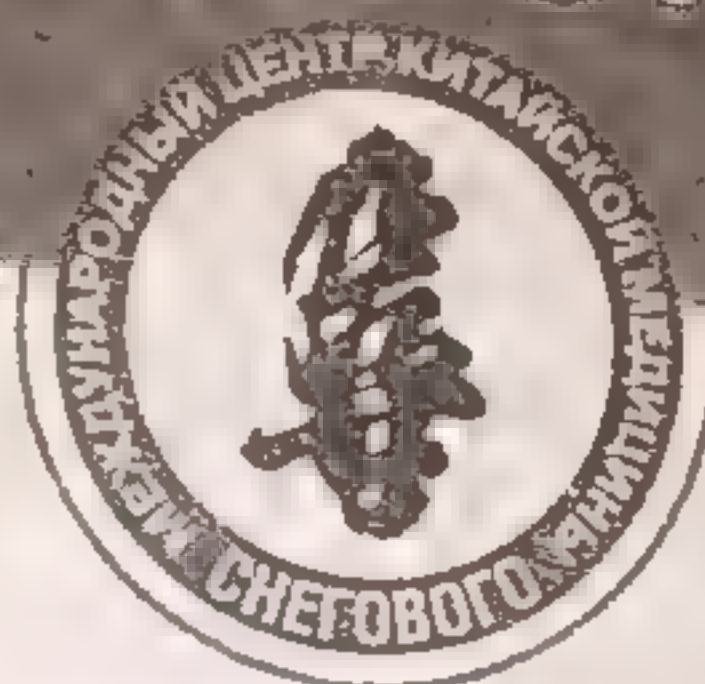
Дорого, но здоровье этого стоит!

Тел.: 136-61-91, 136-62-01, 136-63-54

ИДКЗ №13167/4626, МП 014670 от 01.08.01

используемые препараты сертифицированы

Для дам скидки 20%



Свид. №099974

ОБЕД ДЛЯ ГРУДНИЧКА

Представление о том, что ребенка надо кормить по расписанию, безнадежно устарело. Большинство врачей склоняется сегодня к мнению, что самый подходящий режим кормления — по требованию грудничка. Ребенок должен есть столько, сколько хочет, и тогда, когда захочет.

ВСЕМИРНАЯ организация здравоохранения рекомендует до шести месяцев кормить исключительно грудью. В состав грудного молока входят жиры, белки, углеводы, витамины, различные минеральные вещества и более ста уникальных соединений, которые отсутствуют в коровьем молоке и искусственных смесях. С молоком матери дитя получает не только питание, но и защиту от болезней, как бы частичку маминого иммунитета.

Пропорция жиров в грудном молоке оптимальная для ребенка. В молоке также содержится фермент липаза, который помогает переваривать жиры, с его помощью они усваиваются почти на 100 процентов. А вот жиры, содержащиеся в искусственных смесях, усваиваются далеко не полностью. Поэтому «искусственнички» склонны к запорам. То, что

избыток холестерина вреден, известно всем. Но далеко не все знают, что у грудных детей холестерин способствует формированию мозга, участвует в выработке витамина D и некоторых гормонов. Существует подкрепленное научными данными мнение, что интеллект детей, получающих грудное молоко, выше, чем у их собратьев-искусственников.

До полугодовалого возраста кишечник у ребенка еще незрелый, он с трудом усваивает белки коровьего молока, которые к тому же способны вызвать аллергию.

Грудное молоко для ребенка — самая вкусная вещь на свете: оно содержит лактозу, которая придает молоку неповторимый вкус. Лактоза необходима для нормального развития мозга и для правильного формирования костей. Без нее полезные бактерии кишечника размножаются с трудом.

В грудном молоке содержатся лейкоциты — клетки-защитницы, которые разрушают вредные бактерии в кишечнике. Наиболее богато лейкоцитами и иммуноглобулинами молозиво. Прикладывая ребенка к груди сразу после рождения и давая ему возможность получить этот уникальный продукт, мама по сути дела проводит первую прививку от многих болезней, более того — обеспечивает ребенку защиту от микробов.

Кормление грудью — это не только питание, это еще и общение. В молоке содержится особый белок, который действует успокаивающе. Именно поэтому многие дети засыпают у груди. Кормление грудью формирует тесную эмоциональную связь между мамой и ее малышом. К тому же грудное молоко всегда готово к употреблению, его не надо готовить. Оно всегда свежее, стерильное и оптимальной температуры. Значит, и у мамы меньше хлопот.

Очень важен психологический настрой на кормление. Для того, чтобы увеличить количество мо-

лока, надо кормить ребенка дольше и чаще, не отказывать ему в ночных кормлениях. Ведь именно ночью молоко наиболее богато питательными веществами.

Как правило, молоко пропадает потому, что мама не позволяет ребенку достаточно долго сосать, либо редко прикладывает его к груди, либо вводит прикорм. Как только ребенок получает прикорм, он начинает меньше сосать материнскую грудь, от этого меньше молока вырабатывает и организм матери.

Кормление грудью важно не только для малыша. Но и для мамы. Если мама кормит грудью, в организме быстрее нормализуются гормональные процессы, уменьшается риск заболеть раком молочной железы, яичников. Правильное и полноценное питание кормящей матери очень важно, поскольку все питательные вещества в том или ином виде обязательно попадают в молоко. В меню кормящей матери должны входить хлеб, каша, овощи, фрукты, мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, молочные продукты. Это советует заведующая женской консультацией № 3 Великого Новгорода Софья Федорова в газете «Новгородские ведомости».

ЗА «МОКРЫЕ» ДНИ НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ

АМЕРИКАНСКИЕ специалисты, например, медицинского института Д. Хопкинса в Балтиморе и в других клиниках считают, что детский энурез вполне обычен для многих детей и особых причин для беспокойства, как правило, не должен вызывать. Дети достаточно рано, уже в три-четыре года, привыкают справлять малую нужду в дневное время самостоятельно. Но еще год-два они не могут для этого проснуться ночью. Каждый шестой ребенок регулярно мочится ночью до 5 лет, около 5 процентов — до 10 и около 1 процента даже до 18 лет.

Психологи отмечают, что развод родителей, переезд в новый дом и другие подобные эмоциональные события в раннем возрасте могут оказывать влияние на появление энуреза. Рекомендуется вести календарь и отмечать «сухие» дни. Однако ни в коем случае нельзя наказывать за «мокрые».

ВСЕ СОВСЕМ НЕ ТАК

Малыш зашелся в громком реве. Присутствующая при этом соседка-доброхотка спешит предостеречь: надо срочно успокоить, иначе мальчишка грызу наживет. Советы на молодую маму сыплются со всех сторон. К сожалению, многие из них ошибочные. Все совсем не так, как иногда говорят.

1. «Икает — потому что замерз».

Почти все дети икают, особенно в первые месяцы жизни. Давно того, многие демонстрируют такое умение еще в животике у матери. Икота — это сокращение диафрагмы. Икота может быть спровоцирована, например, срыгиванием или неудобным положением. Поносите малыша на руках, поговорите с ним, приложите к груди. Мож-

АНИМАЛЬТЕРАПИЯ: ФАКТОР «ИКС»

Дельфин улыбался. Вика гладила его шелковую макушку, морщилась от попадавших на лицо соленых капелек морской воды: животное играло хвостом. Вике казалось, дельфин шепчет: «Поплыли со мной, поплыли...» «Мой хороший» шептали ее губы. Девочке было 8 лет. Она молчала уже два года, после того как на ее глазах машина сбила братишку. Она даже не заметила, что сегодня в дельфинарии заговорила вновь...

ВЧЕМ СЕКРЕТ анимальтерапии? Пока нет точного научного ответа. Но наверняка существует, кроме эмоций радости, некий фактор «ИКС» — элемент воздействия, нам еще не известный. Недаром на Средиземноморье есть поверье: тот, кто прикоснется к дельфину, будет счастлив всю жизнь.

Уникальные свойства дельфинов применили с древних пор: удивительное дружелюбие, доброту, умение слышать и понимать человека.



1. «Икает — потому что замерз».

Все дети икают, особенно в первые месяцы жизни. Многие демонстрируют такое умение еще в животике у мамы. По сути икота — это сокращение диафрагмы. Икота может быть спровоцирована, например, срыгиванием или неудобным положением. Поносите малыша на руках, поговорите с ним, приложите к груди. Можно дать крохе немного теплой воды. Но не стоит пугать ребенка, чтобы он перестал икать!

2. «Малыш чихает — значит, он простудился».

Слизистая носовых ходов крохи настолько нежна, что частичка пыли или резкий запах может привести к тому, что вы услышите «Алчи!». Зачастую чихание для малыша — это возможность избавиться от избыточной слизи в носу. Помогите ему, прочистив носик ватными турундочками.

3. «Пусть поплачет — легкие будут здоровые».

Крик малыша может быть и сигналом о желании пообщаться с вами или о том, что подошло время подкрепиться, сменить подгузник. Нет связи между длительностью крика и развитием легких.

Кстати, с детским криком связаны еще два распространенных заблуждения. Первое: «Нельзя позволять ребенку долго плакать. Иначе он может накричать себе грыжу». Это утверждение пошло оттого, что при крике повышается внутрибрюшное давление и незаметная до сих пор грыжа становится видимой. Вспомним, что при грыже происходит выход внутренних органов, например, петли кишечника, через отверстие в мышечных слоях брюшной стенки. Чаще всего таким «выходом» служит расширенное пупочное кольцо. Но таким оно сформировалось в период беременности, а не оттого, что ребенок плакал. Вторая «примета»: «Если ребенок много плачет, то будет нервным». Особенности нервной системы наследуются в первую очередь от родителей. На ее развитие влияет течение беременности, но не плач малыша.

4. «Ребенку нужны витамины, особенно D. Не жалейте». Витамин D это прежде всего лекарственный препарат. Если человек не соблюдает правила приема или обладает индивидуальной повышенной чувствительностью к данному препарату, может возникнуть эффект передозировки. При этом у маленького человечка снижается аппетит, ребенок не набирает вес, плохо спит, у него возникают рвота, запоры. Если у ребенка поставлен диагноз «передозировка витамином D», целесообразно на несколько дней отлучить его от приема, советует журнал «Мой ребенок».

В ЧЕМ СЕКРЕТ анимальтерапии? Пока нет точного научного ответа. Но наверняка существует, кроме эмоций радости, некий фактор «ИКС» — элемент воздействия, нам еще не известный. Недаром на Средиземноморье есть поверье: тот, кто прикоснется к дельфину, будет счастлив всю жизнь.

Уникальные свойства дельфинов применили с древних пор: удивительное дружелюбие, доброту, игривость. Известно множество случаев, когда дельфины приходили на помощь людям в открытом море и буквально «на своем горбу» — поддерживая, вытаскивая из воды — доставляли спасенных на берег. А в сенсационных журналистских материалах частенько можно было прочесть и о «необъяснимой способности этих морских животных чувствовать телесные недуги». Справедливо ли последнее утверждение — судить не беремся, тем более что биологи, всю жизнь посвятившие изучению дельфинов, в этом вопросе весьма сдержанны. Но бесспорного не отрицает никто — невиданные положительные эмоции может доставить редкая возможность общения с этими поразительными, на наш сухолутный взгляд, животными, которые так ловко прыгают на несколько метров над водой, так обаятельно «улыбаются» (совсем как люди!), так трогательно доверчивы в своем наслаждении подставить мокрую голову под людскую ласку. В этом-то, пожалуй, и есть истина, поддерживающая идеи анимальтерапии за рубежом и первые ростки ее в нашей стране. По зарубежным данным, результаты достигнуты при лечении некоторых детских неврозов, аутизма, задержек психомоторного и речевого развития. В мире по дельфинотерапии прошло уже 2 международных симпозиума.

Рассказать о первых опытах отечественной анимальтерапии мы попросили одного из организаторов частного медицинского

центра при Ростовском НИИ акушерства и педиатрии, кандидата медицинских наук, старшего сотрудника лаборатории физиологии и перинатальной охраны плода РНИИАиП Татьяну БОТАШЕВУ.

— Об анимальтерапии у нас в Ростове-на-Дону говорили давно и много. Но заняться делом все как-то не складывалось. Руки не доходили, да и понимали мы: проблем будет очень много, а помощи ждать не от кого. Но судьба распорядилась сама: 2 года назад на базе детского бассейна «Дельфиненок» организовали филиал Утришского дельфинария. Яркие красочные представления привлекали сюда детей и подростков, буквально завораживая публику. На одном из таких представлений и познакомились мы с Виталием Борисовичем Кузнецовым, кандидатом биологических наук. Возникла идея: сделать в Ростовском отделении дельфинария реабилитационный центр анимальтерапии для детей с задержкой психического развития и будущих мам, подверженных депрессиям, с угрозой выкидыша и перенесенными психическими травмами.

Занятия, как правило, проходят в 2 этапа. Сначала дети и взрослые смотрят представление, а медики и психологи наблюдают за ними (особенно важно это для детей), отмечая реакции, определяя, кто более чувствителен, чьи эмоции говорят: общение с дельфином может сдвинуть что-то

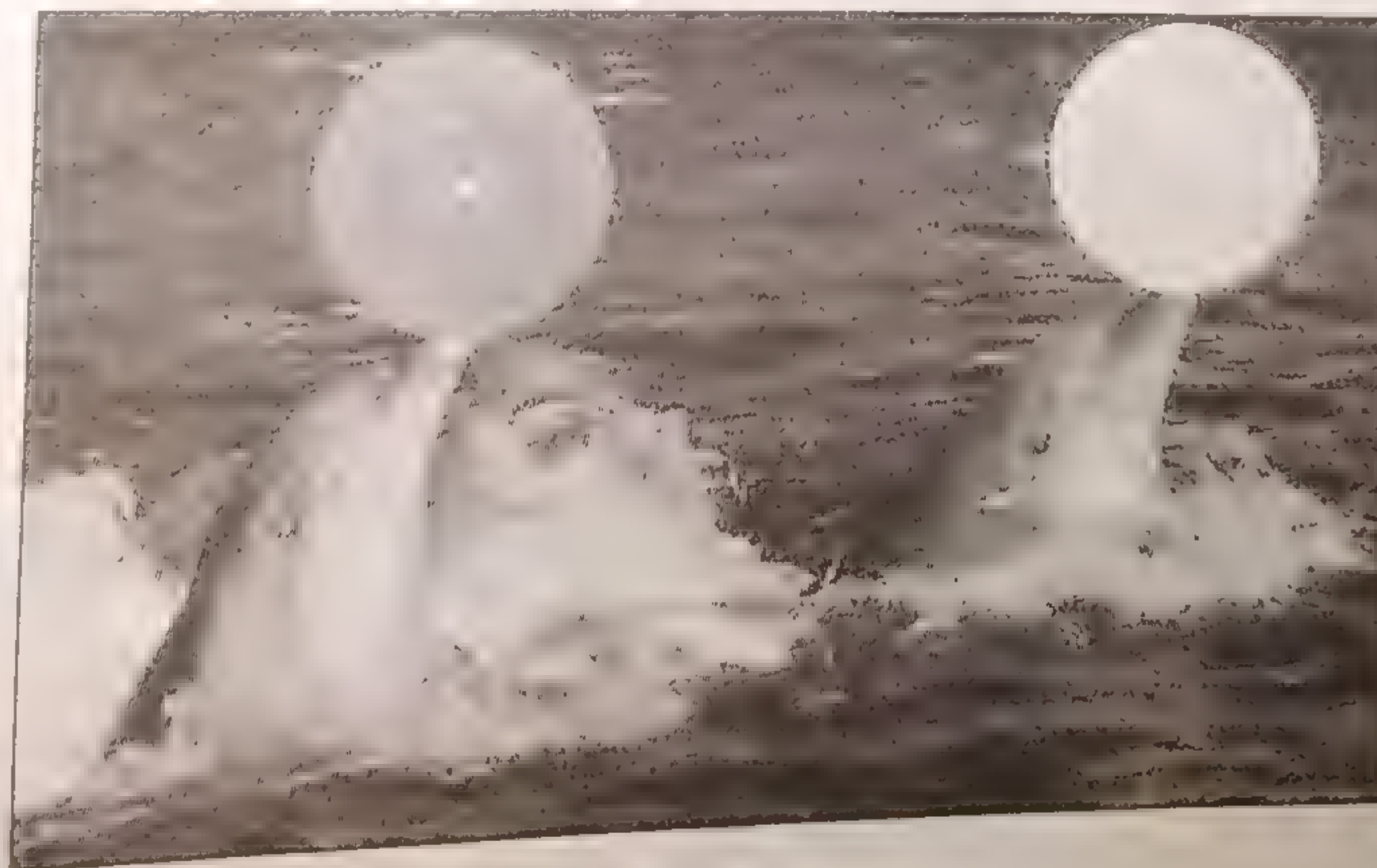
с мертвой точки. На следующее занятие приходят только те, кто получил «добро» психолога. Собираются раз в неделю и, находясь на импровизированном «берегу», кто во что горазд общаются с дельфинами, а сверху, со смотровой площадки, гроздьями свешиваются мужья и папы: фотографируют, снимают на видео, сами получая огромный положительный эмоциональный заряд. Не забуду слов одного из будущих отцов: «Смотрю, как жена внизу смеется, и люблюсь. Дома мы измучились. Какая-то у нее депрессия — все плакала. А тут... Ну слава богу!»

Сеанс анимальтерапии — 15-20 минут разминки и физических упражнений у воды, а затем игры с дельфинами в мяч, общение с ними.

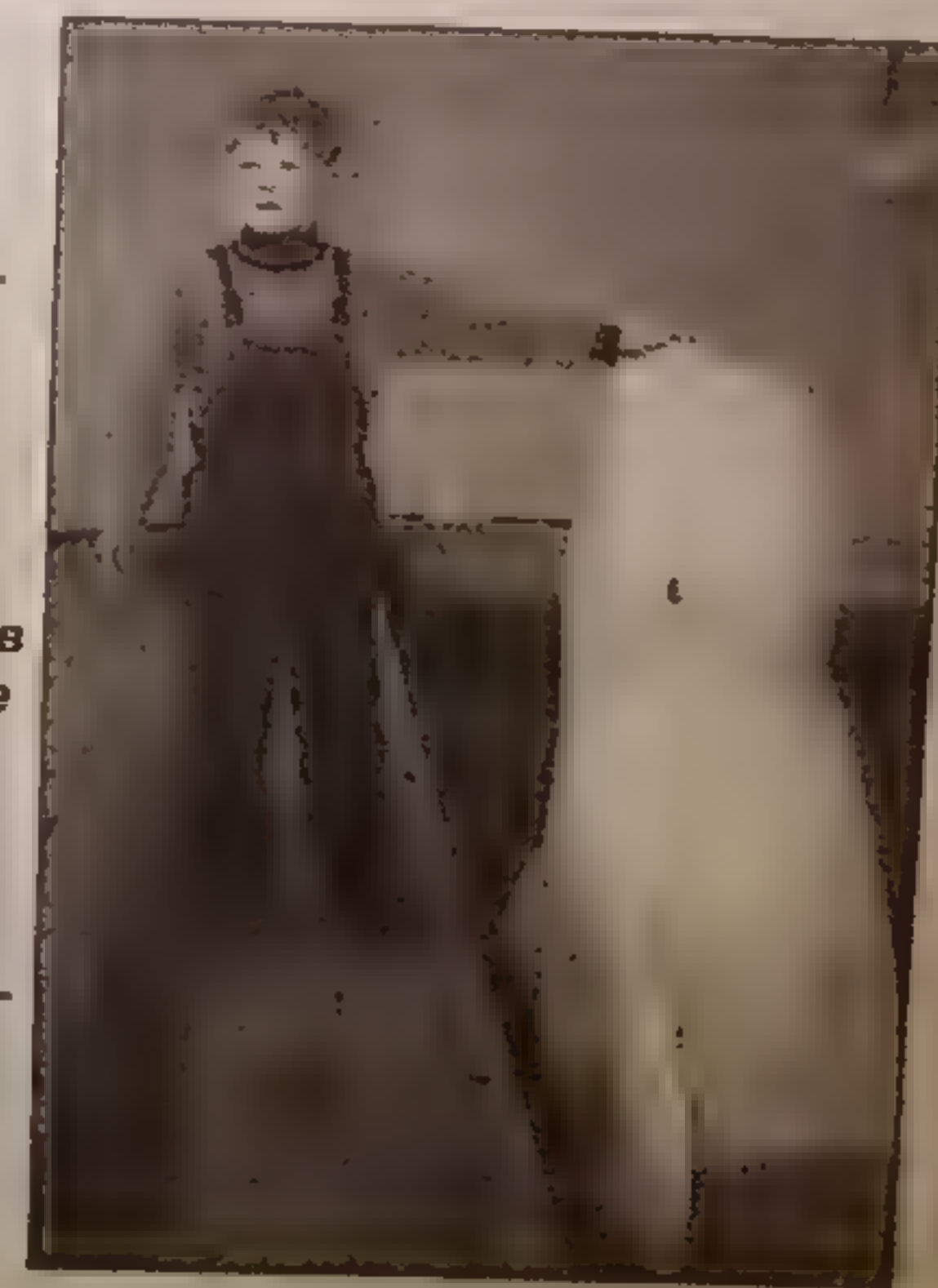
И все-таки несмотря на полученные нами положительные результаты, мне бы хотелось, чтобы лишних иллюзий не возникало: дельфинотерапия — не панацея и подходит далеко не всем.

Директор Утришского дельфинария, кандидат биологических наук Лев Мухаметов очень осторожен в оценках:

— Прежде чем я оповещу людей о своих успехах, надо убедиться в устойчивости полученных результатов, не так ли? Надо исключить элемент случайности и понять самому, в чем заключается тайна анимальтерапии, заключает репортаж в журнале «Мой ребенок».



Дельфины — животные на редкость сообразительные и веселые. Ласкаются, как котят, и позволяют себя гладить. Даже, представьте, копируют человеческую интонацию. Дети говорят, что у дельфинов есть имена, которые они им нашептывают: «Си-и-ма», «Ли-и-га». На зов животного откликается всякая душа, оставшая в своем развитии или придавленная своими тяжелыми переживаниями.



И ЧТО МУЖИКОВ ТАК РАЗБИРАЕТ?

Редкий мужчина не обернется, чтобы посмотреть на красивые ноги и пленительные полушария женщины, только что прошедшей мимо. И что их так разбирает? Тем не менее не учитывать это нельзя, и если у вас дряблые ягодичы, а ноги располнели от целлюлита, то надо принимать меры.

ЧТОБЫ ягодичы выглядели достойно, необходимо соблюдать диету, выполнять физические упражнения и салонные процедуры и как можно больше работать над собой дома. Попробуем поговорить о каждом из способов в отдельности.

ДИЕТА

Во-первых, чем больше вы употребляете в пищу разных вкусов, тем толще становятся ваши ягодичы. Поэтому постарайтесь перейти на низкокалорийную пищу, есть понемногу и в определенные часы.

Стоит ограничить себя в потреблении всевозможных кондитерских изделий, сахара и хлеба. Картофель лучше есть только с овощами, так же как и мясо. Отказываться от мяса нельзя. В этом случае вы потеряете только мышечную массу, а не жир. Правда, мясо предпочтительнее отварное или тушеное.

Следует пить больше жидкости, лучше всего минеральную воду без газа. Зеленый чай полезнее черного. Но если утром у вас появляются отеки, сократите потребление жидкости. Фрукты и овощи — это хорошо, но запомните, что после овощного салата фрукты можно есть не ранее, чем через 40 минут.

Обязательно включите в рацион кисломолочные продукты. Хлеб лучше есть черствый или грубого помола с отрубями, тогда он очищает кишечник. Кстати, полное очищение кишечника или гидроколонотерапия хорошо помогает сбросить лишний вес.

Диетологи рекомендуют попробовать четырехразовое питание:

- утром — яйцо всмятку с тостом из хлеба с отрубями, запеченные помидоры;
- в полдень — тарелка постного супа, два хрустящих хлебца, 100 г домашнего сыра;
- в обед — одна приготовленная на гриле куриная ножка (без кожи), большая порция овощного салата, маленькая булочка с отрубями;
- на ужин — 175 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция овощного салата.

подключают его к прибору, и корсет начинает слегка «пульсировать», осторожно сдавливая располневшие части тела. Эта процедура ускоряет обмен веществ, выводит из организма лишнюю жидкость, которая и служит причиной целлюлита.

Электростимуляция

На проблемных местах укрепляются проводники тока низкой частоты, который заставляет мышцы сокращаться. Эта процедура еще называется «гимнастикой для ленивых». То есть, если вы не имеете времени и желания ходить в спортивный зал, можно 20 минут полежать на кушетке и получить нагрузку, которая заменяет 2000 приседаний подряд. Эта процедура помогает не только похудеть. Дряблые, обвисшие ягодичы можно «поднять» при помощи одного из режимов электростимуляции, а их объем при этом не изменится.

Правда, у электростимуляции есть и противопоказания. Это проблемы с сердцем и сосудами, беременность, воспалительные заболевания, предрасположенность к опухолям.

Мезотерапия и озонотерапия

Мезотерапия — это неглубокие инъекции. При этом в кожу вводятся гомеопатические препараты, которые помогают сжечь жир или убрать целлюлит. Озонотерапия — это обкалывание озоном или кофеином. Озон ускоряет обменные процессы, а кофеин разрушает коллагеновые перетяжки. За один раз обкалывают один участок тела, это примерно 100 уколов. Объемы, конечно, уменьшаются, но процедура довольно болезненна.

Вакуумный массаж

Эта процедура применяется для лечения целлюлита, дефектов кожи, тонизирует мышцы и одновременно расслабляет центральную нервную систему. Вакуумная камера, как пылесос, скользит по телу в направлении движения лимфы, разглаживает кожу и разбивает избытки жира на проблемных зонах. По сравнению с ручным массажем аппарат охватывает большую площадь. Для тех, у кого жир откладывается неравномерно, эта процедура идеальна, потому что

ногах. Поэтому лучше потерять кожу скрабом, только осторожно.

После бани лучше пользоваться смягчающими гелеобразными средствами, которые хорошо впитываются. Ведь обычные кремы только закупоривают раскрывшиеся поры.

Некоторые специалисты советуют, находясь в бане, хорошенько пропариться можжевельным веником. Его надо запарить в кипятке, а потом, нагрев сауну до 90 градусов, хорошенько похлестать веником по ягодичам и бедрам. Хотя веник и колючий, но он очень полезный, так как усиливает кровообращение и, соответственно, обменные процессы.

После этого нужно протереть тело льдом, приготовленным из разбавленного апельсинового сока. Кстати, лимон и все цитрусовые вообще здорово помогают в борьбе с целлюлитом. Если часто принимать ванны с эфирным маслом лимона и морской солью, а потом втирать в кожу ягодич и бедер антицеллюлитный крем, то через какое-то время ваши полушария будут выглядеть подтянутыми и округлыми.

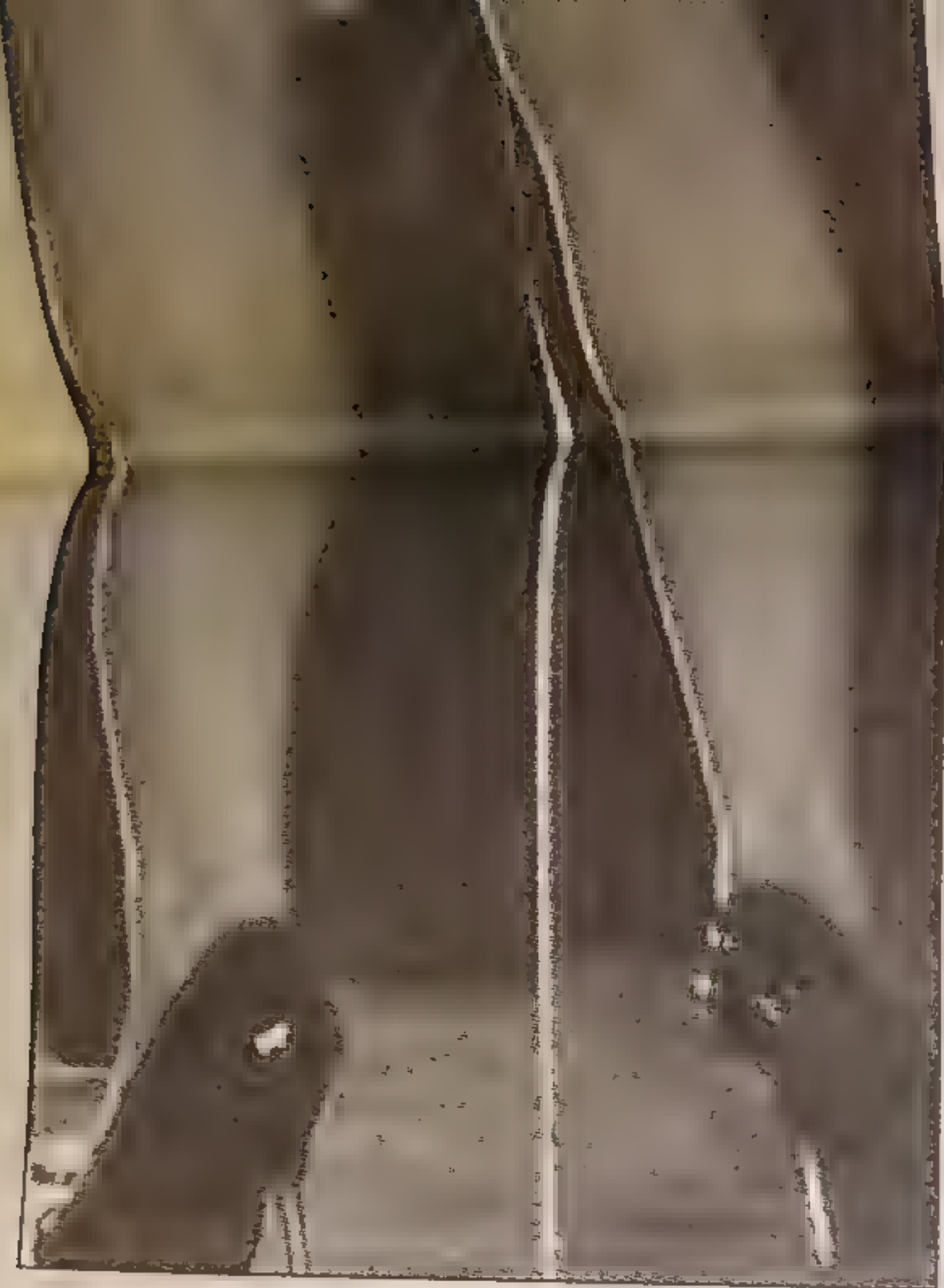
Душ и скрабы

Старый добрый контрастный душ — классная штука. Направляя сильную струю на проблемные зоны, вы тем самым массируете их, опять же усиливая кровообращение. Скрабы для тела нужно применять правильно. Скраб наносят не на мокрую, а на слегка влажную кожу, варежкой или роликом растирают его по телу, пока не появится легкое покраснение. После душа полезно втирать антицеллюлитный крем, причем не менее 5 минут.

Фитолечение

Чтобы улучшить сухую или не очень гладкую кожу на ягодичах, можно делать травяные компрессы, которые к тому же помогут немного убрать целлюлит. Можно накладывать на ягодичы теплые аппликации из распаренной травы тысячелистника и марьянника дубравного на 20 минут. Хорошо помогает вывести токсины травяной сбор: взять 10 г шлемника байкальского, 10 г зверобоя, 10 г ромашки, 10 г душицы, все залить 1 литром кипятка и настаивать в термосе 3 часа, процедить и принимать сбор по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Массаж



У косметолога Елены Вишняковой классическое представление о женственности: она блистает, как звезда, в любое время и в любых обстоятельствах. Как этого добиться? Вместе с фирмой Guerlain она предлагает вполне конкретное решение.

ДЛЯ ТОГО чтобы добиться совершенного сочного цвета, художнику требуется чистая белая поверхность холста. Для безупречного макияжа тщательно очистим лицо, используя Voile de Pureté — молочко для снятия макияжа Issima и увлажняющий тоник с экстрактом мальвы Issima. В качестве дневного крема возьмем увлажняющую эмульсию Hydramythes с полифенолами виноградных косточек и особое средство для области глаз Eye Mythic, обладающее дренирующим и увлажняющим действием. Обладательницам комбинированной кожи в дополнение рекомендуем матирующее средство для Т-зоны Issima. Чтобы придать коже сияние, используем легкий гель Sublimateur de beauté. Он содержит мельчайшие частицы настоящего золота, особым образом отражающие свет. Для создания ровного и свежего цвета лица

возьмем жидкий тональный крем Divinora. Благодаря своей тающей текстуре он словно заполняет мельчайшие неровности кожи, придавая ей абсолютную гладкость. Это средство не содержит жира и обогащено смягчающим и тонизирующим экстрактом марокканской розы — именно он придает крему тонкий легкий аромат и способствует тому, что макияж великолепно держится целый день. Тон наносим пальцами — от тепла рук он тает и буквально сливается с кожей, образуя идеальное покрытие. Несколько штрихов корректора для того, чтобы заретушировать мелкие неровности, и в заключение — тонкий слой пудры Le Voilettes, чтобы слегка зафиксировать тон и придать коже бархатистую матовость.

Для макияжа глаз мы выбрали тени в золотисто-коричневых тонах, корни ресниц подчеркнули коричневым карандашом оттенка Brun № 3. Таким же тоном слегка выделили изгиб бровей. Классическая черная тушь от Divinora придаст ресницам объем и удлинит их. Тушь наносим зигзагооб-

разными движениями от корней ресниц к кончикам.

Ничто кроме румян не может придать лицу действительно сияющий, нежный, здоровый оттенок — немного шелковистых Fard а Joues от Divinora тона № 565 наносим на скулы и растушевываем по направлению к вискам и внешним границам лица. Контур губ тщательно прорисуем карандашом Chataigne № 6, а кисточкой нанесем помаду Divinora, оттенка № 246. Чтобы немного оживить макияж, достаточно одной капельки блеска для губ Vert Astral № 33. Такие рекомендации опубликовал журнал «Она».

А вот врач-косметолог Елена Антонова обращает внимание на необходимость избавиться от «гусиных лапок» вокруг глаз.

Она пишет в журнале «Женское здоровье»: Основательно подустав от бесконечных попыток избавиться от «гусиных лапок» вокруг глаз, мы забываем о круговой мышце глаза. Не зря говорят: глаза — зеркало здоровья, ведь у здорового человека молодой блеск сохра-

няется до старости. Поэтому, говоря об уходе за кожей вокруг глаз, надо прежде подумать о мышце под кожей. Именно она помогает изнутри правильно наладить питание тканей, что способствует и блеску глаз, и сохранению здоровья кожи.

ДОМАШНИЙ УХОД

Даже, если у вас нет возможности посещать салон или тренажерный зал, это не значит, что вы ничего не можете сделать для усовершенствования формы ягодиц. Занимайтесь спортом дома и попробуйте проделать нехитрые процедуры, требующие мало времени и сил.

Сауна

По поводу сауны мнения специалистов расходятся. Одни считают, что, кроме выпаривания лишней жидкости, которая восполняется уже на следующий день, сауна ничего не дает. Правда, поры в любом случае открываются и кожа становится мягче. Многие любят, находясь в парной, обмывать себя медом или сметаной. Но это показано далеко не всем. Мед, например, может только усилить куперозную сетку на

парной травы тысячелистника и марьяны дубравного на 20 минут. Хорошо помогает вывести токсины травяной сбор: взять 10 г шлемника байкальского, 2 г травы зверобоя, 1 г крапивы, 1 г травы горца птичьего, все залить 1 литром кипятка и настаивать в термосе 3 часа, процедить и принимать сбор по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Массаж

Специалисты советуют не прекращать борьбу с рыхлыми ягодицами и целлюлитом ни на минуту. Можно купить специальные деревянные валики-массажеры, рукавицы из грубого волокна, щетки со специальной щетиной, силиконовые шарики и использовать все это как массажеры.

Хороши также специальные косметические банки. Внешне эти резиновые баночки напоминают те, что нам в детстве ставили на спину. И действие их аналогично. «Присосав» банку к телу, нужно водить ею по проблемным местам. Получается тот же вакуумный массаж, только в домашних условиях. Массажерами можно массировать проблемные места и под душем, и вне его. Даже просто сидя у телевизора и растирая свои «дряблости», можно достичь неплохого эффекта, утверждают «Женские секреты».

РИСУЕМ... ЭЛЕГАНТНОСТЬ

няется до старости. Поэтому, говоря об уходе за кожей вокруг глаз, надо прежде подумать о мышце под кожей. Именно она помогает изнутри правильно наладить питание тканей, что способствует и блеску глаз, и сохранению здоровья кожи.

Этот участок лица — совершенно особый. Кожный покров здесь всего полмиллиметра, тогда как на лбу, щеках, подбородке — вчетверо толще. Вокруг глаз практически нет сальных и потовых желез, поэтому здесь легко скапливается и застаивается жидкость. Нет здесь и подкожно-жировой клетчатки и, соответственно, важнейших волокон (эластин, коллаген).

Если глаза устали — помогут примочки из чайной заварки. Раздражение век, слезного мешочка и всей кожи вокруг глаз снимают примочки из окопника лекарственного (чайная ложка на стакан крутого кипятка, настоять 20 минут, процедить, накладывать прохладные ватные тампоны). Если почувствовали, что взгляд «не в фокусе», произошла как бы временная поте-

ря зрения, это значит, что круговая мышца перегружена и нуждается в отдыхе. Расслаблению мышечной ткани хорошо помогает травяной настой из очанки лекарственной и календулы (понятно, не спиртовой раствор). Можно заваривать настой из пипетки (концентрация та же, что приведена выше), можно делать примочки. Лучше некоторое время полежать спокойно, или отложить процедуру на ночь. К сорока годам многие задумываются о подтяжке век. Не спешите — хирургического вмешательства можно избежать. Весь секрет в обыкновенной картошке. Натереть сырую картофелину на мелкой терке и положить на нижнее веко и кожу вокруг глаз. Полежите 15 минут, затем на полчаса положите жирный крем с витаминами А и Е. Хорошо стимулируют сосуды контрастные примочки из шалфея (одна чайная ложка на стакан кипятка, томить на водяной бане полчаса, процедить, из полученного раствора сделать лед): горячие и ледяные менять через 2-3 минуты. Можно проводить процедуру через день.

● Император Генрих III был настолько заворожен этим сладковатым ароматом, что...

том общему мужского обожания.
 — Понятно. Чтобы соблазнить, надо быть привлекательной. Можете рассчитать этот самый стандарт привлекательности у современных?
 Ну, основные стандарты давно рассчитаны: 90-60-90. Правда, это стандарты профессиональных фотомоделей. Тех, кого называют «вешалки». С фигурами, на которые удобно моделировать одежду. Это вовсе не значит, что каждая должна уморить себя диетой. Ведь «суперфигура» — всего лишь старания бизнеса. Некий символ, который насаждается в массовом сознании. Объяви у нас секс-символом не-гритянку — и можно не сомневаться, что уже завтра тысячи россиянок побегут на дорогостоящие эк-

зотику, с ними сравниться не могут. А потому мне, как психологу-сексологу, смешны попытки некоторых режиссеров выставить нечто «а ля Эммануэль» на экран и прилюдно доказывать, что она секси!

— В «опознавательных знаках» сексуальности, допустим, разобрались. А что дальше? Как завоевать мужчину? Чем его «взять», кроме собственной фигуры?

— А всеми остальными женскими тонкостями. Если употребляете помаду, то желательна красная или влажную. Губы должны быть чуть «эротик», так говорят французы. Они же открыли и истину, что любящий или близкий к этому мужчина видит женщину как бы пятном, не замечая деталей. А потом свободная футболка, интересная

врачей-сексологов есть целый комплекс специальных упражнений, позволяющих женскую чувственность, укрепляющих половые органы. В Азии, в Таиланде от матери к дочери передается особое искусство владения мышцами промежности. Освоив эту сексуальную технику, партнершам удастся достичь такого мастерства владения своим телом, что они могут заниматься любовью, не двигаясь. Европейцы называют эту технику «щелканьем орехов». Мужчина при этом получает не менее острое наслаждение.

Работайте над собой, работайте над собственным телом. И ваша «половина», уверяю, никогда не станет заглядываться на других женщин, считает Маша Рождественская в интервью опубликованном в газете «Семья».

гинальные запахи зависят от цвета волос: блондинки пахнут амброй, брюнетки — фиалкой, шатенки — слоновой костью или же мускусом. Сексуальное возбуждение у женщин вызывают мужские аттрактанты-стероиды. Один из них — андростерон — по запаху напоминает аммиак. Другой аттрактант — андростерол — пахнет мускусом. Оба вещества присутствуют в мужском поте и моче.

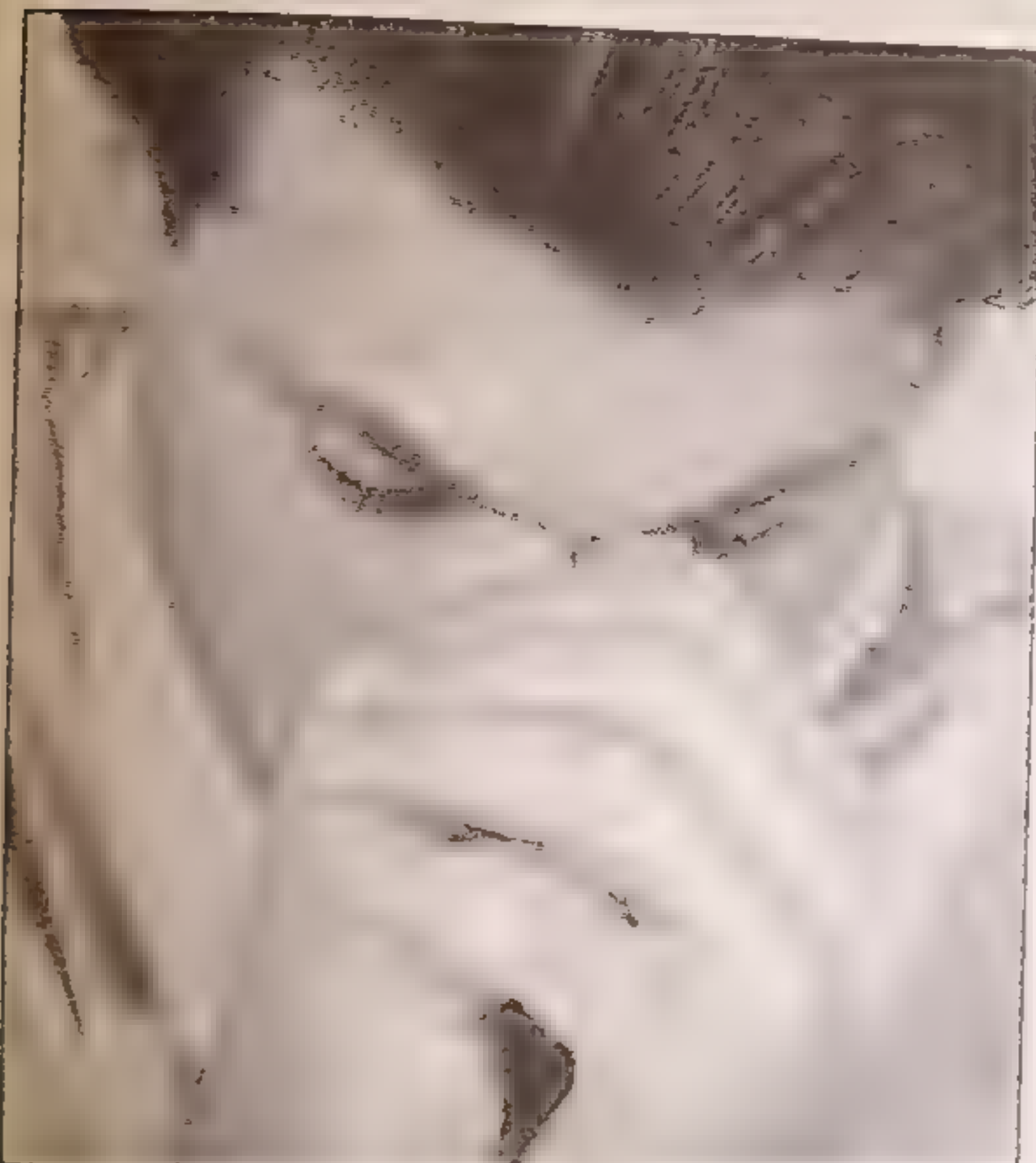
К сожалению, люди способны выделять не только аттрактанты — притягивающие ароматизированные вещества, но и репеленты — вещества отталкивающие. Аттрактанты выделяются по большей части тогда, когда человек находится в хорошем настроении, в то время как репеленты — чаще в моменты, когда человеку тревожно, дискомфортно, страшно, просто плохо.

● Александр Македонский — великий любовник и завоеватель — пользовался бешеным успехом у женщин потому, что его природный запах напоминал мускус.

● Император Генрих III был настолько заворочен этим сладковатым ароматом, что приказал пользоваться им всем своим придворным.

● Большим поклонником амбры был Казанова. Он угощал знакомых дам шоколадным муссом собственного изобретения, одним из компонентов которого была амбра.

● В Марокко крошечные кусочки амбры принято растворять в чае, говорят, разжигает страсть, сообщает «СПИД-инфо-Здоровье».



Принято считать, что развод после 5-10 лет относительно благополучной совместной жизни является тяжелейшим испытанием главным образом для женщины. Однако психотерапевты стали с удивлением отмечать, что и разведенные мужчины в большинстве своем чувствуют себя не так комфортно, как все привыкли полагать.

С ЦИФРАМИ В РУКАХ

Мужчинам, во всяком случае, на первых порах действительно легче. И это подтверждает исследование: 65 процентов разведенных мужчин повторно вступает в брак в течение уже первых пяти лет. (Все это

ГОД-ПОЛТОРА ПОСЛЕ РАЗВОДА

вполне объяснимо с точки зрения психоанализа. Дело в том, что каждый мужчина уже имел опыт разрыва с важной для него женщиной — матерью. Поэтому второй разрыв с близкой и любимой женщиной проходит значительно легче. Еще 15 процентов представителей сильного пола обретают новую семью между 5 и 10 годами второго этапа холостяцкой жизни.

Но вот оставшиеся 20 процентов и составляют в настоящее время объект пристального изучения психотерапевтов, поскольку создают новую семью (или обретают постоянную партнершу) только спустя 20 и более лет после распада первой семьи.

УТРАЧЕННЫЕ ИЛЛЮЗИИ

Большинство мужчин надеется, что, освободившись от законной супруги, встретят более достойную женщину — более красивую, сексуальную, добрую, заботливую и чаще всего более молодую.

Оказавшись «на свободе», представители сильного пола пытаются реализовать в первую очередь свои самые смелые сексуальные фантазии. Как правило, появляется сразу несколько партнерш: одна — постоянная, другие — временные. И чаще всего эти краткосрочные (двух-трехразовые) импульсивные связи приносят более всего разочарований.

Дело в том, что супружеский секс имеет одну очень важную особенность. Речь идет о так называемой подстройке — психологической и физиологической. После нескольких лет совместной жизни особого сексуального (эмоционального) влечения супруги, конечно, не испытывают, зато воз-

буждение приходит достаточно скоро, без длительных прелюдий и сантиментов. Близость происходит стереотипно, но уровень наслаждения, как правило, высокий. И все это в совокупности дает ощущение комфорта.

Но интимная жизнь с новыми и часто малознакомыми партнершами требует от мужчины гораздо больших психологических и физиологических затрат. Во-первых, партнершу надо склонить к интимным отношениям. Во-вторых, ее нужно довольно долго ласкать. В-третьих, сам половой акт более длительный и «энергозатратный». После полового акта с новой партнершей нужно продолжить общение, а очень часто еще и отвезти ее домой. Конечно же, такая близость доставляет массу радостей, но она и отнимает массу сил.

Самое курьезное, хотя и печальное одновременно, заключается в том, что, согласно исследованиям психотерапевтов разных стран, у большинства разведенных мужчин уже через год-полтора после начала «свободной» жизни существенно снижается половая активность.

Помимо проблем в личной жизни, возникают и проблемы чисто социальные.

После нескольких недель холостяцкой жизни многие мужчины обнаруживают в себе массу разрушительных импульсов, как-то: желание выпить сверх меры, желание вкусно и чересчур обильно питаться, в том числе на ночь, и т.д. У женщин таких импульсов меньше, и, будучи существами более социальными и лучше организованными, представительницы слабого пола легче подавляют провокационные желания.

Кстати, на уровне подсознания мужчины чувствуют эту особенность женщин и нередко вступают в брак отчасти затем, чтобы жена помогала сдерживать разрушительные инстинкты. К сожалению, в сознании этот факт никак не откладывается, поэтому вновь обретенная ответственность за самого себя оборачивается для многих представителей сильного пола серьезным стрессом.

Таким образом, все вышеизложенные особенности «свободной» жизни зачастую приводят к тому, что многие мужчины примерно через полтора года после развода начинают испытывать подавленность, растерянность, у них довольно ощутимо снижается интерес к работе. Злоупотребление алкоголем (чаще всего пивом) и пищей — наиболее распространенные симптомы постразводного синдрома у представителей сильного пола.

БЫВШИМ ЖЕНАМ НА ЗАМЕТКУ

Именно в этот период (в середине второго года после разрыва отношений) каждый третий разведенный мужчина начинает активно задумываться о возвращении в прежнюю семью. А каждый четвертый в конечном итоге вступает в повторный брак со своей прежней женой!

Чтобы морально облегчить им возвращение, постарайтесь не утратить ровных дружеских отношений после развода. Когда мужчина «созреет», он просто заглянет по-приятельски на чашку чая и останется. Так считает врач-психотерапевт Александр Полев в статье, опубликованной в журнале «Женские секреты».

МОЖНО ЛИ БОРОТЬСЯ С ФАНТАЗИЯМИ ПАРТНЕРА?

Так уж устроен мужской ум, что он все время фантазирует на сексуальные темы. И это замечательно, когда жена или партнерша умеет читать мысли любимого, удовлетворять все его желания. Но бывает, он уходит за край, за который вам уходить не хочется. Что делать?

С ДВУМЯ ПАРТНЕРШАМИ

Большинство мужчин мечтает предаться чувственным удовольствиям с двумя партнершами. Причем с двумя разными: блондинкой и брюнеткой, светлокожей и негритянкой, совсем молоденькой и зрелой (бывает и такое).

Сказывается тяга мужчин к разнообразию. «Танго втроем» — излюбленный сюжет. Дело в том, что мужчины по природе своей склонны к вуайеризму, и их чудесным образом вдохновляет наблюдение за сексуальными играми (женщин, конечно). Второй мужчина в постели воспринимается как соперник. А две женщины — двойное удовольствие. Ну так им кажется, что поделаешь.

В этот же ряд можно включить еще одну их «розовую мечту» — посмотреть на сексуальные игры лесбиянок. Мужчины к «розовым» относятся гораздо терпимее, чем к «голубым», аргументируя это тем, что две лесби — это красиво, а два мужика... Бррр, гадость какая!

Ваши действия

Как бороться с этой треклятой мужской фантазией? Возьмите на вооружение их любовь к разнообразию! Внесите что-нибудь новенькое в свой репертуар, попробуйте сменить амплуа, стиль поведения. Вы всегда активны и энергичны? Предстаньте перед партнером робкой и нежной пастушкой. Или наоборот, к тому, что вы всегда и были, добавьте еще его? Пусть он почувствует, что вы — не просто женщина, а женщина-партнерша.

всеобщее обозрение. Невероятно сексапильно покачивая округлыми бедрами, она направляется именно к нему, не обращая внимания на других претендентов, истекающих слюной. И вот, оказавшись близко, очень близко, сексуально облизывает яркие губы и...

Ну, дальше сюжет предсказуем. Самое главное: она так же внезапно уходит!

Ваши действия

Подыграйте ему. Неважно, что вы уже изучили друг друга досконально. Сексуально не тело, а поведение. Устройте ему спектакль на тему «обольщение незнакомца». Предстаньте перед ним в каком-нибудь супероткровенном платье, а белье... Белье вообще не надевайте. Кроме чулок, естественно.

Скажите: фу, как пошло, какая банальность? Но, во-первых, это представление не рассчитано на театральных критиков, это ваши интимные развлечения. А во-вторых, как сказал один из героев фильма «Покровские ворота»: «Талантливые люди никогда не боялись банальностей!»

С ДЕВСТВЕННОЙ

Да-да, героинями их фантазий становятся не только доступные и сверхкрасивые дамочки. Они, оказывается, мечтают о трепетных и целомудренных созданиях, рядом с которыми могут ощущать себя просто сексуальными гигантами. При этом, как ни странно, понимают, что с девственницей придется еще как попотеть. Правда, мечтают об этой самой девственнице в основном те, у кого подобного опыта не было.

ся — венерические, да и просто инфекционные заболевания, которые передаются половым путем, что называется, не дремлют...

Объяснений, почему мужчин это так привлекает, может быть много. Это, во-первых, полное отсутствие какой-либо ответственности: никто никому ничего не должен, так как отсутствуют партнерские отношения. Исключительно анонимный секс.

Во-вторых, во время группового секса у человека высвобождаются все его тайные порывы. Чего стесняться, ведь мы больше друг друга не увидим. Поэтому можно удовлетворить какие-нибудь свои нестандартные наклонности, которые обычно тщательно скрываются от постоянной партнерши.

В-третьих, им все хочется попробовать, ведь мужчины по своей природе — экспериментаторы.

Возможные варианты: мечты о гареме, где все женщины в его распоряжении, и он может делать с ними все что угодно, или о необитаемом острове, где полно женщин, а он — единственный мужчина.

Ваши действия

Не спешите презрительно хмыкать. Разве мы, рассматривая модный каталог «Отто», не мечтаем, чтобы все эти роскошные вещи принадлежали именно нам?

В НЕСТАНДАРТНОМ МЕСТЕ

Например, в поезде, в парке, рядом с центральной аллеей, в кино или другом общественном месте. Экстремальность ситуации, большая вероятность того, что вот-вот могут застукать; необычное место и нетрадиционные позы — все это способствует мощному выбросу адреналина.

Ваши действия

Что делать в этом случае? Это



мого, другим людям. Пусть все видят, какой он разэтакий.

Ваши действия

Если не брать случаи медицинского характера, то мечты о публичном сексе так и остаются мечтами. Ведь риск очень силен — страх огласки, проблемы с милицией. Но если уж это его излюбленная фантазия — советуем повесить в спальне побольше зеркал. Куда — сами придумайте.

ПОДГЛЯДЫВАНИЕ

Мужчины любят подглядывать, что тут поделаешь. Но в реальной жизни у них практически нет воз-

можности и даже не подозреваете о его присутствии, и раздевайтесь медленно-медленно. Дайте поработать его фантазии!

СЕКС-ГИГАНТ

Эта мечта, непреодолимая и выстраданная, является драгоценным сплавом всего вышеперечисленного. В своих фантазиях мужчина представляет себя этаким секс-террористом, которому завести любую женщину с пол-оборота ничего не стоит. Чтобы оказаться с ним в постели женщины выстраиваются в очередь, причем парами и тройками, но

Вы всегда активны и энергичны? Предстаньте перед ним робкой и нежной пастушкой. Он привык к тому, что вы всегда и все знаете лучше его? Пусть именно сегодня он ощутит себя в роли наставника. Пр продемонстрируйте ему новые грани своего характера — ведь он вас так до конца и не постиг, не правда ли?

А если он по какой-то причине чересчур активно подталкивает вас к тройственному союзу, то предложите ему другой расклад: вы, он и еще один мужчина.

С НЕЗНАКОМКОЙ

Это может произойти где угодно: на дороге, в кинотеатре, на пляже, в баре наконец. Она появляется в малюсеньком платье, ее бюст (примерно, как у Памелы Андерсон) любезно выставлен на

выдается, мечтает о трепетных и целомудренных созданиях, рядом с которыми могут ощущать себя просто сексуальными гигантами. При этом, как ни странно, понимают, что с девственницей придется еще как попотеть. Правда, мечтают об этой самой девственнице в основном те, у кого подобного опыта не было.

Ваши действия

Если вы замечаете, что ваш близкий друг что-то очень активно начал обсуждать эту тему, то наверняка в ваших отношениях что-то не ладится. Ведь мечта о неопытной партнерше свидетельствует о какой-то неуверенности, несостоятельности, страхе близости со взрослой (в психологическом плане) женщиной.

КРУТАЯ ОРГИЯ

Хорошо, что эти фантазии обычно так фантазиями и остаются.

рядом с центральной аллеей, в кино или другом общественном месте. Экстремальность ситуации, большая вероятность того, что вот-вот могут застучать; необычное место и нетрадиционные позы — все это способствует мощному выбросу адреналина.

Ваши действия

Что делать в этом случае? Это одна из самых легких в реализации мужских фантазий. И притом она может доставить удовольствие обоим. Нет, мы не агитируем заниматься сексом в Третьяковской галерее за тяжелой портьерой — там пыльно. Но поздно вечером в лифте... Почему бы и нет?

ПРИ СВИДЕТЕЛЯХ

Смотрите, мол, и завидуйте. Тут в дело вступает пресловутый эксгибиционизм, то есть желание продемонстрировать себя, любив-

личном сексе так и остаются мечтами. Ведь риск очень силен — страх огласки, проблемы с милицией. Но если уж это его излюбленная фантазия — советуем повесить в спальне побольше зеркал. Куда — сами придумайте.

ПОДГЛЯДЫВАНИЕ

Мужчины любят подглядывать, что тут поделаешь. Но в реальной жизни у них практически нет возможности для реализации своих порочных наклонностей. Поэтому порноиндустрия вечна. С другой стороны, их жутко возбуждает все тайное, скрытое от посторонних глаз, поэтому так ярки у многих мужчин воспоминания, как они в школе изнывали у женской раздевалки.

Ваши действия

Когда вы окажетесь с ним наедине, не спешите рвать на своей груди блузку, как будто на амбразуру кидаетесь. Можно поиграть с ним: сделайте вид, что вы одна в

Эта мечта, непреодолимая и выстрадавшая, является драгоценным сплавом всего вышеперечисленного. В своих фантазиях мужчина представляет себя таким секс-террористом, которому завести любую женщину с пол оборота ничего не стоит. Чтобы оказаться с ним в постели, женщины выстраиваются в очередь, причем парами и тройками; все они страстно мечтают хотя бы взглянуть на его великолепный, неутомимый, огромный... Ну, вы понимаете, о чем речь. И делает он это по двадцать раз за ночь.

Ваши действия

Ну, раз ему хочется казаться таким — пусть он таким и будет. Что у вас, язык отсохнет, если вы скажете ему о том, какой он сексуальный, неутомимый, самый-самый?.. Глупо думать, что только женщины любят ушами, считает журнал «Она».

СЕКС В «СЛАДКОМ СОУСЕ»

Все долго живущие со своими женами отмечают, что со временем семейный секс становится однообразным, как бы автоматическим. Но почему? Есть десятки «приправ» к «привычному блюду», от которого оно станет словно в «сладком соусе». Вот несколько рекомендаций на этот счет.

СЫГРАЙТЕ в доктора. Вы ошибаетесь, думая, что это игра для детей. Начните осмотр и увидите, как «доктор» и «пациент» загорятся желанием.

Займитесь сексом на кухне: на кухонном столе в то время, когда обед варится на плите.

Сидя лицом друг к другу, смотрите ему в глаза. Первый, кто отведет взгляд, что-то скрывает. Попробуйте отгадать, что именно. Если вам это удастся, партнер должен выполнить любое ваше сексуальное желание.

Пишите короткие любовные записочки и оставляйте их в неожиданных местах: в его карманах, кошельке, сумке, в машине. Это чертовски возбуждает.

Измените внешность на одну ночь. Если женщина, скажем, блондинка, пусть она наденет черный парик.

Меняйте места секса: переночуйте в гостинице, займитесь любовью под звездами.

Больше фантазируйте в постели. В сексе нет ничего запретного, но при условии, если оба партнера на это согласны.

Почитайте вместе эротический расклад.

Исследуйте его тело. Возьмите увеличительное стекло, рассмотрите и прокомментируйте строение, цвет, запах и вкус

увиденного. Постарайтесь придумать особые слова.

Танцуйте голыми такие танцы, как ламбада.

Пользуйтесь скользящими сатиновыми или шелковыми простынями. Они возбуждают.

Посмотрите вместе старый романтический фильм.

Касайтесь друг друга под столом. Это невероятно возбуждает, особенно если рядом — ничего не подозревающие гости. Касайтесь деликатных мест, ведя при этом небрежный разговор.

Вспоминайте вместе, как вы впервые отделились друг другу.

Раздевайтесь медленно, под музыку. Оба.

Массируйте друг другу уши. Это возбуждает иногда больше, чем поцелуй. Покусывание, облизывание ушей, дуновения в них вызывает вожделение.

Спрашивайте друг друга о первых впечатлениях от секса, о первых страхах, первых сексуальных играх.

Поцелуй. Прижмите губы к губам партнера, одновременно мурлыча любовную песенку. Поцелуйте ему шею, веки, соски.

Щекочите его перышком: начиная со ступней, поднимайтесь все выше. Сначала

это покажется невыносимым, но потом наступит экстаз.

Попробуйте заняться любовью в течение всей ночи. Это требует немалых сил, поэтому выберите ночь, когда вам не нужно вставать рано, или поспите немного днем. Можно даже вздремнуть, когда его пенис будет внутри.

Засуньте кусочек шоколада в какую-либо ямку своего тела. Пусть ваш партнер добудет его языком.

Попробуйте, прижавшись животами друг к другу, дышать синхронно. Ваши сердца начнут биться в такт. Двое станут одним.

Займитесь сексом в машине или найдите другое укромное местечко. Этим или подобным способом вызовете воспоминание о времени, когда вы были очень молодыми и все было волнующим, да к тому же немного опасным.

Договоритесь друг с другом о тайных сигналах. Подавайте их, когда находитесь среди людей. Это возбуждает.

Оденьтесь во время секса во что-то необычное. Например, сапоги, и ничего больше.

Смотрите вместе эротические фильмы. Чтобы показать свою любовь, устелите кровать лепестками роз.

Называйте друг друга ласковыми именами.

Говорите иногда «нет». Умная любовница знает, что причиной охлаждения может стать ее постоянная готовность к встрече, замечает газета «Частная жизнь».

МЭР И ЕГО 107 ЛЮБОВНИЦ

В КИТАЕ идет громкий судебный процесс над мэром небольшого города Тяньмэнь. Чжан Эр Цзян обвиняется в получении взяток на сумму более полумиллиона долларов. Китайские СМИ уже называли его самым коррумпированным чиновником в истории страны. Но о главном, с точки зрения властей, преступлении рядовым китайцам так и не сообщили.

А преступление это заключается в том, что Эр Цзян тайно содержал целых 107 любовниц. Самое ужасное, с точки зрения китайских идеологов, что список высокопоставленного донжуана наполовину состоял из представительниц Молодежной коммунистической лиги и Федерации женщин КНР — опоры правящей здесь компартии.

Многоженство, как и содержание наложниц, является в Китае уголовным преступлением и карается со всей строгостью закона. Если бывшему мэру вынесут смертный приговор, то пулю, которую ему пошлют в затылок, он оплатит сам. Этого требует закон, с этим согласны многие китайцы. В Поднебесной сейчас распадается каждый пятый брак. Половина разводов случается из-за супружеской неверности.

Газете «Частная жизнь» пишет: в этот же день по всему Китаю началась массовая кампания по борьбе с «аморалкой». Специальные полицейские части громят «дома терпимости» по всей стране.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 6. ИЮНЬ 2002 г.

Первые шесть месяцев после выхода на пенсию советуем посвятить программе основательного оздоровления и приобретения таких полезных навыков, которые станут постоянной привычкой

Стр. 13

**С ишемией
можно
бороться**

Стр. 2

**Лекарства
впрок**

Стр. 3

**Еще раз
о сабельнике**

Стр. 4

**Моркови —
двадцать три
столетия**

Стр. 6

**Осторожно:
токсины!**

Стр. 12



Стр. 14

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

С ИШЕМИЕЙ МОЖНО БОРОТЬСЯ

ПО СТАРОЙ терминологии это стенокардия или, как ее называли в народе, «грудная жаба». Сидит эта боль в сердце, ноет, холодит. В основе же болезни лежит недостаточное кровообращение в сердечной мышце (миокарде) и, соответственно, недостаточный приток к ней кислорода, глюкозы и других питательных веществ. Вот оно и отвечает на это кислородное голодание жалобой-болью. А вызывают все это спазмы — сужения кровеносных артерий, питающих миокард, то, что медики называют коронарной недостаточностью. Эти коронарспазмы могут быть кратковременными, связанными с сосудистым неврозом — так называемой нейроциркуляторной дистонией. Тут достаточно здорового образа жизни — занятий дозированной бегом трусцой, плаваний в бассейне, зимой — лыжных прогулок. Именно эти «лекарства» оказываются наиболее надежным средством профилактики и «обрывающего» лечения стенокардии, которая под влиянием такого образа жизни и

без курения может пройти без следов.

Другое дело, если стенокардия вызывается не такими кратковременными спазмами, которые, кстати, можно тут же снять, кусая кончик мизинца левой руки, а постоянным сужением сердечных артерий за счет атеросклероза. Эти артерии имеют форму короны, поэтому и называются коронарными, а болезнь — коронарным атеросклерозом. Она нередко сопровождается склерозом и сердечной мышцы — миокардиосклерозом, что может развиваться и в молодом возрасте как последствие ревматического или септического воспаления миокарда (миокардита). В пожилом же возрасте коронарно- и миокардиосклероз — результат развивающегося общего атеросклероза. Тут уплотняются, теряя с годами свою эластичность, и другие артерии, в частности мозговые (церебросклероз). Кстати, эластичность артерий лучше всего определять по височным артериям, которые становятся жесткими, твердыми.

До недавнего времени этот процесс атеросклероза

считался необратимым, а лечение сводилось к снятию болей, нарушений ритма и других проявлений болезни, а не ее устранению. Наш институт идет по второму пути, стремясь к рассасыванию атеросклеротических образований. И тут немало методических подходов.

Первое — лечение голодом с исключением животных жиров, других продуктов, содержащих холестерин (печень, почки), поваренной соли (заменяя ее морской капустой). В диету включаем также сырую морковь (излюбленное средство от склероза в США), растертые с 2 яблоками ядра 5 грецких орехов (завтрак долгожителя у французов). Хороши и чеснок, лук, овсянка, свежая белокочанная капуста, арбузы, дыни, тыква, петрушка и другие «расщепляющие» продукты.

А из лекарственных растений наиболее выражены кровоочистительные свойства у пырея ползучего, корни которого мы используем в «кофе «Подмосковье» вместе с корнями одуванчика, оздоравливающего печень. Уже через 2 недели от начала приема пы-

рея нормализуется содержание в крови холестерина и протромбина.

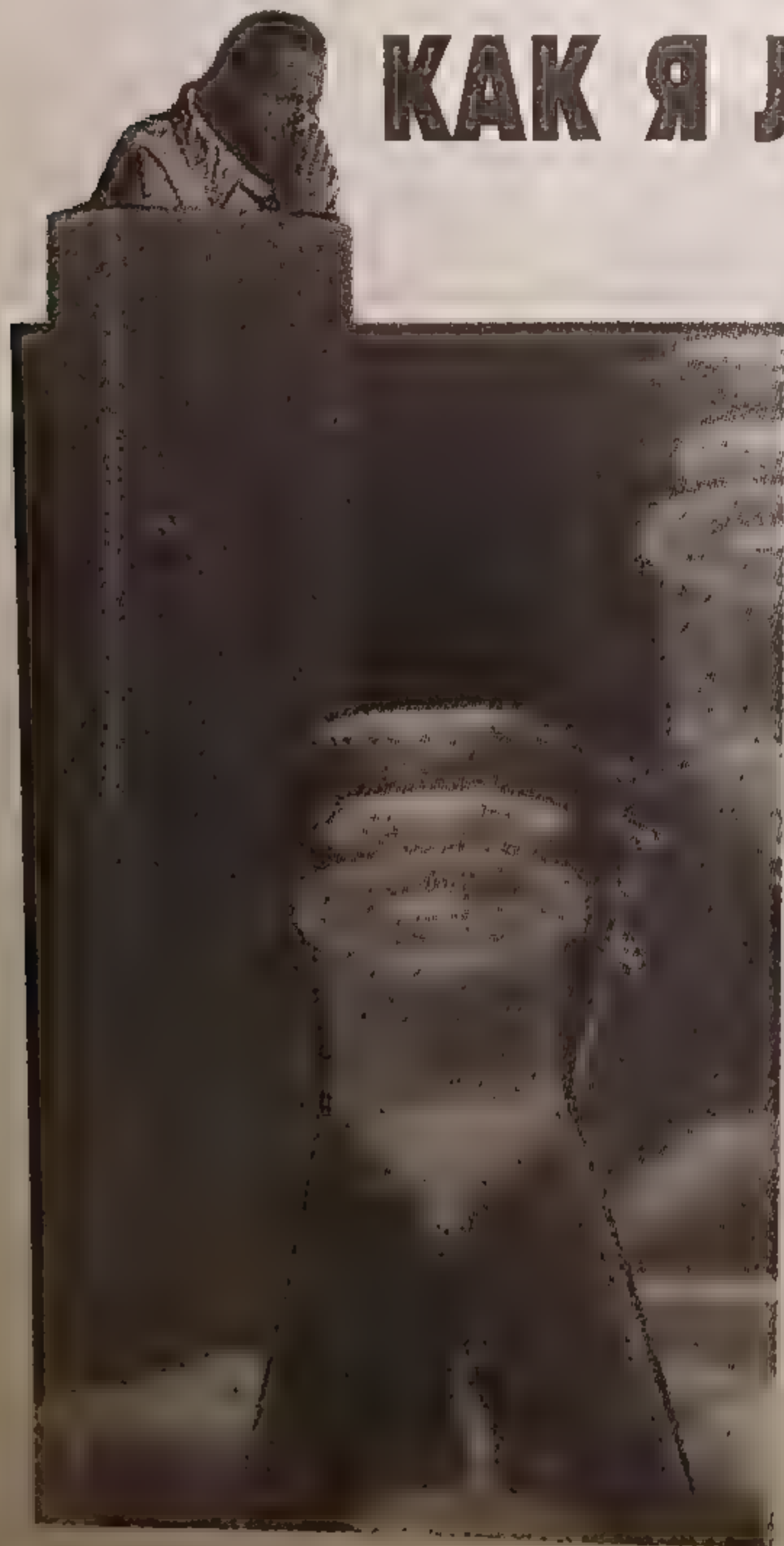
Помимо этой «расщепляющей» тактики, мы разрабатываем, испытываем, рекомендуем и применяем тактику на рассасывание склеротических изменений в сердечной мышце и сосудах. Тут используется комплекс, включающий мумие, сок алоэ, солодовый корень, прополис и разминающий массаж крупных мышечных групп. При этом образуются открытые академиком В.П. Филатовым биотканестимуляторы, способствующие рассасыванию рубцов и регенерации (восстановлению) клеток. При этом массаж нужен не 10-кратный, а многотысячный, так же как и лечебная гимнастика, для чего мы обучаем наших пациентов самомассажу и гимнастике. А против тромбов и холестериновых бляшек мы используем пиявки.

Все это, конечно, строго индивидуально и после тщательного обследования, включая определение эластичности артерий реовазографическим методом с функциональными пробами, которые позволяют уточнить обратимость изменений и причину той же головной боли.

В. СЕРГЕЕВ,

президент международного института натуропатии

КАК Я ЛЕЧУ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ



Я МНОГО раз лечил бронхиальную астму — болезнь, которую современная медицина считает неизлечимой. Приведу пример. У меня был один больной — Шахназаров Рачик. Он работал председателем ревизионной комиссии при ЦК ВЛКСМ Азербайджана. Он болел 8 лет бронхиальной астмой и лечился в лучших поликлиниках нашей страны, но безрезультатно. После этого он написал в США, откуда ему прислали «единственное» средство от этой болезни — ингаляционный аппарат. Тогда он написал в Китай, откуда пришел ответ: «Чтобы вылечить Вашу болезнь, Вы должны приехать к нам на шесть месяцев». Он направил Хрущеву письмо с просьбой дать разрешение на выезд в Китай. Хрущев разрешения не дал, а свой отказ мотивировал тем, что наш больной должен лечиться в нашей стране. Когда он обратился ко мне, я предложил сделать ему ингаляцию и спустя два часа дал ему ответ о том, что смогу его вылечить. Для лечения я взял три трехлитровые банки меда, 500 г прополиса, 100 г мумие, листья подорожника, мать-и-мачехи и корень солодки. Курс лечения продолжался два месяца. Мой больной вылечился от бронхиальной астмы за один курс (так как его заболевание было следствием простуды), но бывают случаи, когда требуется повторить курс лечения через 3-4 месяца. Приведу

другой пример. Ко мне обратилась женщина, которая работала с холодильными установками, где она получила бронхиальную астму из-за простуды. Бронхиальная астма у нее протекала в тяжелой форме, но одного курса ей хватило для того, чтобы полностью избавиться от этой болезни.

Бронхиальная астма, связанная с пылью и домашней пылью, очень трудно поддается лечению. Поэтому желательно, чтобы такие больные лечились поздней осенью или очень ранней весной, так как в это время в природе отсутствует цветение.

Хочу сразу предупредить, что при прохождении у меня курса лечения вам потребуется строго соблюдать все мои рекомендации, так как без этого вы не получите положительного результата.

С 1955 года по настоящее время я занимаюсь народной медициной. В 90-е годы во время международных конфликтов мне пришлось переехать из Баку в Москву. Сейчас мне 74 года и свой остаток жизни я хочу посвятить лечению и передаче накопленных знаний людям.

Ваши письма направляйте по адресу: Москва, 123423, до востребования, Савадьяну Шмавону Аветисовичу. Пожалуйста, пишите печатными буквами и не забудьте вложить в письмо конверт с обратным адресом.

НО для того чтобы дары природы не потеряли целительной силы после сбора и лечение было эффективным, прислушайтесь к нашим советам.

- Помните, что с одного участка нельзя собирать все растения, иначе на следующий год там ничего не вырастет. Нельзя выдергивать растения целиком, надо срезать нужную часть — цветок, листья, плоды, семена.

- Все надземные части собирают только в сухую погоду.

- Нельзя собирать запыленные растения, поврежденные насекомыми, грибковыми заболеваниями, а также вблизи автомобильных и железных дорог.

ПОЧКИ

В качестве лекарственного сырья используют, например, почки тополя, сосны, березы, черной смородины. Сбирать их следует весной (март-апрель), в момент максимального накопления целебных веществ, перед появлением зеленых листочков. Распустившиеся почки ценности не представляют. Березовые почки обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки нужно очень осторожно — длительное время в прохладном проветриваемом помещении, в теплом — начнут зеленеть.

КОРА

Сбор коры дуба, калины, крушины проводят в апреле-мае, в период сокодвижения, когда, как говорят, «дерево в соку». В это время она хорошо отделяется от древесины. Для лечебных целей лучше собирать кору с молодых стволов и с 1-2-летних ветвей.

Не годятся ветки, пораженные лишайником или имеющие наросты.

ЛИСТЬЯ

Сбор листьев березы, брусники, земляники, крапивы, черники ведут перед началом или во время цветения растений. Делают это в сухую погоду, обрывая их руками сверху вниз. Обычно собирают только развитые прикорневые, нижние и средние стеблевые листья. Не получится лекарства из тех, что пожелтели, поблекли, изъедены насекомыми, покрыты ржавчиной.

ТРАВЫ

Душицу, звербой, одуванчики, петрушку, аир болотный собирают в период цветения и срезают на уровне нижних листьев. Иногда используют цветущие верхушки и боковые веточки. При сборе стебли срезают ножом, серпом или секатором. Лучшее время сбора — после

ЛЕКАРСТВА ВПРОК

Пришло время собирать травы. Желающих заготовить лекарства впрок становится все больше. Зеленая аптека дешевле, чем городская, а главное — более эффективна при лечении многих болезней.



росы, примерно с 9 до 16 часов.

ЦВЕТКИ

С травянистых растений (ромашка, василек, мать-и-мачеха) их обычно срывают руками вместе с короткой цветоножкой. При сборе цветков с рябины, шиповника пользуются палкой с крючком, садовыми ножницами или ножами.

Рекомендуется собирать цветки в начале цветения — они меньше осыпаются и сохраняют свою окраску при сушке.

ПЛОДЫ И СЕМЕНА

Наиболее богаты лекарственными веществами созревшие плоды и семена. У растений с быстроосыпающимися плодами (тмин, анис и др.) срезанные соцветия связывают в снопики и развешивают для просушки и дозревания плодов в сухих проветриваемых помещениях. Затем снопики обмолачивают, плоды отсеивают. Плоды шиповника рекомендуются собирать вместе с чашечкой, ее удаляют после просушивания.

Сочные плоды и ягоды — малину, землянику, чернику — собирают рано утром или вечером. Собранные днем, особенно в сильную жару, скорее портятся. При сборе старайтесь не повреждать их пальцами. Укладывая в корзину сочные ягоды, через каждые 3-5 см перекладывайте их веточками с листьями, чтобы ягоды не слеживались.

КОРНИ, КОРНЕВИЩА, КЛУБНИ

Щавеля конского, солодки, валерианы, папоротника, одуванчика, окопника, моркови, кровохлебки собирают обычно в период отмирания надземных частей — осенью. Выкапывают лопатками. Корневища и корни сначала отряхивают от земли, затем промывают в воде и раскладывают на бумаге или чистой траве, чтобы они просохли.

КАК СОХРАНИТЬ ЦЕЛИТЕЛЕЙ?

Главное — правильно высушить. Основная задача сушки — скорейшее удаление влаги из растений, чтобы они не загнили и сохранили

лекарственные свойства. А влаги в них содержится, как правило, предостаточно: в свежесобранной траве, листьях, цветах — до 75-85 процентов, в корнях — до 45 процентов.

Температура обычно не должна превышать 50-60°C, при более высокой могут разрушиться некоторые лекарственные вещества. А вот, например, плоды шиповника, листья первоцвета, содержащие аскорбиновую кислоту, во избежание ее окисления высушивают при температуре 80-90°C.

Сырье раскладывают на фанере, ткани или листе чистой бумаги ровным слоем в 1-2 см. Листья должны быть расправлены, а ветки расположены в одном направлении. Если сушат в погоду хорошую на солнце или в тени, сырье необходимо переворачивать 3-4 раза в день. Важно проследить, чтобы на солнце собранные растения не пересохли, иначе утратят свой зеленый цвет и потеряют лечебные качества.

Сушка под навесом или на чердаке протекает медленнее, зато не теряется окраска и почти полностью сохраняются лекарственные вещества.

Сырье, собранное осенью, стараются подсушить в теплые, солнечные дни на воздухе, а затем полностью досушивают на чердаках или в проветриваемых помещениях.

Для ускорения сушки растения можно разложить на натянутую на рамку марлю.

Для сушки можно использовать русскую печь, духовку. Температура — не выше 60°C.

Как определить, что растение высушено? Листья и цветки должны легко рваться в руках, стебли — ломаться с характерным треском, корни — не гнуться, а ломаться, ягоды — рассыпаться на части, не давая влажных комков.

Высушенное лекарственное сырье хранят в мешочках из ткани, бумажных пакетах, коробках, ящиках, банках. Если растение содержит эфирные масла — в плотно закрытых банках. Сухие ягоды лучше всего держать в бумажных пакетах на сквозняке.

Не забудьте вложить этикетку с названием и датой сбора.

Обычный срок хранения цветов, травы, листьев не превышает 1-2 лет, корней, корневищ, коры — 2-3 лет, отмечает врач-фитотерапевт Владимир ПОЛЯКОВ в статье в газете «Врачебные тайны».

ЕЩЕ РАЗ О САБЕЛЬНИКЕ

Очень много пишут в редакцию о сабельнике болотном (деконе). Сабельник болотный в самом деле успешно борется со многими болезнями: он обновляет клетки организма, очищает его от вредных веществ. Применяется при абсцессах, фурункулах, флегмонах, сердечно-сосудистых, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и мочевого пузыря, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, артриты. Курс лечения — 1,5-2 месяца. Нужно выпить не менее 1 литра настойки. Для ее приготовления корни и листья измельчают до 1 см, наполняют литровую банку на 1/3 и заливают водкой. Закрывают крепко и ставят в темное место. Банку периодически встряхивают. По прошествии 21 дня содержимое процеживают и принимают по одной столовой ложке на 50 мл воды три раза в день до еды. Настойку также втирают в больные места.



Сергей ШАНИН
г. Весьегонск

Здравствуй, уважаемая редакция «Домашнего доктора»! Посоветуйте, что мне делать. Приготовила настой сабельника и сейчас с мамой пьем его и растираемся. На четвертый день у мамы после растирания шеи и груди все покраснело, да еще на внутренней стороне рук и немного на коленях. Такое впечатление, что она обгорела на солнце. Сначала немного пощипывало, а потом зачесалось. Мы не знаем, что это. Чем дальше, тем больше: кожа потемнела до вишневого цвета, все горит. Но мы все равно натираемся...

На восьмой день подобное началось и у меня... Мы так долго ждали этого лечения и — на тебе! Очень хочется понять, что же с нами происходит?

Анна К.
Норильск

От редакции: Уважаемая Анна Николаевна! Трудно определить точный диагноз того, что произошло с Вами во время лечения сабельником, не наблюдая картины. Скорее всего это индивидуальная непереносимость организма. Но одно ясно: при всех негативных проявлениях лечение надо немедленно прекратить. Если есть возможность, а в Норильске она, видимо, есть, надо показаться врачу. То же самое надо сказать обо всех случаях, когда совет нашего читателя или даже врача вызывает нежелательную реакцию организма или аллергию. Не навреди — первое правило медицины.

ДОЖИВЕМ ДО СТА СО СТОЛЕТНИКОМ

ЕСЛИ у вас дома есть алоэ, то вам можно только позавидовать. Ведь это универсальное растение спасает от множества недугов. Зайдите в ближайшую аптеку и узнаете, что современная медицина использует столетник в различных лекарственных препаратах, большинство из которых вам совершенно не обязательно покупать: имея алоэ дома, вы сами сможете стать «провизором». Тем более сейчас, когда острые вирусные респираторные инфекции только и ждут удобного случая, чтобы свалить вас с ног.

Когда я была маленькой, моя бабушка готовила такую смесь: половину стакана сока алоэ, полстакана меда, сок трех ли-

монов и две столовые ложки измельченных ядер грецкого ореха. Чайную ложку полученной кашицы бабушка заставляла нас принимать за полчаса до еды. Не скажу, что смесь очень вкусная, но силы после ангины или других болезней она восстанавливает очень быстро.

При простудных заболеваниях или различных воспалительных процессах полости рта и горла очень полезно делать полоскание из сока алоэ. Для приготовления такого сока листья столетника пропускают через мясорубку и заливают водой, взятой в пятикратном количестве. Дают настояться жидкости один час, затем массу доводят до кипения и кипятят 2-3 минуты. После

этого процеживают через двойной слой марли.

А моя мама использует алоэ еще и как косметическое средство, замедляющее старение кожи. Для этого она листья перетирает, отжимает сок через марлю и протирает им лицо. А чтобы сохранить сок несколько дней, добавляет в него медицинский спирт (1:2) и ставит в холодильник.

Кстати, столетник — растение очень неприхотливое и не требует особого ухода. Зато благодаря одному растению вы здоровы, красивы, молоды и полны энергии.

О. Травина
г. Москва

БРУСНИЧНЫЙ МОРС ОТ ДАВЛЕНИЯ

Несколько лет назад у меня стало повышаться давление, бывало, дня не проходит без сильнейшей головной боли. Как-то я лечилась от простуды с помощью брусничного морса. Недели две, наверное, его пила каждый день. И заметила, что вместе с простудой брусничный сок помог мне и давление снизить. Стала продолжать его пить, и давление повышается сейчас намного реже.

Н. Сергеева
г. Приозерск Ленинградской области

ЧТОБЫ ЗАРАБОТАЛ КИШЕЧНИК

Я хочу дать совет тем, кто страдает от запоров. От них можно избавиться, если каждый день утром натощак съедать 1 мелко натертое яблоко. А в течение дня пить до 1 литра в день компот из чернослива и кураги. Сухих фруктов на 1 литр воды нужно взять не менее 200 г. Желательно делать его не очень сладким. Варить сухофрукты — 25-30 минут. А на ночь съесть 4-5 слив и 1 натертое яблоко. Не позднее чем через 10 дней вы увидите результаты своих усилий.

И. Петриченко
г. Армавир

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

Скопление солей губительно сказывается на организме. Вот что надо делать, чтобы избавиться от них естественным образом. Проверните через мясорубку 250 г корней петрушки, 150 г листьев петрушки, 250 г лимонов с кожурой, но без зерен, добавьте 300 г меда, лучше темного. Принимайте по 1 ч. л за 1 час до еды на протяжении месяца. Через 1,5 месяца курс лечения повторите. Всего таких курсов понадобится 3-4, затем их можно повторить, когда снова возникнет необходимость в этом. Особенно полезны эти курсы для гипертоников и тем, кто страдает отложением солей.

Л. Елина
Московская обл.

ТОЛЬКО ГОЛОД

Хочу поделиться с читателями своим секретом лечения ОРЗ и гриппа. Используя его, я больше двух дней уже давно не болела. Для этого нужно только терпение и сила воли. А лечусь я голодом. То есть как только я чувствую, что вот-вот заболела, перестаю есть и даже пить в течение суток. Когда болеешь, есть-то ведь и не хочется — так и не надо себя заставлять. Пусть организм тратит силы на борьбу с болезнью, а не на переваривание пищи.

Л. Приходько
г. Санкт-Петербург

КОГДА МУЧАЕТ ЗВОН В УШАХ

Собрать цветущие головки лугового клевера, высушить в тени. Засыпать ими половину литровой банки, слегка прижать и залить 0,5 л водки, поставить на 2 недели в темное место. Периодически встряхивать. Пить по 1 ч. ложке перед обедом и на ночь. Через 3 месяца сделать перерыв на 15-20 дней и повторить курс. У матери после двух курсов исчезли шум, звон и боль в голове. Видимо, понизилось внутричерепное давление.

В. Иванова
г. Воронеж

БУДЕМ КВАСИТЬ!

КВАШЕНАЯ капуста не только вкусный, но и чрезвычайно полезный продукт питания. Входящие в ее состав биологически активные вещества делают ее необходимым компонентом нашего рациона, помогая нашему организму приспособиться ко всем изменениям окружающей среды. Квашеная капуста и капустный рассол способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Несмотря на мощные фармакологические свойства, квашеная капуста, разумеется, остается лишь вспомогательным средством при излечении многих недугов. Успех в лечении любого заболевания зависит от правильной постановки диагноза, отказа от самолечения при помощи сильнодействующих средств и комплексного подхода к лечению, подразумевающего сочетание медикаментозных методов лечения с испытанными временем рецептами народной медицины.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

При болезнях печени целебное воздействие оказывает коктейль из полстакана капустного рассола и такого же количества свежего томатного сока. Пьют его 3-4 раза в день после еды в течение длительного времени.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Регулярное включение в меню салатов из квашеной капусты, лука и чеснока смягчает приступы бронхиальной астмы.

ВИТАМИННАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

При авитаминозе важно есть салаты из квашеной капусты. Особенно полезно выпивать натощак утром стакан сока из квашеной капусты.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

При высокой температуре рекомендуется пить капустный рассол, который поможет восполнить потерю жидкости, витаминов и минеральных веществ.

ГАСТРИТ

При гастритах полезно пить по 1/2-2 ст. капустного рассола в день в теплом виде.

ГЕЛЬМИНТОЗ

Если у детей выявлены глисты, нужно съедать в зависимости от возраста по 100-200 граммов квашеной капусты, желательно отдельно от остальной пищи, 2-3 раза в день.

ГЕМОРРОЙ

При геморрое полезно ежедневно включать в питание как свежую, так и квашеную капусту, а также рассол от 1/2 до 2 ст. в день в теплом виде.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Для того, чтобы избавиться от головной боли или, по крайней мере, уменьшить ее, можно положить за уши и на виски завернутую в марлю квашеную капусту и обвязать голову полотенцем. Головная боль стихнет, если прикладывать ко лбу на 20-30 минут 3 раза в день листья квашеной капусты или пить 3-4 раза в день по 1/2 ст. капустного рассола.

ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Если грибок локализовался в тонкой или толстой кишке, нужно вводить в рацион много балластных веществ, например, квашеную капусту, приправленную пшеничными отрубями. Такое блюдо полезно запить капустным рассолом, разбавленным остывшей кипяченой водой.

ГРЫЖА ПУЛОЧНАЯ

При пупочной грыже у детей народная медицина рекомендует компрессы с капустным рассолом. Смоченную в рассоле марлю накладывают на грыжу, сверху прижимают срезом сырого картофеля и закрепляют повязкой. Компресс нужно держать 2-3 часа. Минимальная продолжительность лечения — 1 месяц.

ДИАРЕЯ

Страдающим диареей следует выпить в течение дня 1-2 ст. коктейля из



сока квашеной капусты и томатного сока в равных частях.

ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

При желчекаменной болезни следует ежедневно принимать рассол квашеной капусты по 1/2-1 ст. три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — полтора-два месяца.

Если желчные камни еще не крупнее кукурузного зерна, их можно быстро (но с болью!) изгнать следующим образом: смешать 1 л капустного рассола, 400 г растительного масла и сок от 4 лимонов. За сутки до начала лечения ничего не есть, затем каждые 25 минут принимать по 100 г смеси. Вначале будут приступы боли и понос, но за 4-5 часов камни выйдут с калом. После этого в течение двух недель нужно пить настой из ромашки и фенхеля.

ЗАПОР

Употребляя капустный рассол, смешанный с дрожжами, можно избавиться от запора. Вместо дрожжей в рассол можно добавить 4 г коры крушины. Эффективна и такая процедура: 2 ч. л. поваренной соли растворить в стакане капустного рассола и выпить утром натощак. При необходимости повторить эту процедуру на следующий день.

ИЗЖОГА

Страдающим изжогой рекомендуется непосредственно перед приемом пищи съедать 2-3 ст. л. квашеной капусты.

КАТАРАКТА

При начальных формах катаракты, когда зрение понижено незначительно,

важно добиться улучшения обмена веществ в хрусталике, для этого необходимы витамины группы В, С, РР и Е. Поставщиком этих витаминов в числе других продуктов является свежая и квашеная капуста, из которой рекомендуется делать разнообразные салаты.

ЛЯМБЛИОЗ

При лямблиозах в печени рекомендуется принимать по полстакана капустного рассола за полчаса до еды.

ОЖИРЕНИЕ

Очень низкая калорийность квашеной капусты — 25 ккал на 100 г продукта — в сочетании с богатым набором витаминов и биологически активных веществ позволяет использовать ее в питании людей, страдающих избыточным весом. Блюда из квашеной капусты при низкой калорийности создают впечатление сытости.

ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

При похмельном синдроме капустный рассол используется в качестве основы для бодрящих и обезболивающих смесей. Вот один рецепт. В три стакана рассола добавляют 100 г

измельченного в кашу лука, столовую ложку томатной пасты или томатного соуса, перец, сахар, соль по вкусу и перемешивают. В первый прием надо выпить полстакана напитка, а затем в течение дня постепенно допить остальное. Если смесь покажется слишком концентрированной, ее можно разбавить кипяченой водой в соотношении 2:1.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При простудном покалывании в груди, сопровождаемом болевыми ощущениями, эффективен капустный рассол, разбавленный теплой кипяченой водой в соотношении 1:1. Выпивать по 2-3 ст. такого напитка в день до полного излечения.

РВОТА

При упорной рвоте полезно есть квашеную капусту.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сок квашеной капусты в смеси с небольшим количеством лимонного сока полезен при сахарном диабете. Сок квашеной капусты рекомендуется при сахарном диабете и по причине высокого содержания в нем молочной кислоты. Клетчатка, содержащаяся в квашеной капусте, связывает углеводы и ускоряет их выведение из организма. Все это полезно больным сахарным диабетом.

ЭПИЛЕПСИЯ

Сок квашеной капусты полезно пить при эпилепсии.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Сок квашеной капусты — эффективное профилактическое средство при «молчащей» язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Пить его надо по 1/4-1/3 ст. 3 раза в день за час до еды. Профилактический курс — 2-3 недели.

МОРКОВИ ДВАДЦАТЬ ТРИ СТОЛЕТИЯ

МОРКОВЬ (*Daucus*) — это род травянистых растений семейства зонтичных, чаще всего двухлетники, реже многолетники или однолетники. Родиной моркови считают Юго-Западную Азию и Средиземноморье. Всего известно около 60 видов, произрастающих сегодня на всех континентах.

Начало культуры моркови относят к II веку до н.э. Древние греки и за ними римляне широко культивировали морковь, называя ее «даукус» или «кароте». Позднее эти слова стали ее ботаническим названием. Выращивание моркови продолжалось и в средние века. При дворе императора Карла Великого она была почетным блюдом, но вплоть до XVI века считалась деликатесом, а в массовых масштабах ее не возделывали. Лишь в XVII веке европейцы начали разводить морковь повсеместно, и тогда был получен один из ее лучших сортов — каротель.

На Русь морковь попала еще в древности. Иностранцы, побывавшие в Москве в XVI-XVII веках, утверждали, что почти при каждом доме имелся огород, который был одновременно фруктовым садом. Грядки с морковью располагались в нем между плодовыми деревьями.

Морковь — первая овощная культура, которую используют для питания младенцев: морковный сок ребенок должен получать уже с трехмесячного возраста. Особенно ценится морковь за высокое содержание каротина, который в организме человека превращается в витамин А. По содержанию каротина морковь уступает только сладкому перцу. Чтобы удов-

летворить потребность взрослого человека в витамине А, достаточно съесть 18-20 г сырой моркови (а сливочного масла, например, 300 г, сметаны — почти килограмм). В моркови есть также витамины B₁, B₂, C, PP, K, фолиевая кислота, кроме того — эфирное масло, соли кальция, фосфор, йод, железо. Морковный сок — отличное целебное средство при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек и др.

МОРКОВНО-ТВОРОЖНОЕ ПЮРЕ

Очищенную морковь натереть на терке и смешать со свежим творогом, добавить сахар, заправить сметаной. На 4 моркови — 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахарного песка.

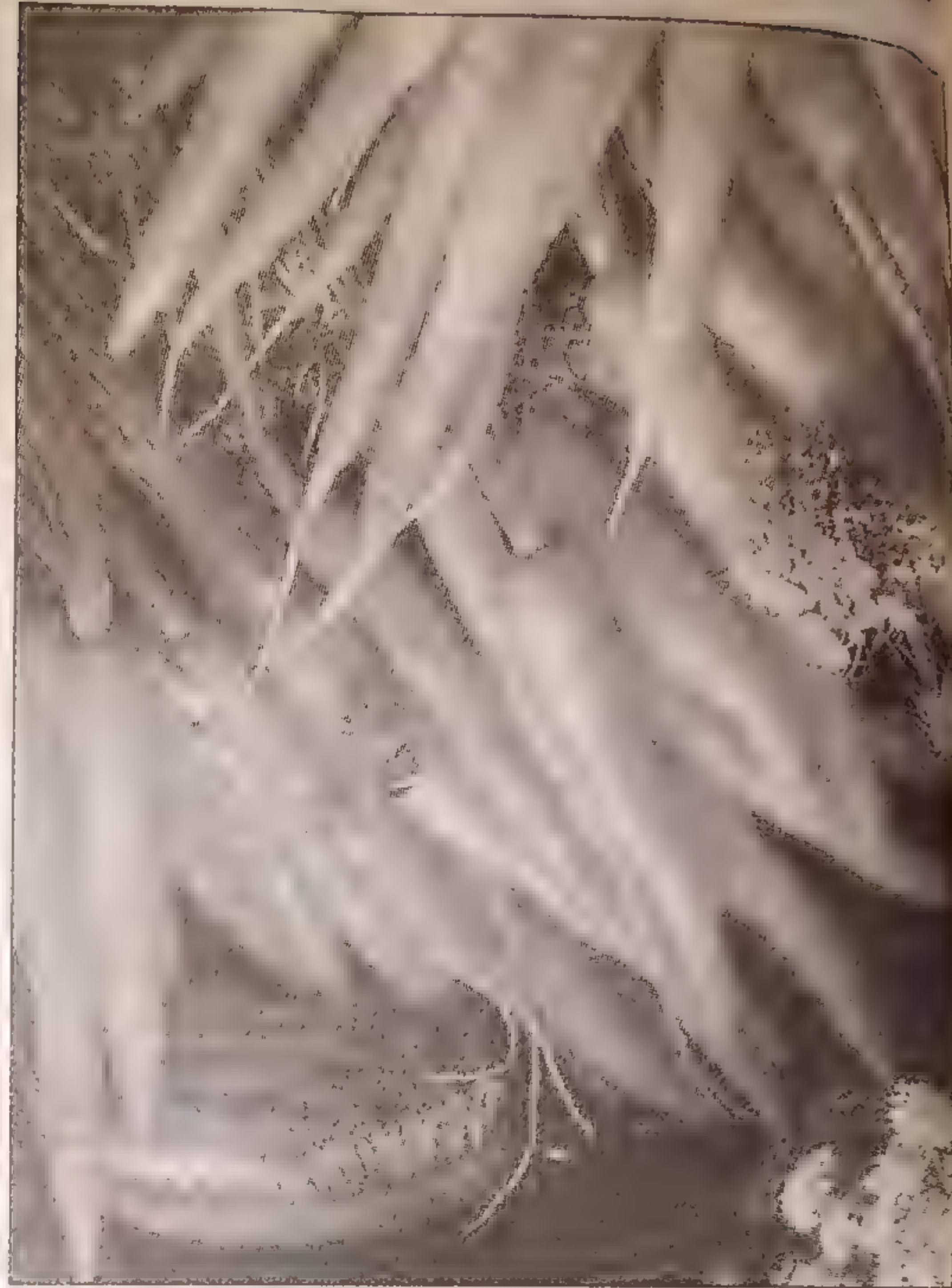
МОРКОВНЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, отжать через марлю. Полученный сок соединить со сливками. Подать к столу остывшим, но не холодным. На 300 г моркови — 150 г сливок, сахар по вкусу.

МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, чтобы она покрыла морковь лишь наполовину, добавить соль, сахар, 1/2 ст. ложки масла и варить под крышкой в течение 20-30 минут. Затем заправить морковь маслом, переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, сверху положить гренки, приготовленные из белого хлеба.

На 1 кг овощей — 1/2 ст.



ложки сахара и 2 ст. ложки масла.

МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюльку, подлить немного бульона или воды, добавить 1/2 ст. ложки масла, соль и сахар, накрыть и тушить 20-30 минут. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом и осторожно перемешать.

На 500 г моркови — 1/2 ст. ложки муки, 2/3 стакана молока, 1 чайная ложка сахара и 1 ст. ложка масла.

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

Морковь мелко нашинковать и тушить с 5 ч. масла и небольшим количеством воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охладить. Одновременно урюк мелко изрубить,

а творог протереть и соединить с половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью, все это вымешать, разделить на 3 части, обвалить в муке, придать форму сырника и запечь в духовом шкафу, предварительно залив сметаной.

Творога — 120 г, муки пшеничной — 30 г, 1/2 яйца, сахара — 15 г, урюка — 15 г, моркови — 20 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И ЯБЛОК

Вареную морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, сахар, соль, майонез и все перемешать.

На 4 моркови — 3/4 стакана консервированного горошка, 200 г яблок, сахар, соль и майонез по вкусу.



ЯГОДЫ НА ДЕСЕРТ

ОСТОРОЖНО вымыть клубнику, откинуть ее на дуршлаг и после этого обсушить салфеткой. Удалить плодоножки.

Положить ягоды в большую миску. Перемешать в другой миске ванильный сахар и сахарный песок и посыпать смесью клубнику. Осторожно перемешать и оставить на 10 мин.

Разложить клубнику по 6 десертным вазочкам или стаканам. Хорошо взбить

сливки и положить понемногу в каждый стаканчик поверх ягод.

Мяту вымыть, обсушить и отделить листочки от стеблей.

Подавать десерт, украсив его мятой.

Приготовление: 25 мин. Маринование: 10 мин. В одной порции 230 ккал.

На 6 порций:

700 г мелкой клубники, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сахарного песка, 250 мл сливок, 2 веточки мяты.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ОРЕХОВАЯ
ЛАПША

Растолките в ступке чеснок, добавьте к нему лимонный сок. Переложите его в другую миску, прибавьте орехи, мелко нарезанный базилик и слегка разотрите толкушкой. Затем соедините ореховую смесь с натертым сыром и оливковым маслом и все тщательно размешайте. Можно приправить соус черным молотым перцем.

Соедините с соусом лапшу в той же кастрюле, где она варилась, как следует перемешайте и подавайте к столу.

На 300 г лапши вам понадобится: ядра кедровых орехов — 4 ст. л., зелень базилика — 50 г, чеснок — 2 зубчика, сок пол-лимона, сыр тертый — 5 ст. л., масло оливковое — 150 мл.

ИМБИРЬ
ОТ МОРСКОЙ
БОЛЕЗНИ

Проявления так называемой морской болезни бывают не только в море при качке, но и при поездках в авто и авиатранспорте. Хорошее профилактическое и лечебное средство против морской болезни — корневище имбиря. Человек, знающий свое слабое место в дороге, должен запастись этим средством. Можно, не дожидаясь первых признаков морской болезни, принять порошок имбиря и запить водой или время от времени жевать кусочки корневища.

МУСКАТНЫЙ
ОРЕХ ПРИ
ВАРИКОЗЕ

Мускатный орех — одно из средств, дающих хороший эффект при лечении варикозов и тромбофлебитов. Тертый мускатный орех настаивают на водке и пьют длительное время. Берут 200 г ореха на литр водки. Настаивают 14 дней. Процеживают и принимают по 25 капель 3 раза в день.

Приходит лето. А с ним — изобилие дешевых овощей и фруктов. Надо пользоваться этим, пополняя запас витаминов в организме.

ВИТАМИН С (аскорбиновая кислота)

Необходим для выработки белка, создания важных веществ, например адреналина. Он защищает организм от свободных радикалов и разрушительного действия кислорода. Да, именно так! И мы еще вернемся и к свободным радикалам, и к проблеме кислорода в нашем организме.

Витамин С — уникальный окислитель. Он способствует выводу из организма различных ядов: от никотина до вредных веществ, вызывающих пищевое отравление.

Пищевые источники витамина С. Больше всего их в сладком перце, шиповнике, черной смородине, цитрусовых, дыне, помидорах, сырой капусте. Из мясных продуктов — только в печени. Помните — съеденная кожура грейпфрута или апельсина лучше удерживает витамин в организме. (Не забудьте тщательно вымыть кожуру.)

Запомните пять правил.

Первое — супы и борщи нужно готовить в плотно закрытой кастрюле, причем овощи должны быть полностью покрыты водой или бульоном. **Второе** — последовательность закладки овощей в кипятки такая: сначала капуста, затем, когда жидкость закипит, — картофель и уж за 5-10 минут до конца — специи. **Третье** — витамин С быстро разрушается в салатах, зеленом луке и петрушке. Поэтому нарезать их надо только перед самым употреблением. Вынутая из рассола квашеная капуста через три часа теряет 33 процента витамина С, так что использовать ее надо быстро и не промывать! **Четвертое** — шпинат и щавель надо варить в закрытой посуде на пару без воды или в небольшом количестве воды. Затем их надо протирать через сито и

ВИТАМИНЫ
А, В, С И Т.Д.

класть в суп. **Пятое** — один из самых богатых витамином С продуктов — шиповник, поэтому его используют всю зиму понемногу.

Как определить норму витамина С? Запомните, что три столовые ложки петрушки обеспечивают суточную норму витамина С. Порой, не имея свежих овощей, мы прибегаем к таблеткам аскорбиновой кислоты. Какова их норма? Одни ученые советуют принимать для здоровья 100-200 мг витамина в день, другие — от 3 до 4 граммов. Лучше посоветоваться с врачом.

Симптомы дефицита витамина С: кровотечение из десен, выпадение зубов, потеря волос, сухость кожи, легкость появления синяков, плохое заживление ран, раздражительность.

ВИТАМИН А (ретинол)

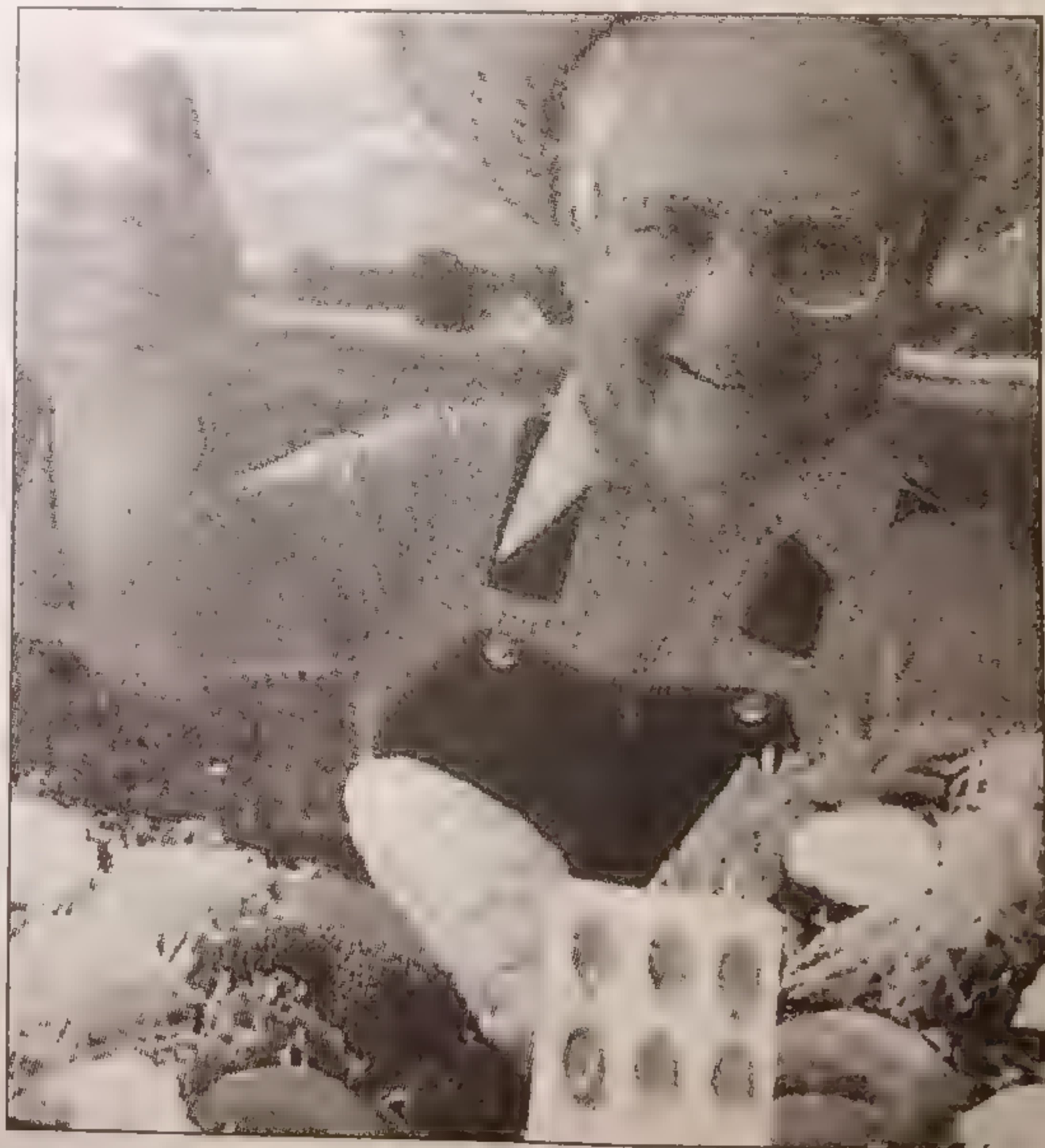
Необходим для улучшения зрения, а также для обеспе-

чения здоровья кожи, слизистой рта, кишечника, носа, половой сферы. Он формирует сперму и яйцеклетку.

Пищевые источники витамина А — печень, дыня, морковь, шпинат, брокколи, тыква, сырые абрикосы. Выдерживает тепловую обработку, но разрушается при длительном хранении на воздухе.

Особенности использования: для нормального усвоения витамина А необходимо присутствие в организме достаточного количества витамина Е, а также жиров и белков.

Симптомы его дефицита — угри, сухая кожа, утолщенная, чешуйчатая кожа на ладонях и подошвах, сухие тусклые волосы, утомляемость, бессонница, подверженность простудам, «куриная слепота», сухость глаз, сухость во рту, пишет «Семья».



ТВОРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

СТРУЧКИ сладкого перца вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Нарезать перец маленькими кубиками. Оставить небольшую часть для украшения. Лук очистить и также нарезать очень мелкими кубиками.

Перемешать творог со сметаной до

однородной массы. Очистить зубчик чеснока и пропустить через пресс в массу. Посолить и поперчить.

Творог перемешать со сладким перцем, луком и рубленой зеленью. Выложить творог в миску и подавать, украсив оставшимися кубиками сладкого перца.

На 4 порции: по 1 маленькому стручку зеленого, красного и желтого сладкого перца (300 г), 1 луковица, 250 г творога (20% жирности), 3 стол. ложки сметаны или сливок, 1 зубчик чеснока, соль, перец, 2 стол. ложки рубленой зелени (например, петрушки, зеленого лука).

Приготовление: 15 мин. В одной порции 110 ккал.

С некоторых пор стала чувствовать перебои пульса сердечной деятельности. Посоветуйте, чем лечить эту болезнь.

Инна Петрова

Отвечает кардиолог И. Асторханова
Страдающие аритмией чаще всего жалуются на ощущение перебоев, дополнительных внезапных сильных толчков, замирание в области сердца. Часто бывает и такое нарушение ритма, как мерцание и трепетание предсердий, то есть когда их сокращения нерегулярны и не связаны между собой. Тогда врачи говорят о «мерцательной аритмии» или еще ее называют «бред сердца». Иногда этот вид аритмии носит приступообразный характер, но может приобрести постоянную форму.

Почва для развития аритмии — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, а также эндокринные расстройства, неврозы. Поэтому прежде всего лечат основное заболевание. Кому-то необходим курс интенсивной терапии. Другим не требуется никакого лечения, так как периодические экстрасистолы не оказывают большого влияния на состояние человека. Для установления истинной частоты аритмий, их возникновения в разное время суток назначают суточный мониторинг ЭКГ. С помощью портативного прибора-регистратора, который вы носите сутки и который непрерывно записывает показатели сердечной деятельности, врач определяет, какие лекарства вам дать. Назначение медикаментов определяется не только типом аритмии, но и результатами наблюдения за состоянием больного. Против аритмии используют специальные препараты, которые может назначить только врач-терапевт или кардиолог. Учтите, что каждый антиаритмический препарат обладает побочными действиями и, принимая их без указания врача, можно усилить и спровоцировать аритмию.

Но аккуратно принимать лекарства — еще полдела. Не менее важно правильно питаться, организовать режим своего дня. Распределить по возможности физические и эмоциональные нагрузки. Возникновению аритмии способствует также нарушение жирового и углеводного обмена. Поэтому не забывайте о диете. Главным вашим правилом должно стать: как можно меньше сладкого, жирного, соленого. Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Не поднимайте тяжелых предметов.

С другой стороны, непрерывно измерять пульс и артериальное давление тоже не стоит. И еще важно помнить: неподвижность — ваш враг. Тренируйте сердце — ходите, но постоянно держитесь под контролем врача.

Не всякая поза удобна в постели для тех, кто страдает аритмией. Одному легче лежать на спине, другому — на левом боку, а третьему — положив под голову большую подушку. Найдите для себя самое удобное положение и пользуйтесь им.

Если вы заметили, что стрессовые ситуации не проходят для вас бесследно, загодя примите 10-15 капель корвалола или валокордина или положите под язык таблетку валидола, пишет «Семья».

Можно ли гипертоникам пить зеленый чай? Я всегда считала его очень полезным, да и вкус этого чая мне нравится. Но у меня повышенное

давление, а подруга говорит, что зеленый чай в таких случаях противопоказан.

Ирина Жукова

Отвечает старший врач смены Калининградской станции скорой медицинской помощи Виктория Сычева

И при повышенном, и при пониженном, и при нормальном артериальном давлении зеленый чай принесет вам только пользу. А сейчас, в жаркие дни, и жажду прекрасно утолит — хоть горячий, хоть охлажденный. Но полезен он при одном условии: если вы будете соблюдать меру. Поскольку в чрезмерно больших количествах даже самые хорошие продукты употреблять нежелательно.



Скажите, пожалуйста, как лечить лимфостаз ног — слоновость? И как можно облегчить боли при артрите мелких костей стопы — ходить невозможно. И как быть, если появилось много мелких красных родинок на передней части туловища — говорят, их называют «слезы поджелудочной железы» и они указывают на больную печень. Верно ли это и как от них избавиться?

Семья Шишкиных, г. Санкт-Петербург

Отвечает терапевт-гастроэнтеролог В. Василенко

Слоновостью прицельно занимаются флебологи — специалисты по венам. Традиционно это хирурги, хотя и не всегда они применяют именно хирургические методы. Конкретные советы по лечению лимфостаза невозможно дать заочно, необходимо видеть больного. Боли в стопе необязательно связаны с суставами (артрит), но в большей части случаев помогают аппликации с димексидом (примочки, инструкция прилагается к флакону). Для профилактики и уменьшения прилива крови при каждом удобном случае нужно занимать положение с приподнятыми ногами. Раньше в кино такими постоянно изображали американцев — ноги на столе.

Что же касается родинок, то действительно в части случаев они указывают на страдания печени при злоупотреблении алкоголем. В таком случае помогает только полное воздержание от спирт-

ного. Но бывают и другие причины, в том числе и возрастные. Тогда необходимо обратиться к врачу-дерматологу, он подскажет, что можно сделать.

В течение полугода у меня сильно поредели волосы, возможно, вследствие стресса, связанного с обучением в вузе. Видел в аптеке препараты Регейн, Деркос, Текпин и препараты с плацентой. Скажите, насколько они эффективны? Есть ли в настоящее время другие эффективные препараты, позволяющие восстановить выпавшие волосы и укрепить их?

Игорь, г. Москва

Отвечает врач-косметолог С. Конькова

Если проблемы с волосами продолжают больше трех месяцев и при этом волосы интенсивно выпадают, вам необходимо обратиться к дерматологу. Возможно, понадобится пройти курс лечения волос, либо он направит вас на обследование к другим специалистам — эндокринологу, гастроэнтерологу, чтобы исключить заболевания, которые могут приводить к выпадению волос. Если окажется, что со здоровьем все в порядке, то для укрепления корней волос вам необходимо комплексное лечение — прием витаминов группы В, Аевита, курс укрепляющей терапии французских фирм Виши, Лазартик и швейцарской СНО5. Эти препараты следует приобретать в косметологической клинике. Там же вам расскажут, как ими пользоваться. Хорошим средством для укрепления волос является «Регейн», который выпускается в виде спрея. Его следует наносить ежедневно на каждый покров головы.

Полезны также поливитамины с микроэлементами, массаж волосистой части головы, использование средств лечебной косметики для волос, таких, как «Дюкрез», «Клоран», «Фитосольба».

Можно попробовать и народные средства. Например, благотворное действие на волосы оказывает настой листьев березы, он используется при выпадении волос: 1 столовую ложку листьев березы заваривают 1 стаканом кипятка, затем кипятят 20 минут, после чего процеживают, добавляют воды.

Репейное масло тоже неплохое средство для укрепления волос. Однако его следует чередовать с другими средствами, например, хной. Правда, красная хна дает рыжий оттенок, поэтому, если вам не нравится такой цвет, лучше использовать белую хну.

Мне 17 лет. 19 марта мне оперировали варикозное расширение вен семенного канатика (варикоцеле II и III степени). Вначале вена немного уменьшилась, но потом снова увеличилась. И теперь появились тянущие боли. Уже месяц ношу суспензорий — результата никакого. Что мне делать? Совсем не хочется снова ложиться под нож.

Сергей, Краснодарский край

Отвечает врач-уролог И. Кобликов

Есть несколько методик оперативного лечения варикоцеле. Вам следует проконсультироваться в той больнице, где произведена операция, с заведующим отделением либо с сотрудником кафедры.

Целесообразно сосудистое исследование кровотока, такое обследование

проводят диагностические центры. Необходимо проверить спермограмму. В крайнем случае следует обратиться в страховую компанию, оплатившую лечение — она организует необходимое обследование.

Я похудела на 4 килограмма против своей воли — осунулось лицо, впали щеки. Как мне вернуть прежнее состояние лица, подскажите?

З. Магомедова, Ингушетия

Отвечает врач И. Солдатов

Можно попробовать косметику Dermajetics — это натуральная растительная косметика. В частности, комплект Skin Survival Kit. Либо решить вопрос радикально и наверняка — сделать подтяжку лица. Но это можно обсуждать только на очном приеме.

Моя большая проблема — маленькая грудь. Операцию делать не хочу, да и денег лишних нет. Посоветуйте, пожалуйста, как мне ее увеличить?

Н., г. Новокузнецк

Отвечает врач-косметолог Р. Белова

Для увеличения размера молочных желез нехирургическими методами в некоторых косметологических клиниках разработан курс процедур, рассчитанный на полгода. В этом курсе используются профессиональные косметические средства французских фирм Талько и Жернетик. Это целая гамма продуктов: лосьоны, кремы, ампулы с биологическими концентрированными продуктами и т.п. Кроме того, применяются физиотерапевтические воздействия, такие, как миостимуляция и др., а также используются специальные бюстгалтеры. Проблема эта довольно сложная, так как для увеличения груди требуется воздействовать на ткань молочных желез, а не на мышцы. Провести такой курс в домашних условиях невозможно. И даже в условиях клиники увеличить грудь подобным методом возможно не более, чем на один размер, причем и такой эффект достигается не всегда. Кроме того, для получения результата необходимы повторные процедуры, в основном для укрепления груди, увеличения упругости. Частота повторных процедур очень индивидуальна и зависит от состояния молочных желез. В среднем — примерно 1 раз в 6 месяцев.

С детства у меня на лице родинка — папиллома. Она становится болезненной. Я хотела бы ее удалить. Но врачи не дают гарантии, что все пройдет без последствий. Что делать?

Вера Горюнова, г. Калининград

Отвечает врач Г. Рабаев

Если диагноз точный и у вас папиллома, то ее можно удалить методом криодеструкции. Этот метод безопасен и избавит от родинки.

Что можно сказать об эффективности немецкого препарата биологической добавки «Норунг Хеленг»? У моего отца после аварии сделаны операции на мениске. Последнее время у него очень болят ноги. Можно ли использовать этот препарат?

Николай Сомников, г. Караганда

Отвечает травматолог А. Дидковский

Я вообще очень скептически отно-

шусь ко всем пищевым добавкам. Положительных результатов от их применения пока еще не видел.

У моей пятилетней дочери обнаружили экзостозную болезнь — наросты на костях. Ей уже сделали одну операцию, скоро будет вторая, и врачи сказали, что так будет до тех пор, пока не прекратится ее рост, то есть примерно до 20 лет. Что делать? Неужели без конца делать операции? Может быть, есть какие-то другие методы? Помогите советом, пожалуйста.

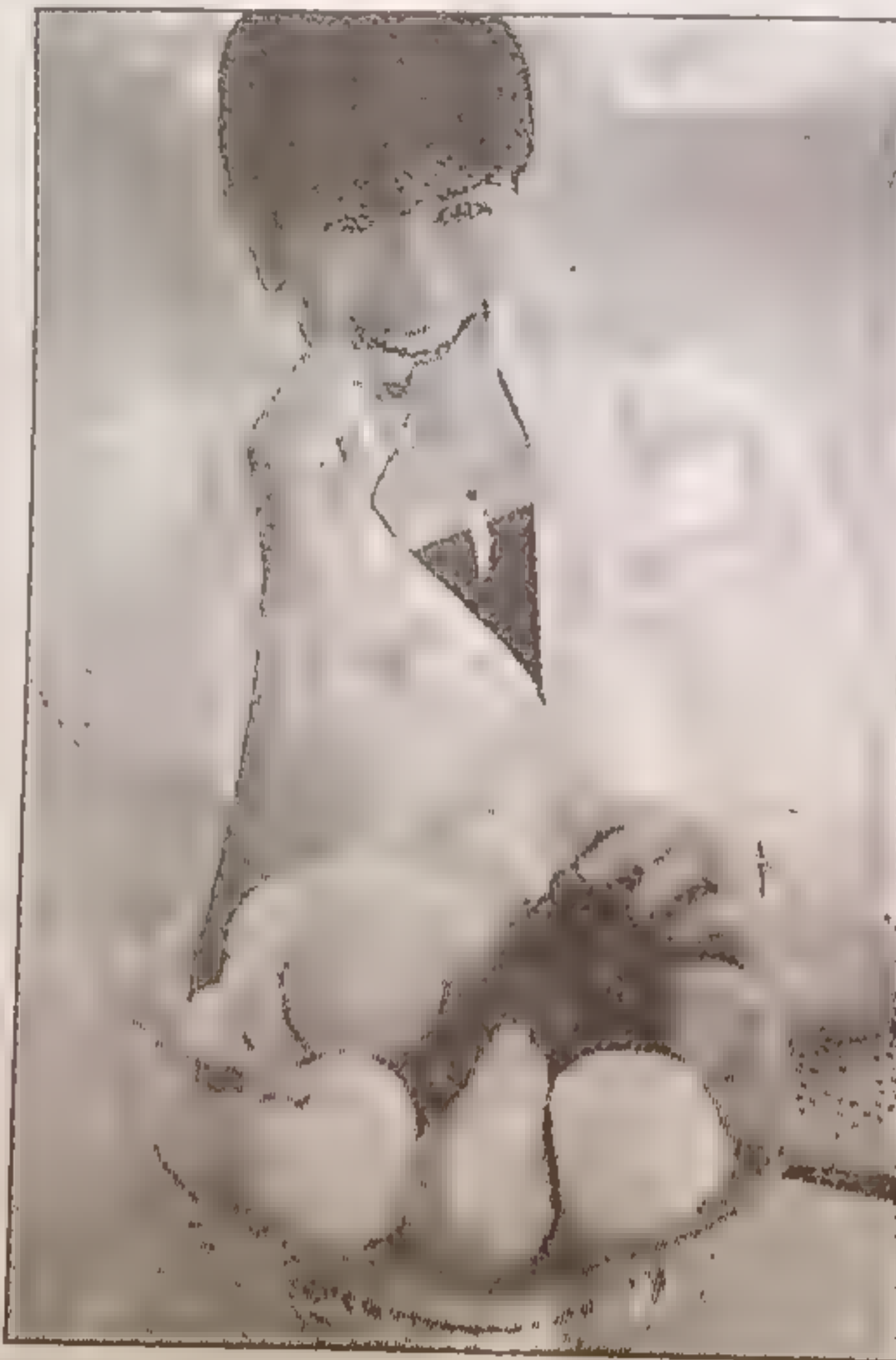
Эльвира Тарасова, г. Саратов

От редакции

К сожалению, врачи до сих пор не могут определить причину этого заболевания, поэтому и предлагают только один путь — операцию. Но, думается, руки опускать нельзя, нужно искать специалистов, консультироваться с другими врачами. Может, удастся если не решить проблему кардинально, то хотя бы облегчить положение ребенка, стабилизировать болезнь. Возможно, есть смысл обратиться в российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» им. академика Г.А. Илизарова. Его адрес: Россия, 640065 г. Курган, ул. Ульяновой, 6. Генеральный директор РНЦ «ВТО» профессор В.И. Шевцов.

Пытаются лечить экзостозную болезнь в лечебно-оздоровительном центре «Панацея». Его адрес: 49100 Украина, г. Днепропетровск, пр. Героев, 12, подъезд 21. Руководитель центра Н.А. Бондаренко.

Попробуйте им написать, посоветуйтесь. Если они сами не смогут вам помочь, тогда спросите, куда лучше обратиться.



Я страдаю от ожирения. Перепробовала много диет, гимнастик, ничего не помогает. Слышала про центр лечения Владимира Миркина и Д.В. Сайкова, стоит ли обращаться к ним? А если не стоит, хотелось, чтобы вы посоветовали что-нибудь конкретное.

Я.Л., Вязьма

Отвечает врач-диетолог Т. Волкова

Причина нарастания массы жира в организме всегда одна и та же и заключается в преобладании энергии полученной над энергией израсходованной. Другими словами, если человек съедает больше пищи, чем он способен израсходовать для обслуживания своих энерготрат, то избыток энергии будет переходить в жир, который есть не что иное, как запас энергии. Поэтому для избавления от лишних килограммов необходимо уменьшить поступление жира с пищей и увеличить энерготраты за счет дополнительных физических упражнений. Все средства для похудения типа «Супер системы шесть» и несколько десятков других могут дать только незначительный (7-10%) эффект. А при отсутствии диеты и увеличения физических нагрузок их эффект нулевой.

Кроме того, нельзя худеть быстро. Многочисленные исследования показывают, что оптимальным является снижение массы тела на 5-10% в год. Процесс похудения должен проходить медленно, постепенно. Тогда одновременно будет улучшаться и состояние здоровья в целом. Чтобы сбросить вес и вновь не прибавлять лишние килограммы, человек должен внести коррективы в образ жизни, в том числе в режим питания, физических нагрузок и главное — постоянно следовать им. При этом ключевым звеном является снижение потребления жиров.

Поскольку для решения проблем с весом разумнее использовать комплексный подход, сочетающий диету с физическими упражнениями, проще всего обратиться в какой-нибудь фитнес-центр. Там для корректировки веса вам подберут индивидуальную программу, которая включает специальные комплексы упражнений и диету.

Моей дочке 4 года. У нее выпали волосы, брови, ресницы. Анализы показывают, что девочка здорова. Где мы только не лечились и у кого только не консультировались — доктора не помогли. Подскажите, где в Москве лечат тотальную алопецию?

Светлана

Отвечает врач В. Титова

Причины алопеции могут быть самыми разными, в том числе заболевания кожи, проблемы в области эндокринологии, токсикологии. Начать обследование ребенка я бы посоветовала с Центрального кожно-венерологического института. Если там не смогут помочь, то непременно сориентируют, куда еще можно обратиться.

Адрес института: г. Москва, ул. Короленко, д. 3, корп. 4.

Телефон: 964-39-55.

У меня сколиоз грудно-поясничного отдела позвоночника 3-й степени, сильные боли. В какую клинику обратиться с запущенной формой искривления позвоночника?

Л. П. Евсеева, Краснодарский край

Отвечает врач Н. Тарасова

Информацией о Краснодарском крае не располагаю, можно обратиться в Москве в Центральный институт травматологии и ортопедии (ЦИТО). Необходимо взять с собой результаты исследований, снимки. Связаться с институтом можно по телефону (095) 153-51-71, это номер регистратуры.

ОДУВАНЧИКИ: ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

ПРИВЫЧНЫЙ для всех одуванчик — кладезь нужных организму веществ. Он содержит инсулин, сахар, протеин, жирное масло, органические кислоты, витамины. В пыльце много бора, марганца, меди и других микроэлементов. Поэтому по своим лекарственным свойствам одуванчик ничуть не уступает всем известной врачевательнице — крапиве.

Это удивительное растение применяют и как средство для нормализации веса, поскольку одуванчик обладает мочегонным, желчегонным и послабляющим действием. Кстати, способность выводить шлаки помогает одуванчику справляться с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. К тому же одуванчик — прекрасное профилактическое средство от атеросклероза, поскольку умеет активно выводить из организма холестерин.

Различные лекарства, приготовленные на основе одуванчика, в ряде случаев помогают без всяких транквилизаторов стабилизировать работу нервной системы и справиться с бессонницей. При простуде одуванчик тоже поможет вам: он обладает не менее сильным противовоспалительным и жаропонижающим действием, нежели привычный аспирин, но во много раз более безопасен.

Если вас мучают радикулит, ревматизм или артрит, опять же стоит вспомнить об одуванчике. Этот чудесный цветок поможет вам избавиться от кожной сыпи, фурункулеза, бородавок, угрей и... веснушек.

Так что смело пользуйтесь одуванчиком при различных недугах! — советует журнал «Женские секреты».

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА

2 ч. ложки измельченных корней одуванчика залить стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов. При воспалительных процессах в желудке или кишечнике, заболеваниях печени и желчного пузыря, для улучшения пищеварения и обмена веществ и при запорах этот настой нужно принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

При геморрое отличный эффект дает применение клизм следующего состава: смешайте по 20 г цветков ромашки, корня валерианы и корня одуванчика, 2 ст. ложки смеси заварите в пол-литра кипятка, настаивайте 2 часа, кипятите 10 мин. и процедите.

ЖЕЛЧЕГОННЫЙ НАСТОЙ

1 ст. ложку измельченных корней одуванчика или листьев насыпьте в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Через сутки процедите и принимайте по 2/3 стакана 3 раза в день за 20-40 минут до еды.

ОТВАР ИЗ ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА

Это средство хорошо использовать при запорах, вздутии живота, бессоннице или гипертонии.

Залейте 10 г цветков одуванчика 200 мл холодной воды и кипятите 15 минут. После этого отвар нужно настоять в течение 20-30 минут и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Сок одуванчика обладает общеукрепляющим средством, помогает справиться с различными заболеваниями печени, пониженной кислотностью желудка, послабляет, утоляет боли в суставах и насыщает организм витаминами.

Этот же сок (как наружное средство) можно использовать при мозолях, бородавках. Уменьшить веснушки и пигментные пятна поможет частое смазывание их млечным соком одуванчика.

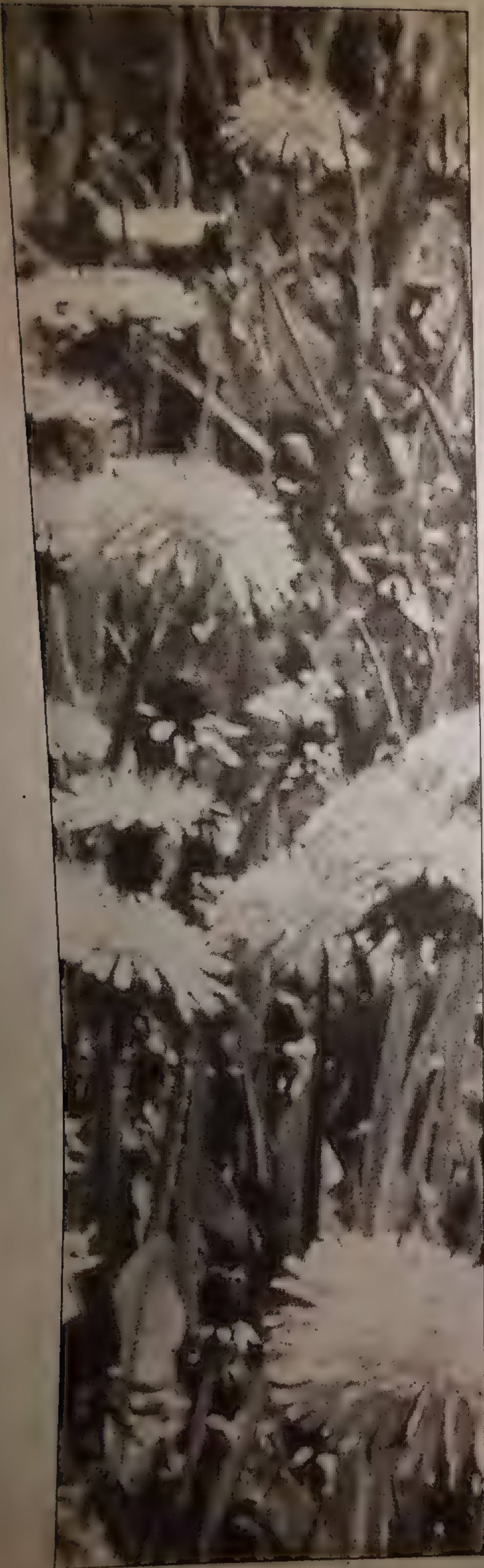
Листья одуванчика, собранные ранней весной, тщательно промойте в холодной воде, 20-30 минут выдержите в концентрированном растворе соли, затем снова промойте. После этого листья нужно обдать кипятком, пропустить через мясорубку, отжать, развести водой 1:1 и прокипятить в течение 3 минут. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

При парезах и параличах, особенно после инсульта, полезно чередовать сок одуванчика и сельдерея. Утром натощак выпейте полстакана свежеприготовленного сока одуванчика, а через час после этого — полстакана сока сельдерея. Еще через час можно позавтракать. Подобную процедуру требуется повторять один раз в 10 дней. Она способствует удалению шлаков, очищает кровь и стимулирует обмен веществ.

НАСТОЙ ОТ ПРОСТУДЫ

Этот настой действует как потогонное и жаропонижающее средство.

1 ч. ложку измельченных корней и листьев одуванчика залейте стаканом кипятка, посуду закройте и укутайте теплым шарфом или махровым полотенцем. Через час процедите и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.



ДИАБЕТ ОТСТУПАЕТ

При легких формах сахарного диабета можно с успехом использовать фитотерапию — лечение растениями. Вот несколько рецептов из того, что, как говорится, растет под ногами.

1. 30 г корней одуванчика, по 35 г листа черники, травы крапивы двудомной, 10 г этой смеси, предварительно измельченной, залить стаканом кипятка в эмалированной посуде, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане 15 минут, помешивая. Настоять 30-50 минут до медленного охлаждения, процедить и отжать. Довести объем до 1 стакана. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

2. Настой из взятых в равных частях корней лопуха и листа черники приготовить, как предыдущий. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

3. 10 г смеси, состоящей из 2 частей листа черники, по 1 части листа крапивы двудомной и цветков бузины черной, залить 200 г кипятка, закрыть крышкой и нагревать 30 мин на водяной бане. После 40-минутного охлаждения процедить и отжать. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

4. 2 части травы горца птичьего (спорыша) и по 1 части трав хвоща полевого и земляники. Сделать настой. Или можно воспользоваться овсом: на 100 г зерна овса взять 700 мл воды. Оба настоя пьют по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

5. И, наконец, многокомпонентный сбор: 2 части листа черники, по 1 части корней заманихи высокой, корней девясилы, травы хвоща полевого, плодов шиповника, травы зверобоя, цветков ромашки, травы мяты и череды трехраздельной. Приготовить настой, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Настой готовят из расчета 1 ст. ложка смеси на стакан кипятка.

6. Отвар корней лопуха улучшает функцию поджелудочной железы, нормализует обменные процессы в организме. Для приготовления отвара взять 25 г измельченных корней лопуха, залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут. Затем дать настояться 1,5-2 часа, процедить. Пить теплым по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Настои из разных сборов необходимо принимать по методике очередности, т.е. в течение месяца принимать один настой, затем делать двухнедельный перерыв, принимать другой состав и наконец выбрать наиболее эффективный, пишет «Северная правда»

ПОЛЕЗНО ВАМ

ИЮНЬ 2002 11

ЗЕМЛЯНИКА — ЦЕЛИТЕЛЬ

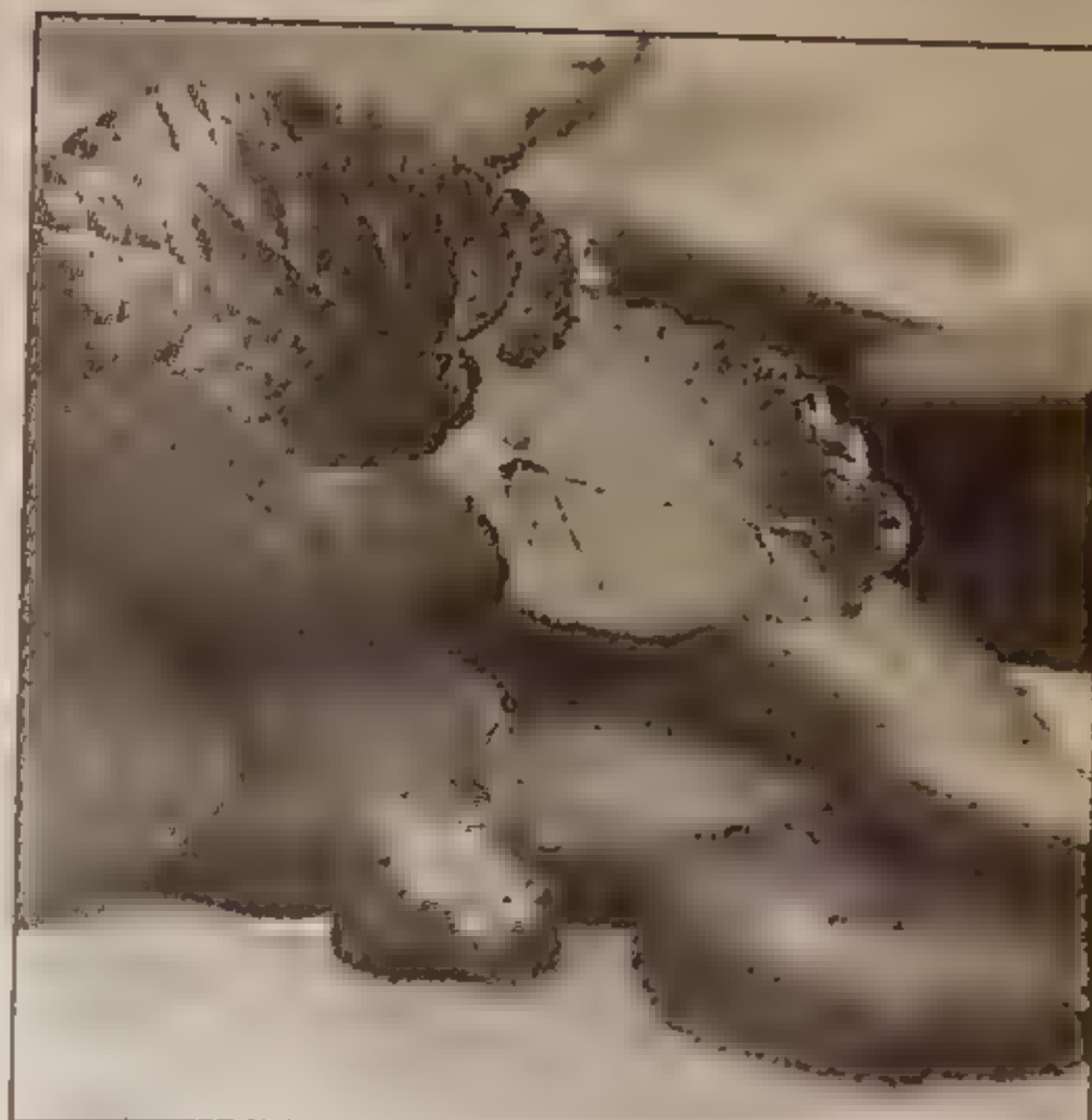
МНОГОЛЕТНЕЕ травянистое растение семейства розоцветных высотой до 20 см. Корневище короткое, косое, с многочисленными придаточными коричневато-бурыми тонкими корнями. Стебель прямостоячий, облиственный, покрыт волосками. Листья на длинных черешках, тройчатые, сверху темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые, мягкоопушенные. Из пазух прикорневых листьев развиваются укореняющиеся побеги. Цветет с мая по июль. Цветки белые, расположены на длинных цветоножках. Плод — ложный, неправильно называемый ягодой. Он представляет собой разросшееся мясистое душистое ярко-красное цветоложе. Созревает в июле-сентябре.

Земляника лесная широко распространена в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на солнечных склонах, холмах, лесных полянах, вырубках, опушках и в светлых лесах. Часто встречается в виде зарослей. Размножается вегетативно.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды и листья. Ягоды заготавливают рано утром, когда сойдет роса, или в конце дня без чашечек и плодоножек, так как собранные во время росы они быстро портятся, а в жару вянут. Перед сушкой землянику сортируют, удаляя мятые и переспелые ягоды, плодоножки и чашелистики, и подвяливают в течение дня на воздухе или 4-5 ч в сушилке при температуре 25-30°C. Сушат при температуре 45-65°C, следя, чтобы плоды не заплесневели. Хорошо высушенные ягоды должны рассыпаться. Листья собирают во время цветения растения с черешком длиной не более 1 см. Сушат сразу на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, рассыпая тонким слоем и периодически перемешивая. Листья хранят в мешочках не более 1 года, ягоды — 2 года.

В ягодах содержатся сахара, органические кислоты, клетчатка, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, витамины группы В, каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты. В листьях — аскорбиновая кислота, дубильные вещества, эфирные масла и немного алкалоидов.

Земляника — древнее лекарственное средство. Ее применяли за несколько тысяч лет до нашей эры. Она безвредна для организма. Однако следует знать,



что при ее употреблении может появиться сыпь, рвота или даже удушье. Людям с повышенной чувствительностью земляника противопоказана.

Свежие плоды и отвар сушеных ягод оказывают благоприятное действие на пищеварение, утоляют жажду, возбуждают аппетит, устраняют воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче- и мочевыводящих путях. Земляника полезна при гастритах, колитах и дизентерии. Свежие плоды — хорошее средство для лечения малокровия.

Листья земляники употребляют при атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря и селезенки, при бронхиальной астме, геморроидальных и маточных кровотечениях, камнях и песке в почках. Их используют как мочегонное средство, при нарушениях солевого обмена, для снижения артериального давления.

Для приготовления настоя из листьев земляники 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Настой обладает общеукрепляющим действием.

Распаренные свежие или сушеные листья широко применяют для лечения свежих и гнойных ран и язв. Ягоды или их сок используют для лечения экзем, угрей, пигментных пятен и веснушек.

В отечественной медицине ягоды земляники назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, противоанемическое, мочегонное, усиливающее обмен веществ и витаминное средство.

Перед употреблением настой чайного гриба процеживают через марлю.

Настой чайного гриба — приятный, кисло-сладкий, слегка освежающий напиток, хорошо утоляющий жажду и по вкусу напоминающий квас. Настой улучшает аппетит, обладает бактерицидными свойствами и снимает воспаление в ротовой полости и носоглотке.

НАСТОЙ ЧАЙНОГО ГРИБА

ДЛЯ приготовления настоя чайного гриба в стеклянную банку емкостью 2-3 литра наливают остывший процеженный заваренный чай обычной крепости (3-4 ч.л. сухого чая на литр кипятка) и добавляют 100 г сахара на литр жидкости. Гриб промывают в кипяченой воде, кладут

в банку и покрывают марлей. Настой обычно бывает готов летом через 2-3 дня, зимой — через 5-6 дней. Хранить его можно в темном прохладном месте не более 3 дней, в холодильнике — до 5 дней.

В настое чайного гриба содержатся сахар, небольшое количество спирта, кофеин,

уксусная, лимонная и глюконовая кислоты, различные ферменты, витамины С и В, углекислый газ.

Пленка чайного гриба во время роста наслаивается, и при желании один из слоев можно отделить и поместить в другую стеклянную банку со сладким чаем.

СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЕ И ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА В ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ

Абрикос обыкновенный — если съесть более 20 г семян, можно получить тяжелое отравление. В семенах содержится ядовитый амигдалин. Возможен смертельный исход.

Алоэ древовидное — сок из свежих листьев растения противопоказан при воспалении почек и мочевого пузыря, геморрое, беременности, маточных кровотечениях.

Арония черноплодная (рябина черноплодная) — противопоказана при пониженном давлении, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной свертываемости крови.

Арника горная — не допускать передозировки препаратов.

Багульник болотный — растение ядовито. В сбор можно включать не более одной столовой ложки травы.

Барбарис обыкновенный — настойка растения противопоказана при климактерических кровотечениях.

Барвинок малый — растение ядовито.

Болиголов пятнистый — растение смертельно ядовито.

Бузина травянистая — растение ядовито, препараты из него принимаются под контролем врача.

Виноград культурный — противопоказан при сахарном диабете, выраженных отеках.

Вишня обыкновенная — семена ядовиты (амигдалин).

Волчегодник обыкновенный — очень ядовит.

Вьюнок полевой — растение ядовито.

Горец перечный — не рекомендуют при гломерулонефрите.

Горец птичий (спорыш) — противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря.

Горчица сарентская — она назначается при воспалительных заболеваниях почек, туберкулезе легких.

Гранат обыкновенный — насыщенный отвар из коры плода может вызвать желудочно-кишечные кровотечения.

Грыжник голый — растение ядовито из-за большого количества сапонинов. Следует строго соблюдать дозировку.

Девясил высокий — при заболеваниях почек вводят в сборы в небольших дозах.

Дрок красильный — большие дозы вызывают отравление.

Дуб обыкновенный — отвары коры в больших количествах вызывают рвоту, детям внутрь назначать не рекомендуется.

Душица обыкновенная — противопоказана беременным.

Женьшень — передозировка нежелательна, не рекомендуется больным с повышенным артериальным давлением.

Живокость полевая — растение ядовито (алкалоиды).

Зверобой обыкновенный — противопоказан при высокой температуре, гипертонии, длительное применение приводит к фитодерматозу, снижению потенции у мужчин.

Земляника лесная — не употребляют при гиперацидных гастритах и язвенной болезни.

Золотой корень (родиола розовая) — применение не-

желательно при гипертонической болезни, повышенной температуре.

Золотарник обыкновенный — растение ядовито, не назначается при беременности и остром гломерулонефрите.

Калина обыкновенная — длительный прием нежелателен.

Картофель — зеленые и проросшие клубни ядовиты из-за большого количества алкалоидов.

Кирказон ломоносовидный — противопоказан при беременности, при передозировке возможно маточное кровотечение.

Козлятник лекарственный — вреден при гипертонической болезни и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Крестовник широколистный — не назначается при заболеваниях почек, печени, сердца.

Крушина ломкая — опасна во 2-й половине беременности.

Кубышка желтая — растение ядовито.

Кувшинка белая — растение ядовито.

Ламинария сахарная (морская капуста) — применение противопоказано при нефритах, геморрагическом диатезе, различных аллергических заболеваниях, во время беременности.

Левзея сафлоровидная — не применяют при гипертонии.

Лимонник китайский — противопоказан при гипертонии, бессоннице.

Любисток аптечный — при заболеваниях почек применяется с осторожностью.

Льнянка обыкновенная —

токсична при передозировке. **Можжевельник обыкновенный** — нельзя использовать при водянке. При заболеваниях почек применяют с осторожностью.

Мыльнянка лекарственная — в больших дозах вызывает диспепсические реакции.

Очиток едкий — передозировка нежелательна, может вызвать повышение кровяного давления.

Очный цвет пашенный — растение ядовито.

Полынь горькая — при длительном применении может привести к интоксикации.

Подорожник большой — не назначают при гастрите с повышенной секрецией.

Редька черная — опасна при болезнях почек и печени, желудочно-кишечного тракта.

Рута душистая — противопоказана при беременности, маточных кровотечениях, гастрите, язвенной болезни.

Секуринега полукустарниковая — противопоказана при нефритах, гипертонической болезни, атеросклерозе.

Слива домашняя — семена ядовиты.

Терн колючий — семена ядовиты (амигдалин).

Тимьян ползучий — не назначают при болезнях почек, печени, желудка, атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга.

Фиалка душистая — растение ядовито.

Хрен обыкновенный — противопоказан при воспалении почек, гастритах.

Чеснок — применение нежелательно при воспалении почек.

Водные извлечения из таких сильнодействующих веществ, как крестовник плосколистный, сафора японская, термopsis ланцетный, чилибуха, живокость сетчатоплодная, паслен дольчатый готовят только в аптеке.



МАШИТЕ УШАМИ!

ДРЕВНЯЯ китайская медицина считала ушные раковины местом соединения всех каналов, по которым течет жизненная энергия, и потому она связана со всеми внутренними органами и системами организма. На ухе расположено более ста биологически активных точек. Рекомендуемые приемы оздоровительного самомассажа несложны «в эксплуатации», безвредны и могут служить еще и для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

1. Захватить пальцами ушные раковины сзади, загнуть их вперед и с силой прижать к голове (то есть как бы хлопнуть ушами при помощи рук). Повторить 5-7 раз.

2. Указательными и большими пальцами взяться за мочки ушей и оттягивать их вниз. Чем вы старше, тем большее число оттягиваний нужно сделать, а интенсивность движений, наоборот, с возрастом должна «угасать».

3. Положить ладони на уши и делать легкие поглаживающие и растирающие движения.

4. Массаж противозавитка (зоны позвоночника): конец указательного или среднего пальца с силой скользит по всей длине противозавитка.

5. Кончиком указательного или среднего пальца (какой пролезет в ухо) массировать слуховое отверстие и козелок, движения — поглаживающие и растирающие.

6. Ладони наложить на уши и совершать пружинящие движения, чтобы образовалась воздушная подушка. Повторить 5-7 раз. Это упражнение служит и для улучшения слуха.

7. Поглаживающими движениями растереть указательным и средним пальцами сосцевидный отросток за ухом.

Оздоровительной процедурой считается и обмывание мест вокруг ушей и за ушами холодной водой, пишет «Калининградская правда».

УТРО ПЕНСИОНЕРА

В ПРЕБЫВАНИИ на пенсии некоторые люди не находят никаких положительных сторон, но даже они все же вынуждены признать, что над ними уже не довлеет никакая принудительная регламентация, подчиненность, что можно организовать свою повседневную жизнь по собственному желанию. Отпали почти все «нельзя» и «я должен», а если и не совсем отпали, то, по крайней мере, отошли на второй план по сравнению с важнейшей теперь проблемой — здоровьем.

Первые шесть месяцев после выхода на пенсию советуем посвятить программе основательного оздоровления и приобретения таких полезных навыков, которые станут постоянной привычкой.

Можно, конечно, в какой-то день нарушить некоторые пункты этого плана, но важно то, чтобы такие отступления случались все реже и реже, чтобы после каждого из них наступало быстрое возвращение на правильный путь.

Итак, начинаем с обычного дня пожилого человека-пенсионера. Первые вопросы: когда вставать утром? Сколько времени спать?

Исследованиями выяснено: наиболее здоровый и укрепляющий сон — сон до полуночи. Однако, отходя ко сну в десять или одиннадцать часов вечера, не всегда хочется вставать очень рано. Советуем оставить решение этого вопроса своему организму, чтобы опытным путем определить, в какое время лучше ложиться и вставать для хорошего самочувствия.

Однако от одного условия отступать никогда нельзя: спать следует в помещении с чистым воздухом. Даже при сильном морозе желательно оставлять в окне щелочку, через которую воздух в комнате мог бы проветриваться. Тепло укрывшись (даже согреть постель грелкой), можно дышать всю ночь свежим воздухом.

После пробуждения рекомендуем сразу же направиться к окну и широко открыть форточку (летом — окно). Капиллярные сосуды кожи должны привыкнуть к быстрым и эффективным реакциям — это лучшая защита от простуды.

Перед гимнастическими занятиями советуем положить на пол коврик, а затем начать упражнения (разумеется, не одеваясь, в нижнем белье или в легком спортивном костюме).

Начинающие заниматься гимнастикой приступают к упражнениям очень осторожно. В первую неделю только по пять минут в день, затем советуем постепенно время прибавлять, вплоть до пятнадцати-тридцати минут. Упражнения для глубокого дыхания лучше всего выполнять в положении лежа, с полным расслаблением мышц. Первоначально следует выполнять только медленные (но с напряжением) движения в суставах плеч, локтей, бедер и коленей. Частично эти упражнения можно выполнять в положении сидя на стуле. В позиции «стоя» надо стараться держаться как можно прямее.

После упражнений — двухминутный отдых лежа с расслаблением мышц. Затем надо перейти в ванную комнату для водных процедур, которые выполняют роль «гимнастики» для капиллярных сосудов. Они начинают расширяться и сужаться, регулируя потерю тепла. На их исправной работе закрепляется «закаливание» и невосприимчивость человека к простудам. Применение различных водных процедур является источником благотворных стимулов для внутренних органов.

После описанных процедур человек должен чувствовать себя хорошо — разогретым, бодрым и оживленным по меньшей мере на несколько часов. Если же самочувствие ухудшится, значит, примененные процедуры были слишком сильными для организма, поэтому их нужно прервать. Через два-три дня, посоветовавшись с врачом, рекомендуем вновь начать процедуры, но с большей осторожностью.

После утренних упражнений и умывания следует закончить туалет (бритье, прическу), быстро одеться (не слишком тепло), подобрать легкую удобную обувь и отправиться на утреннюю прогулку. Если в доме есть собака, то прогулка с ней будет еще приятнее. А собака тоже будет в восторге. Гулять лучше всего в ближайшем парке или сквере, в крайнем случае там, где меньше автомобилей. В отдаленной аллее парка можно даже побегать мелкой трусцой, вначале одну-две минуты. Потом перейти на энергичный шаг, выдерживая осанку, стараясь дышать глубоко и равномерно. Временами можно присаживаться для отдыха на скамейку. Такая прогулка должна длиться не менее получаса. На обратном пути можно закупить в магазине продукты.

Возвратившись примерно в восемь-девять часов утра домой, после пятиминутного отдыха можно приниматься за завтрак, однако при условии, что организм явно требует еды. Если никакие сигналы в этом отношении не ощущаются, то лучше ждать, занимаясь той или иной предусмотренной на этот день работой. Если работать надо вне дома, то желательно завтрак взять с собой.

Завтрак: молоко, хлеб, творог, овощи, фрукты. Из овощей для завтрака подходят: луковича, зеленый лук, редис, салат, помидоры, петрушка, тертая сырая морковь. Разумеется, не все сразу, а в разных сочетаниях, в зависимости от обстоятельств. Поскольку обед обычно бывает поздно, часть продуктов можно перенести на второй завтрак.

Напитки — травяные настои с лимоном, слегка подслащенные медом, молочная сыворотка, некрепкий чай с лимоном (лучше без сахара), различные фруктовые и овощные соки. Кислое молоко и его производные, помимо иных достоинств, обладают тем, что способствуют лучшему пищеварению. Подобное действие оказывают также капуста, огурцы, свекла.



Для заправки употребляют растительные масла, особенно соевое и подсолнечное, по две-три ложки в день.

Натуральные продукты совсем не приторны и не пресны. Надо переключиться на них, полюбить их, привыкнуть к ним.

Готовить дома или питаться в столовых? Если возможно, то лучше дома. Тратится много времени? Нет, это не потеря времени. Мы ведь договорились, что первые шесть месяцев после выхода на пенсию посвящаются восстановлению здоровья, и только оставшееся время отдается другим делам. А правильно и старательно приготовленная еда очень важна для здоровья.

А что делать после завтрака? Люди, посвятившие всю свою сознательную жизнь труду для общества, заботам о своих близких, обычно мало думали о себе, о своем здоровье. Поэтому внезапное переключение на самого себя может невольно вызвать у такого человека протест и возмущение. Ему это может показаться каким-то крайним эгоизмом, скатыванием в духовную пропасть. Нередко берет верх пессимизм, неверие в свои силы и возможности. «Теперь земля вылечит», — говорят они с горечью о своих недомоганиях. Некоторым престарелым людям порой кажется, что смерть уже стоит у их порога, что ничто им уже не поможет, а поэтому жизнь как бы кончилась.

Подобного рода взгляды абсолютно неверны и очень вредны. Цель, которую обязательно следует перед собой ставить: активная старость, ориентированная на помощь окружающим, а не на существование, вызывающее сожаление, жалость, требующее помощи со стороны других. Здоровье в старости — важнейшее условие, решающее судьбу пожилого человека: будет ли он для своих близких помощником или бременем.

К. ВИСЬНЕВСКА-РОШКОВСКА

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

Подсолнечное масло — не только вкусная и полезная приправа к салату. Нетрадиционная медицина использует его в лечебных целях. Попробуем и мы, тем более, что в аптеку бежать не надо — лекарство всегда под рукой.



«МАСЛЯНЫЕ КОНФЕТЫ»

Этим способом можно лечить такие болезни, как головные боли, фронтит, тромбофлебит, хронические заболевания желудка, кишечника, сердца, легких, печени, женские болезни, энцефалит, зубную боль и др.

Данный способ предупреждает начальную стадию злокачественной опухоли.

Растительное масло (подсолнечное или арахисовое) в количестве не более ст. ложки сосредоточивается в передней части рта, затем масло сосется, как конфетка, глотать масло ни в коем случае нельзя.

Процедура лечения проводится легко, свободно, без напряжения 10-20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, и только после этого его следует выплюнуть в санузел, так как эта жидкость инфекционная, и сполоснуть рот. Эту процедуру лучше делать один раз утром натощак и вечером перед сном. Но для ускорения лечения можно делать и несколько раз в день.

В выплюнутой жидкости находится масса возбудителей болезней, в том числе злокачественных опухолей.

Следует иметь в виду, что при лечении этим способом могут быть обострения, особенно у людей с массой болезней. Когда начнут расслабляться очаги, человеку может показаться, что ему стало хуже. Бывает так, что в организме «сидит болячка», но она еще не ощущается и человек считает себя здоровым. После принятой процедуры самочувствие вдруг ухудшается, это означает, что начал рассасываться очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание.

Вопрос о том, сколько раз можно принимать процедуру, лечащийся дол-

жен решать, исходя из своего здоровья. Так, например, при обострении радикулита можно целый день принимать процедуры и встать с постели здоровым через три дня.

Этим способом можно лечиться от огромного количества болезней, не прибегая к лечению лекарствами. Этот способ является одновременно и профилактическим. Острое заболевание вылечивается очень быстро, в течение двух дней, лечение же устаревших, хронических — длительное время, иногда год.

Этим способом лечатся клетки, ткани, все органы человеческого организма, последний при этом выбрасывает из себя весь живой и мертвый балласт. Под живым балластом понимается микрофлора, которая поражает человеческий организм, сокращает жизнь. Мертвый балласт — это соли и другие ненужные организму вещества. Человек должен жить 140-150 лет, а живет только половину положенного века.

Применять этот способ лечения нужно до тех пор, пока не появится в организме бодрость, сила, спокойный сон.

После пробуждения у человека не должно ничего болеть, он должен чувствовать себя отдохнувшим. После сна не должно быть под глазами мешков, должен быть хороший аппетит, память.

ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ...

Как правило, насморк и кашель появляются всегда в самый неподходящий момент. Попробуйте закапать подсолнечное масло в нос — это смягчит пересушенную слизистую, снимет раздражение. А полоскания растительным маслом избавят вас от мучительного першения в горле и «лающего» кашля.

ДЕЛИКАТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Запоры — небезопасная болезнь: в организм поступают токсины, отравляющие организм.

Для профилактики запоров многие пьют по утрам натощак растительное масло. Оно действительно слабит, но этот способ подходит не всем. Масло

нельзя принимать тем, у кого в желчном пузыре могут быть камни (а они часто никак себя не обнаруживают) — иначе начнутся колики.

Самый простой и безвредный метод борьбы с запорами — микроклизма, состоящая из двух столовых ложек воды и двух столовых ложек подсолнечного масла.

ЗАЙМЕМСЯ ЛИЦОМ

Почистив с помощью подсолнечного масла организм изнутри, можно заняться и «фасадом». Кожа лица часто обветривается, шелушится.

Поэтому ее не рекомендуется очищать мылом. Лучше снимать макияж ваткой, обильно смоченной в подсолнечном масле. Есть другой способ: «умойтесь» растительным маслом, слегка втирая его в кожу, а затем протрите лицо влажной ваткой. Если кожа на ощупь жирная, ополосните лицо сначала теплой водой (в крайнем случае можно воспользоваться каким-нибудь нейтральным мылом), потом холодной, а затем аккуратно промокните влагу полотенцем. А если вам не нужно идти на улицу, не вытирайтесь — пусть кожа сохнет постепенно.

ОПАСАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Естественный вопрос: какое подсолнечное масло выбрать для лечения и ухода за кожей? Специалисты рекомендуют приобретать его в магазине и обязательно обращать внимание на этикетку. На ней должны быть указаны сведения о продукте, адрес изготовителя, срок хранения, а для нерафинированного масла — сорт.

Если же вы покупаете подсолнечное масло на рынке, вряд ли вам предоставят полную и правдивую информацию. Поэтому придется снять пробу самостоятельно. Качественное масло должно пахнуть семечками. Если же запах прогорклый или затхлый, скорее всего в его производстве использовали сомнительное сырье. Осадок на дне не страшен, а вот если в масле «болтаются» кусочки семечек, шелухи или чего-то непонятного, лучше его не покупать.

КОГДА НА ВЕНАХ ПОЯВЛЯЮТСЯ УЗЛЫ

Народная медицина предлагает целый ряд средств борьбы с варикозным расширением вен.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ С ПРОСТОКВАШЕЙ

Горсть толченых свежих цветков и листьев полыни горькой смешать с 0,5 л простокваши, нанести на сложенную в несколько слоев марлю и приложить к расширенным венам. Затем ноги обернуть целлофаном, положить на подушку и лежать 30 минут.

Процедуру выполнять 2 раза в день в течение 4 дней.

Через неделю лечение можно повторить.

ОТВАР КОРЫ ИВЫ И ДУБА

100 г смеси, состоящей из равных частей коры ивы и дуба, залить 5 л кипяченой воды, варить 10 минут, на-

стоять 2 часа, процедить.

Отвар применять для ножных ванн при варикозном расширении вен.

НАСТОЙКА ИЗ ЦВЕТКОВ АКАЦИИ

Кисти цветов белой акации сложить в трехлитровую стеклянную банку, наполнив ее на 1/3, влить 0,5 л водки и 0,5 л медицинского спирта, закрыть крышкой и поставить в темное место на 2 недели.

Полученной настойкой обильно смазывать или слегка растирать не менее 5 раз в день венозные узлы.

Другой способ приготовления. 8 ст. л. измельченных цветков белой акации залить 200 мл 70-процентного спирта, настоять 7-10 дней, профильтровать.

Использовать для втирания в венозные узлы при варикозном расширении.

ЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО

Взбитый в пену белок смешать с 25 г глицерина, 50 г одеколора и 20 г пудры. Смазывать полученным составом кожу лица ежедневно перед выходом на улицу с первых весенних дней для защиты от веснушек.

МАЗЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ КАПУСТЫ

Белые листья, расположенные возле черешки кочана капусты, мелко изрубить, смешать со свежим сливочным маслом и небольшим количеством кипяченой воды комнатной температуры. Растирать смесь до получения однородной массы, имеющей консистенцию густой сметаны.

Мазь накладывать на лицо на 10 минут для осветления веснушек и отбеливания кожи лица. Затем смыть прохладной водой. После процедуры на воздух выходить нельзя.

ФУРУНКУЛЫ И ПРЫЩИ**НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**

Лист мяты перечной — 1 часть

Лист мать-и-мачехи — 1 часть

Лист подорожника большого — 1 часть

1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при фурункулезе.

ОТВАР БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

1 ст. л. почек залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 15-20 минут, настаивать до охлаждения, процедить.

Использовать для лечения прыщей, раздражения кожи в виде примочек, протираний и компрессов.

Можно березовые почки заварить как чай, настаивать 2-3 часа, процедить и использовать настой в тех же целях, что и отвар.

МОЗОЛИ, РАНЫ**ЛИСТ АЛОЭ**

Кусочек листа алоэ разрезать вдоль и свежим срезом приложить его на мозоль, покрыть компрессной бумагой, забинтовать на ночь. Утром соскоблить грубую кожу пемзой.

КОМПРЕССЫ С МОЛОКОМ

При растяжении сухожилий хороший лечебный эффект оказывают горячие молочные компрессы. Смочить сложенную в несколько слоев марлю горячим молоком, приложить к больному месту, сверху покрыть компрессной бумагой и ватой. Компресс менять по мере остывания марли.

МОЧА

В народной медицине моча (урина) считается одним из действенных средств для дезинфекции и лечения ран, порезов, воспалений и небольших ожогов. Мочой промывают раны, прикладывают примочки к больным местам, накладывают повязки, смоченные мочой. При высыхании повязки снова смачивают мочой. Использовать следует среднюю порцию мочи.

НЕ ПРОСТО ВОДА

Гороховая вода. Горох вымачивают 7-14 часов. Пьют полученную воду натошак в течение двух недель от начала нового месяца до полнолуния. Эта вода повышает половую потенцию.

Жемчужная вода. Несколько жемчужин оставьте на ночь в стакане воды. На следующий день пейте при острых воспалительных процессах, цистите, геморрое, кровотечении десен.

Медовая вода. Одну часть меда кипятят в 2-6 частях воды на медленном огне, постоянно снимая пенку, до тех пор, пока она не перестанет образовываться. Потом процеживают. Медовая вода повышает аппетит, а также лечит различные заболевания дыхательных органов.

Молочная вода есть не что иное, как молочная сыворотка, настоенная на лекарственных растениях — чистотеле, тысячелистнике, зверобое и т.д. В эмалированную посуду налейте кефир, простоквашу или ряженку и поставьте ее на водяную баню. Когда творог всплывет, разрежьте его и в «прорубь» засыпьте мелко нарезанный лук, чеснок. Через 10-15 минут добавьте капусту, крапиву, редис, петрушку, сельдерей, листья липы, березы, репы, свеклы, пастушьей сумки и дайте постоять на водяной бане еще 4-6 минут. Потом жидкость процедите через марлю. Используют молочную воду при болезнях мочевого пузыря, отеках век, мигренях, водянке, застарелой лихорадке, злокачественных язвах. Пить рекомендуют по несколько глотков 3 раза в день.

Мятная вода. Одну часть сухих листьев перечной мяты заливают 20 частями спирта, настаивают сутки, временами встряхивая. Потом процеживают через марлю. К настойке добавляют 1 часть мятного масла и хорошенько взбалтывают. Применяют для полоскания рта (10-20 капель на стакан воды). Можно воду принимать и вовнутрь по 10 капель при поносах, спазмах и резях в кишечнике, плохом пищеварении, тошноте.

Овощная вода богата витаминами и минеральными солями, поэтому очень полезна для больных, которым надо быстрее оправиться после тяжелых недугов. Впрочем, и здоровым она показана, так как помогает поддерживать жизненный тонус на высоком уровне. Возьмите 1 кг картофеля, 5-6 средних морковок и 50 г петрушки вместе с корнем. Все тщательно промойте, чистить не надо. Мелко нарежьте и добавьте одну большую луковицу. Залейте овощи 2-3 л воды и поставьте на огонь. Когда закипит,

огонь уменьшите и томите под крышкой еще час. Процеженную овощную воду можно использовать при разгрузочных днях. В ней достаточно полезных веществ, чтобы сутки продержаться и ничего другого не есть. А еще можно приготовить утреннюю воду. 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г петрушки тщательно помыть, нарезать мелко и варить 10-15 минут под крышкой в 0,5 л несоленой воды. Потом процедить, долить кипяченой воды до прежнего объема, добавить 2 столовые ложки льняного семени (лучше молотого). Закрыть крышкой и оставить в прохладном месте до следующего утра. Перед употреблением утреннюю воду следует нагреть до температуры тела.

Свекольная вода содержит свежий или квашеный свекольный сок. В первом случае ее употребляют для очистительных клизм, для восстановления перистальтики кишечника, профилактики запоров, а также это средство помогает сбить высокую температуру при простуде. Готовить ее просто — разведите свежий свекольный сок в кипяченой воде в соотношении 1:10-15 или мелко натертую свеклу залейте кипятком и настаивайте 40 минут. Свекольную воду, приготовленную из квашеного сока, применяют для выведения перхоти. Готовят ее так. В трехлитровую банку наливают 1,5 л кипяченой воды, кладут в нее столько мелко нарезанной свеклы, пока вода не поднимется до горлышка. Затем банку ставят на подоконник на 5-7 дней до образования зеленой плесени. Тогда воду процеживают и ополаскивают ею волосы после мытья.

Укропная вода. Одну каплю укропного масла разведите в стакане воды и применяйте в качестве отхаркивающего, нормализующего пищеварение, противомикробного и слабительного средства. Принимают от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки 3-6 раз в день после еды. Укропную воду также рекомендуют при скоплении газов в кишечнике и желудочно-кишечных спазмах.

Чесночная вода. В кипящую воду бросьте мелко нарезанный чеснок (из расчета 2 дольки на стакан воды) и тут же снимите с огня, дайте настояться 10 минут. Этот стакан воды нужно пить раз в неделю для очищения крови и придания свежести лицу.

Ячменная вода. Одну часть ячменя залить 4 частями воды и оставить настаиваться 9-12 часов. Эта вода помогает при кашле, устраняет заложенность горла, действует как мочегонное средство. Пьют по несколько глотков 3 раза в день.

Об этом сообщает журнал «Хозяюшка»

Более двух лет я страдаю ревматоидным артритом. Врачи говорят: болезнь неизлечима. Сейчас уже задеты почки — частичная почечная недостаточность. Может быть, кто-то знает как справиться с моими болячками?

Таисия Бондарчук
10321, Эстония, Таллинн, ул. Сыле, 35-127

Так получилось, что недавно мне поставили диагноз «бронхиальная астма». Хотелось бы знать об эффективных методах лечения.

P.S. Хочу внести предложение. Может быть, стоит завести рубрику, где печатать ответы на письма людей, просящих о помощи, от тех, кто уже вылечился и кто во всех подробностях может рассказать, как он этого добился.

Алексей Михайлов
С.-Петербург, Гражданский пр., д. 107, корп. 2, кв. 74

Мне 63 года. У меня поликистоз обеих почек и печени в очень запущенных формах. Обнаружили в 1970 году, когда прихватил приступ мочекаменной болезни. Тогда киста была в одной почке и небольшая. Очень прошу написать тех, кто знает, как приостановить рост кист.

Л. Костылева
LV-1003, Латвия, Рига, ул. Московская, д. 65, кв. 17

Обращаюсь к вам с большой просьбой о помощи.

Мне 79 лет. Врачи обнаружили у меня рак желудка. Операцию в моем возрасте делать боюсь. Буду признателен, если кто-нибудь пришлет мне добрый совет.

Т. Комарова
236000, Калининград, пр. Мира, д. 74, кв. 9

Вот уже как два года, как у меня появилась дрожь в правой руке. Диагноз врачей: синдром сосудистого паркинсонизма. Возможно, кто-то знает рецепт народного средства от этой болезни.

Юрий Степанов
Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, пр. Строителей, д. 18, кв. 58

У меня варикозное расширение вен. Очень прошу откликнуться тех, кто вылечил или знает, как вылечить набухание вен под кожей.

Зоя Богатырева
129323, Москва, ул. Седова, д. 4, корп. 1, кв. 50

Еще недавно я была здоровым человеком. Но после перелома лодыжки и невправленного подвывиха стопы стала хромой. Потеряла работу продавца. А мне всего 38 лет. Прошу тех, кто может произвести «внутреннюю починку хряща», написать мне.

Т. Кулакова
684350, Камчатская область, Быстринский район, с. Эссо, ул. Мостовая, 2

Моей маме 75 лет. Восемь месяцев назад у нее обнару-

жили рак груди. Очень прошу написать, как мне лечить маму?

Л. Морозова
LV-2121, Латвия, г. Саласпилс, ул. Даучавас, д. 1, кв. 62

Моей дочери для лечения требуется настойка семян мордовника. В аптеках она не продается. Остается надежда только на травников, к которым я и обращаюсь через газету. Помогите, пожалуйста.

О. Иванова
140700, Московская область, г. Шатура, ул. Энергетиков, д. 28, кв. 57

У меня сухая кожа и аллергия на запахи. Каким мылом мне умыться?

Ольга Николаевна Скокова
309519, Белгородская область, г. Старый Оскол, м-н Звездный, д. 10, кв. 59

Мне 60 лет и, конечно, целый букет болезней. Может быть, кто-то откликнется на мою беду, поможет рецептами, как избавиться от хронического холецистопанкреатита, фрагментарного энтерита, молочницы.

Екатерина Ивановна Носикова
105037, Москва, 1-я Парковая ул., д. 5/7, кв. 5

Я участник Великой Отечественной, мне 76 лет. У меня несколько болезней — гипертония, сердечная

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО

«Пресса-1». 125865, ГСП,

Москва, А-137,

ул. Правды, 24.

недостаточность 2-й стадии, спазмы головного мозга. Может быть, получу от кого-нибудь ответ-совет?

Ц.Марх
LV-1009, Latvija, Riga, Bruninieku, 71-64

Беда! Отзовитесь!

Жена, сестра, дочь Героя Социалистического Труда, ветерана труда просят добрых людей, спонсоров помочь собрать средства для операции на сердце своему любимому мужу, брату, отцу. Заранее благодарны всем!

Банковские реквизиты:
АК СБ РФ, филиал
№ 7982/0331, г. Москва,
Тверское отделение 7982,
р/с30301810338000603804,
БИК 044525225,
ИНН 7707083893,
л/с42301810338040827793,
к/с30101810400000000225
в Сбербанке России.

Форысь
Светлана Васильевна.

ИЗ ЛИЧНОЙ КОЛЛЕКЦИИ РЕЦЕПТОВ

● 1 ст. ложку высушенных цветков ромашки обыкновенной залить 1 стаканом кипятка. После охлаждения процедить и добавить 1 чайную ложку меда. Применять для промывания ран, а также для полоскания горла при ангинах и стоматитах.

1 ст. ложку плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка. Такой чай с медом — прекрасное общеукрепляющее и профилактическое средство от простудных заболеваний.

Для устранения запаха и дезинфекции полости зева 1 ст. ложку меда держать во рту до полного растворения.

Самым эффективным средством при ангине является прополис. Кусочек его кладут на ночь за щеку. В течение дня после еды жуют кусочки прополиса величиной с ноготь (не менее трех кусочков в день). Ангина проходит за два дня без грозных осложнений, присущих этой болезни.

Л. Ямщикова, пчеловод
Башкортостан

● Моя знакомая рассказала, что в детстве у нее завелся солитер. Лекарства не помогли. Дала совет старая женщина: несколько дней есть только соленую селедку. После такой подготовки выпить водки. Присоски солитера расслабятся, и он выйдет из кишечника.

Мария Потемка
Пос. Березовка,
Западно-Казахстанская область

● Приготовить сбор из трав фиалки трехцветной (4 части), череды (4 части), паслена сладко-горького (1 часть). 1 ст. л сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин., процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день как кровоочистительное средство.

К. Семенов
г. Кемерово

● В жаркое время приходится очень часто мыть волосы. Я предпочитаю старые домашние рецепты. Первый — мытье волос вместо шампуня яичным желтком. Второй — втирание в кожу головы мелкой поваренной соли. После первой и второй процедуры волосы надо тщательно сполоснуть. Можете пользоваться прохладной водой — все равно волосы будут промыты.

А. Васина
г. Котлас

● Летом нас одолевают комары и мошки. Все мази и жидкости от этого гноса дорогие и ненадежные. Поэтому хочу предложить рецепт, которым пользуюсь много лет не только сама, но и применяю этот состав на своей корове. Готовлю его каждую весну.

Нужно хорошо промыть от земли корни пырея. Горсть измельченных корней залить 1,5 л воды и вскипятить до трех раз, чтобы отвар был

светло-желтого цвета. Этим отваром умыться лицо, намочить руки, обмыть животное. Хорошо помогает. Попробуйте.

А. Петрова
Вологда

● Я ела мел. Просила врачей, чтобы меня вылечили, но кроме глюконата кальция мне ничего не прописывали, а он не помогал. Началось с того, что я была беременна и должна была уйти в декретный отпуск. На уроке вызвала к доске двух учениц, а мел был один и маленький. Я его вертела, хотела разломить, но не могла и мелькнула мысль раскусить. Но я подумала: как-то неудобно кусать мел да еще при учениках. И еще где-то далеко в сознании я почувствовала, что если я возьму мел в рот, я его уже не отдам, почувствовала сильное желание есть мел. С тех пор и началось. Второй ребенок родился семи-месячным, он тоже стал есть мел. Это странная болезнь.

Когда я стала есть мел, мне было 36 лет и ела 11 лет. Теперь мне уже 66. Я теперь понимаю, что это страшная болезнь — голодание костей. Пишу, чтобы помочь таким женщинам, как я.

Потемка Мария Лукьяновна.
пос. Березовка,
Западно-Казахстанская область.

МОРОЗНИК

Лекарство из Красной книги

НАПИСАТЬ меня вынуждают многочисленные письма читателей — их уже более 600. Я уже много писала о морознике в разных изданиях, но люди просят рассказать о нем более подробно. От читателей я узнала, что в липецкой газете врач раскритиковал морозник как «вредный» и одновременно «бесполезный», что был случай отравления. А в другой газете медработник даже заявил, что в Краснодарском крае чеченцы выращивают его специально, чтобы потравить русских людей... Что о морознике якобы нигде нет сведений...

Да, медицина объявила морознику войну! И в какой-то степени она права. Почему? Потому что мы мало знаем об этом растении. Его занесли в Красную книгу, т.к. перерыты-перекопаны все поля Краснодарского и Ставропольского краев, уничтожены даже «детки». Такой возник на него спрос!

Но не одну тысячу лет им лечатся люди. Второй панацеей его называли Авиценна, Парацельс и Диоскорид. С почитанием его называли «Христовой Розой», т.к. по одной из легенд он был найден в день рождения Иисуса Христа около хлева и люди считали морозник Божьим даром. Еще в дореволюционные времена заготавливали его на экспорт, и звался он черным корнем. Все наши аптеки закупали морозник, и уходит он за границу. А возвращается к нам импортными пилюлями.

В настоящее время выявлены следующие его качества.

Обладает мочегонным и слабительным действиями, а также очищающе действует на кишечник и применяется при заболеваниях мочевыводящих путей, кишечника и желудка.

Нормализует работу центральной нервной системы (при перевозбуждении снимает возбудимость и, наоборот, при пониженной работоспособности, быстром утомлении повышает тонус) и с успехом применяется для лечения невро-

зов, бессонницы, эпилепсии, а также заболеваний, связанных с ЦНС.

Имеет противовирусные и противомикробные свойства и может использоваться как бактериостатическое средство.

Является сильным иммуномодулятором, т.е. значительно улучшает качественные показатели иммунитета и помогает организму бороться с внутренними и внешними неблагоприятными факторами.

Благодаря содержанию гликозидов применяется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

С успехом лечит заболевания опорно-двигательного аппарата (ревматизм, артриты, остеохондроз).

Имеет сильное кровоочистительное действие, т.е. способствует выводу токсинов, шлаков, тяжелых металлов и других вредных для организма веществ.

Обладает широким спектром общеукрепляющего действия, а также широким терапевтическим эффектом на весь организм, т.е. воздействует на целый комплекс нарушений в организме и способствует их устранению.

Нормализует обмен веществ и является прекрасным средством для похудения и устранения различных нарушений данного характера.

Является магическим растением: есть все основания утверждать, что морозник устраняет влияние отрицательной энергии на человека.

Помните! Решающим фактором в лечении морозником является умение правильно подобрать для себя дозы. Он всегда применяется в очень малых количествах и действует индивидуально на каждого человека, поэтому рекомендации к его использованию заключаются в общих системных установках.

Первоначальная доза приема — это та часть порошка, которая держится на самом кончике перочинного ножа (приблизительно 25 мг).

Прием осуществляется

один раз в день, утром натощак, за 2 часа до завтрака. Кладете порцию порошка на язык и запиваете водой (не менее половины стакана) либо смешиваете принимаемую дозу порошка с половиной стакана воды и выпиваете.

Принимаете морозник в первоначальной дозе первые семь дней. Если чувствуете послабляющий эффект, можно считать, что вы адаптировали свою дозу, и необходимо принимать эту дозу до того времени, пока послабляющий эффект не прекратится. (Послабляющий эффект подразумевает слегка мягкий, пластичный стул.)

Если послабляющий эффект не проявился в течение первых семи дней приема либо имел место некоторое время, а затем прекратился, это означает, что необходимо подбирать новую дозу (увеличением либо уменьшением, т.к. часто пациенты первоначально начинают принимать слишком большую дозу, совершенно не догадываясь об этом, а в больших дозах морозник приводит к закрепляющему эффекту, и пациент, ложно считая, что принимал слишком маленькую дозу, начинает увеличивать ее еще, что абсолютно недопустимо).

Итак, если послабляющий эффект не наступает и вы чувствуете состояние совершенного дискомфорта: тяжесть в голове, сильное закрепление кишечника либо, наоборот, жидкий или полужидкий стул, это означает, что вы принимаете чрезмерно большую дозу и должны ее немедленно уменьшать. Если прием морозника ничего не меняет в вашем самочувствии (не закрепляет, не послабляет, не вызывает никакого дискомфорта), в этом случае вы можете увеличить дозу. Увеличение доз осуществляется всегда на первоначальную, т.е. 25 мг+25 мг и т.д., однако увеличение доз не является постоянным и обязательным, а осуществляется только для поддержания послабляющего эффекта, т.е., как только начи-

нает послаблять (хотя бы в небольшой степени), необходимо остановиться на этой дозе.

Помните! Передозировка совершенно недопустима, т.к. приводит к закрепляющему эффекту, снижает сопротивляемость организма и вызывает другие нежелательные явления, поэтому не стремитесь использовать морозник в больших дозах либо добавлять большими порциями, т.к. только на минимальных дозах осуществляется лечебное воздействие на организм.

Максимально возможная доза приема — это та часть порошка, которая при насыпании на монету достоинством в одну копейку 1961 г. выпуска будет на ней держаться (приблизительно 8 первоначальных доз).

Внимание! При подборе доз морозника не делайте быстрых выводов (не действует, не подходит и т.д.). В некоторых случаях необходимая доза, которая оказывает лечебное действие и послабляющий эффект, подбирается в течение продолжительного времени.

Каждая новая доза (увеличиваете вы ее или уменьшаете) проверяется в течение семи дней.

Лечебный эффект при принятии морозника достигается при его непрерывном употреблении, т.е. прекращайте прием только в крайних случаях (ухудшение самочувствия, нежелательные симптомы и т.д.).

Минимальный срок лечения — 6 месяцев, максимальный — 2 года. В основном курс очищения, похудения (для людей с избыточным весом и нарушенным обменом веществ) длится 1 год.

Противопоказания к применению следующие: перенесенные инфаркт миокарда и инсульт, беременность, кормление грудью, в период зачатия ребенка как мужчине, так и женщине и за 3 месяца до этого, людям после 70 лет, детям до 5 лет, тахикардия, пороки сердца.

Морозник лечит некоторые заболевания через незначительные обострения, т.е. может произойти ухудшение самочувствия, но не всегда, а только в редких случаях, тогда необходимо уменьшать дозу до первоначальной, в самых крайних случаях прекращать прием.

О. КЛИМОВА, фитолог, травник, целитель

БЕЗ КАШИ ОБЕД — СИРОТА

ОСНОВНЫМ блюдом у многих народов мира были различные каши, которые часто варили и на завтрак, и на ужин. «Без каши обед — сирота», — утверждали хлебосольные хозяйки.

Манная крупа («манка») получается при сортовом помоле зерен пшеницы на муку. Пшено готовится из обрубленного зерна проса. Перловая крупа (народ повсеместно ее называет «перловка», а солдаты «кирзой» или «шрапнелью») — это целые обрубленные зерна ячменя. Когда же их раздрабливают, то выходит ячневая крупа. Гречневая крупа-ядрица получается из целых зерен гречихи, лишенных лузги путем обрушивания, смоленская — из дробленой ядрицы.

У всякой каши было свое место на столе, всякая крупяная еда играла в меню сельского человека определенную роль. Академик А.Н. Энгельгардт в «Письмах из деревни» (1885 г.) писал: «Люди точно знают, на какой пище сколько проработает, какая еда к какой работе подходит. Щи с мясом да гречневую кашу поешь, вывезешь, положим, куб земли. Заменишь гречневую кашу ячною, без осьмушки куб осилишь. А на картофеле и того меньше...».

В зависимости от вкуса и характера блюд каши готовили рассыпчатыми, вязкими, жидкими, протертыми. Жидкие каши — «размазни» варили для детей, больных или весной, когда кончались запасы продуктов. Для увеличения калорийности их готовили на молоке, сыворотке. Совсем жидкие блюда назывались крупяными юшками, крупениками. Говорили, что в таком вареве крупина за крупинкой гоняется с дубиной.

Для рассыпчатых и вязких каш берут приблизительно такое соотношение крупы и воды: гречка — 1:1,5, 1:3,2; пшенка — 1:1,7, 1:3,2; рисовая — 1:2,1, 1:3,7; ячневая — 1:2,4, 1:3,7; перловая — 1:2,4, 1:3,7.

● Для приготовления рассыпчатых каш гречневую, перловую, пшеничную, овсяную крупу иногда поджаривают. Чтобы получить более рассыпчатую кашу, в горячую поджаренную крупу добавляют растопленный жир.

● Чтобы готовая каша была вкуснее, рекомендуется в кастрюлю перед засыпанием крупы добавлять жир — от 50 до 100 г на каждый килограмм крупы.

● Крупу, как правило, засыпают в кипящую жидкость. Все блюда из манной кру-



пы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до приготовления крупу замочить в воде или молоке и дать ей разбухнуть.

Грубых пищевых волокон в гречке-ядрице меньше, чем в проделе (дробленых зернах).

В старину перемытую гречневую крупу перетирали с яйцом, подсушивали, варили и подавали к борщу.

Пшено отличается от других круп большим содержанием жиров.

Если пшено горчит, его ошпаривают кипятком, отцеживают и только после этого варят.

Рис следует мыть только в горячей воде, в холодной он теряет питательные вещества. Отваренный рис не промывают холодной водой.

Чтобы рис не разварился, нужно прибавить в кипящую воду сок лимона (1 столовая ложка на 1 л воды).

Перловая и ячневая каши, сваренные на воде и поданные к столу с молоком, предпочтительнее тех же блюд, приготовленных на молоке.

Перловый суп иногда приобретает синеватый оттенок. Чтобы избежать этого, крупу предварительно следует отварить почти до готовности отдельно, воду слить, а крупу доварить в супе.

Чтобы ускорить разваривание, перловую крупу перед варкой следует замочить в воде на 2-3 часа.

Как и нынешним хозяйкам, домашним кулинарам в прошлом чуть ли не каждый день приходилось пользоваться крупяными запасами. Различные блюда из круп разнообразили стол и крестьянина, и горожанина, и непритомливого к еде дорожного человека. Приведем некоторые старинные кулинарные рецепты русской и украинской кухни, в которых в том или ином качестве использовались крупы.

Кутья. Это своеобразная обрядовая каша, которую готовили в основном во время святочных празднеств. Варили кутью из обдирной пшеницы или ячменя — крупу

толкли в ступе так, чтобы зерна не раздроблялись, а только сдиралась с них шелуха. Использовали также и рисовую крупу. Кутью обычно употребляли с медовой сытой, сахарным сиропом, маковым молоком. Зерно считалось символом воскресающей жизни, а мед означал сладость будущего блаженного бытия. Вот один из рецептов рождественской кутьи:

400 граммов пшеницы перебрать, промыть, всыпать в кипяток, довести до кипения, откинуть на сито, облить холодной водой, сложить в кастрюлю или горшок, залить водой, вскипятить, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку, чтобы упрела до мягкости. После этого вынуть и остудить. Между тем вымыть стакан мака, обдать его кипятком, а затем холодной водой, истолочь в ступе, пока не разотрется зернышки, добавить полстакана сахарного песка или 100 граммов меда, можно немного соли. Тщательно смешать с пшеницей. Если кутья окажется густа, подлить немного остывшей воды, в которой варилась пшеница.

«Путрей» называлась ячменная кутья, которую обсыпали ржаным солодом, перемешивали хорошенько, складывали в кадушку, заливали сладким квасом и ставили в теплое место на сутки. Ее готовили в основном во время постов. Разновидностью кутьи на Украине была «дзюбавка» — каша из пшеницы с медом, которую готовили в будние дни.

С рождественской кутьей связано много обычаев. Кутью, как и взвар, старались готовить в новых горшках.

Кулеш. Его недаром называли «полевой кашей», так как часто готовили в дороге, на свежем воздухе во время полевых работ. Походная каша, приправленная дымком, была хороша в любом виде. Для кулеша промытое пшено засыпали в казан в кипящую воду, для вкуса клали пару картофелин, соль, коренья, по возможности зе-

лень. Готовый кулеш затирали салом с луком и чесноком. Особенно вкусным кулеш был с салом, куском мяса (даже солониной) или рыбиной. Готовым кулеш считался тогда, когда пшено разваривалось полностью, достигая густоты сметаны. Кое-где варили кулеш из гречневой крупы. Случалось, что кулеш готовили на молоке или сыворотке.

Тетеря («рябко»). Это блюдо любили запорожские казаки. Его варили из пшена и заправляли жидким гречневым или ржаным тестом. Готовое блюдо имело густоту кулеша и серо-желтый рябоватый цвет. Подавая к столу, клали за жарку (сало с луком или лук, пережаренный на масле). В лучшие дни тетерею готовили на мясной или рыбной юшке. Постную тетерею иногда заправляли хреном с квасом. В крестьянском быту тетерею нередко делали из пшенной юшки, которую заправляли не мукой, а гречневыми или ржаными сухарями. Сухари предварительно вымачивали в квасе, а потом подавали к горячему пшену.

«Лободянка». Взять молодой лебеды, искрошить и перемять в холодной воде, поставить вариться; как будет готова, положить пшена, толченого свиного сала и ставить варить опять, чтоб загустела, как каша.

«Червячки». Густо сварить гречневую кашу и протереть ее на редком решете — она станет как червячки. Намочить в горячей воде мак, растереть качалкой в макитре, развести холодной водой, процедить и подавать к «червячкам».

Гречаники. Варят круто гречневую кашу. Когда остынет, размешивают с яйцами. Лепят круглые или продолговатые лепешки, обваливают в муке и жарят на масле. Подают с подливкой по вкусу. Можно точно такие же лепешки делать из других круп, например, пшенной, рисовой, манной.

«Гамула». Каша из яблок и любой крупы (кроме гречневой), которую заправляли медом или сахаром. «Гамулу», как правило, делали достаточно густой, поэтому хозяйке, которая сварила слишком густой борщ, нередко пеняли, что она «сделала гамулу».

«Логаз». Негустая ячменная каша с бобовыми. Когда готовили с горохом, добавляли соль, масло, лук, если же с фасолью, то могли и подсластить.

В. СУПРУНЕНКО,
«Продуктовый ларь».

МЕД-БАТЮШКА

ВСЕ ПРОДУКТЫ пчеловодства — мед, воск, прополис, цветочная пыльца, маточное молочко, пчелиный яд — представляют собой биологически активные вещества, действующие как биогенные стимуляторы и обладающие ценными лекарственными свойствами. Они совершенно безвредны для организма, так как не имеют побочных действий, способствуют выведению ядов и солей тяжелых металлов, а также обладают радиопротекторным эффектом. Продукты пчеловодства повышают работоспособность и выносливость, незаменимы в экстремальных условиях, укрепляют иммунную систему.

Ценнейшие продукты пчеловодства в сочетании с целебными травами излечивают огромное количество болезней: атеросклероз, бронхиальная астма, острые и хронические бронхиты, ангина, бессонница, неврастения, гастрит хронический, гипертоническая болезнь, гепатит, грипп, дерматит себорейный, желудочно-кишечные заболевания, стоматит, туберкулез, раны, ларингит, трахеит, бронхоэктаз, воспаление легких, метеоризм, спазмы кишечника, понос, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии и сердечной недостаточностью, лейкомия, преждевременная старость, церебральная сосудистая недостаточность, поражение нервной системы, дрожательный паралич (болезнь Паркинсона), анемия, хронический панкреатит, хронический нефрит, заболевания предстательной железы, диабет, импотенция, цирроз печени, варикозное расширение вен, абсцесс легкого, коклюш, золотушный лишай, угри, себорейный дерматит, пиодермия, флегмонозные угри, чирьи, гингивит, влажные и цирцинальные бели, ночные судороги, глотит и многие другие болезни.

Мед. С химической точки зрения пчелиный мед представляет собой весьма сложную смесь, в состав которой входят — помимо воды — сахара, декстрины, минеральные вещества (32 элемента из таблицы Менделеева!), органические кислоты (яблочная, молочная, щавелевая, лимонная, винная), белки, небелковые азотистые соединения, ферменты (инвертаза, гликогеназа, амилаза), витамины (В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, С, Е, Н, К, а так-

же каротин — провитамин А), эфирные масла, красящие вещества.

Маточное молочко. Современные исследования показали, что от 65 до 70% массы свежего молочка составляет вода, а все остальное — основные вещества, необходимые для построения и существования живого организма: белки (до 18%), жиры (1,7—5,7%), углеводы (9—18%), витамины (В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, Н, С), ферменты, 22 аминокислоты, жирные кислоты, гормоноподобные соединения и минеральные соли (0,7—1,2%), микроэлементы.

Пыльца цветочная. Химический состав пыльцы зависит от вида растений, с которых собрана. Белка от 7,02 до 29,87%, жиров от 0,94 до 11,44%, сахаров от 18,82 до 41,20%, воды от 0,7 до 16,29% и солей от 0,91 до



6,36%, аминокислоты, минеральные вещества, витамины (В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, Н, С, Е, D, провитамин А).

Прополис, или пчелиный клей: клейкое, смолистое, с приятным запахом, зеленовато-коричневого цвета вещество, вырабатываемое пчелами. Состав его неодинаков, в среднем он содержит: смол и бальзамов около 55%, эфирных масел около 10%, воска около 30%, цветочной пыльцы — 5%, секреты слюнных желез пчел, богат неорганическими элементами, а также в его состав входят ароматические веще-

ства.

Воск представляет собой смесь различных веществ, число которых колеблется в зависимости от его происхождения (пищи пчел и способа добывания). В его состав входят 80 частей углерода, 13 частей водорода и 7 частей кислорода. Эти элементы содержатся в около 15 различных веществах, принадлежащих к сложным эфирам (70,4—74,7%), свободным жирным кислотам (13,5—15,5%) и предельным углеводородам (12,5—15,5%). Помимо того, в нем содержатся минеральные, красящие, ароматические вещества, а также большое количество витамина А.

Пчелиный яд. Его химический состав очень сложен и до конца не выяснен. В нем находят водород, азот, серу, фосфор, марганец, кальций и другие микроэлементы, а также имеются белковая, жировая и минеральная фракции, низкомолекулярные органические соединения, свободные аминокислоты, нуклеиновые кислоты, летучие масла, ферменты и т.п.

Проводить лечение пчелиным ядом и давать квалифицированные советы должен только специалист, так как яд имеет противопоказания при некоторых заболеваниях.

Мед нельзя использовать больным, которым необходимо ограничивать углеводы или которые не переносят мед, то есть наблюдается аллергия (сверхчувствительность) к нему.

Как проверить натуральность меда?

Зрелым и способным к длительному хранению считается мед, содержащий не более 18—20% воды. Определить зрелость меда можно так: наберите его в ложку и повертите ее — зрелый мед наматывается на ложку, наслаиваясь складками, как лента, и стекает с нее прерывающимися нитями, а незрелый мед просто стечет с ложки. С помощью такого же несложного опыта можно выявить падевый и фальсифицированный мед.

Свежий натуральный мед похож на густой сироп, но, извлеченный из ячеек сот, он начинает быстро кристаллизоваться. Чем больше в меде фруктозы, тем дольше он сохраняет жидкую консистенцию. Однако следует иметь в виду, что кристаллизующийся (или засахаренный) мед отнюдь не плохой, как считают некоторые. Интенсивное протекание процесса

кристаллизации свидетельствует как раз о высоком качестве продукта, а именно: о низком содержании в нем воды. Кстати, засахарившийся мед легко привести в жидкое состояние на водяной бане. Нужно только проследить, чтобы температура меда не превышала 40°C, поскольку при более высоких температурах он теряет свои ценные лечебные свойства.

Влажность меда можно определить с помощью химического карандаша: капните мед на руку и опустите в него карандаш. Если появится растекающееся чернильное пятно, значит, влажность меда повышена, а если нет — мед хорошего качества.

Нередко для того чтобы незрелый мед имел товарный вид, продавцы подмешивают в него крахмал или муку. Определить «фальшивый» мед довольно просто: добавьте в него кипяченой, а еще лучше дистиллированной воды и несколько капель йода. Если в меде есть мука или крахмал, раствор обязательно посинеет, а если нет, его цвет не изменится.

И другие добавки нетрудно обнаружить. Для этого надо растворить мед в воде. Если мед без примесей, раствор получается слегка мутный, без осадка. При наличии примесей образуется осадок.

Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок любой кислотой или пищевым уксусом.

Из моей коллекции

1 ст. ложку высушенных цветков ромашки обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, после охлаждения процедить и добавить одну чайную ложку меда. Применять для промывания ран, а также для полоскания горла и полости рта при ангинах и стоматитах.

1 ст. ложку плодов шиповника заварить 1 стаканом кипятка. Такой чай с медом — прекрасное общеукрепляющее и профилактическое средство от простудных заболеваний.

Для устранения запаха и дезинфекции полости рта 1 ст. ложку меда держать во рту до полного растворения.

Самым эффективным средством при ангине является прополис. Его на ночь кладут за щеку.

За рецептами, прополисом и воском обращайтесь по адресу: 453854, Р. Башкортостан, г. Мелеуз-4, до востребования, Ямшиковой Л.А., пчеловод, народный целитель.



С картины Зинаиды Серебряковой.
Государственный Русский музей

ИСТОПИ-КА МНЕ БАНЬКУ, ХОЗЯЮШКА!

Баня на Руси всегда считалась целительницей. Даже правильно истопить ее, чтобы пар был легким, духовитым, — это целый ритуал. Выбор трав, веника, методов массажа им — все искусство, которое помогает избавиться от многих хворей. Так о чем нельзя забывать, входя в парную?

СОБИРАЯСЬ в баню, возьмите с собой какую-нибудь старую шляпу (она предохранит голову от перегрева в парилке) и рукавицы (в них будет не так горячо орудовать веником). Не торопитесь в парную. В мыльном отделении окатите кипятком таз и скамью, распарьте веник, чтобы он стал мягким и ароматным. Хорошо немного постоять под теплым душем.

Войдя в парилку, не спешите на полку, сначала прогрейтесь внизу. Даже здесь вы скоро почувствуете, как пробивается первый пот. Вернитесь в предбанник и отдохните минут пять. После этого уже можно париться по-настоящему.

Какой веник лучше? Дело вкуса. Самый ходовой — березовый, он своего рода символ русской бани. Заго-

тавливать его лучше всего в начале июня, когда листья у березы нежные и бархатистые, словно пушком покрытые. Обычно такие бывают у молодых деревьев — не цветших, не плодоносящих. Многие парильщики предпочитают дубовый: его эфирные масла и дубильные вещества оказывают сильное бактерицидное воздействие. Хорош и можжевельный. Веники делают даже из веток смородины, они ароматны и весьма полезны для кожи. В Сибири предпочитают веники из пихты, кедра, ели. Массаж — отменный, к тому же целебный: ветви этих деревьев выделяют полезные вещества. В степных районах пользуются вениками из полыни. Берут ее вскоре после цветения, когда стебли окрепли, но не усохли. А совсем уж завязтые парильщики заготавливают веники из крапивы. Говорят, париться ими великолепно. Ощущается легкое, приятное покалывание, тело быстро становится румяным и... никаких неприятных ощущений, тем более волдырей.

Если вы простыли, купите в аптеке настои эвкалипта, мяты, ромашки или зверобоя — и в баню.

В парной сначала надо поддать на камни простую горячую воду, потом малыми порциями разведенный в та- зике настой. В этом случае парилка работает как большой ингалятор, даже эффективнее — лекарственные аэрозоли попадают в кровь не только через легкие, но и через кожу, пишет газета «Здоровье и мы».

ПРИ СУСТАВНОМ АРТРИТЕ

● **Буквица (травя, цветки).** 5 г травы с цветками заливают стаканом кипятка, добавляют 2 столовые ложки портвейна, настаивают, укутав, 15 мин. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

● **Герань луговая (травя).** 2 чайные ложки сухой травы заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов и процеживают. Выпивают глотками в течение дня.

● **Кошачья лапка (травя).** 1 столовую ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин., охлаждают и процеживают. Применяют наружно для примочек.

● **Любисток лекарственный (корень).** 5 г сухих корней варят в стакане кипятка на малом огне 10-15 мин., настаивают 2-3 часа и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

СРЕДСТВА ОТ ДИАТЕЗА

● **Мелисса (листья).** 4 чайные ложки сухих листьев заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 час. Дают ребенку по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

● **Одуванчик лекарственный (корень).** 6 г сухих измельченных корней заливают стаканом воды, кипятят 15 мин., процеживают, отжимают остаток и доводят объем до 200 мл. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день, советует «Омская правда».

ПОПУТЧИКОМ, да еще семижилым (за жилки на листьях), а еще порожником, порезником называют всем известный подорожник. Эта трава — вечный спутник человека. Липкие его семена легко цепляются к любым подошвам.

Подобная прилипчивость подорожника, согласно древним преданиям, в народной медицине была замечена и оценена. Знали его древние греки, римляне. А затем в X веке и арабы пустили в широкий обиход. Так с давних пор и стало растение спутником людей.

Подорожник обладает антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, обезболивающим, ранозаживляющим и отхаркивающим действием. Усиливает секреторную деятельность желудка. Настой листьев издавна применяют для разжижения, растворения и выделения густой мокроты при кашле и различных заболеваниях дыхательных органов: туберкулезе легких, плеврите, хроническом катаре бронхов, коклюше и астме. Настой листьев и сок растения также весьма эффективно используют при различных острых желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, энтеритах и энтероколитах), дизентерии и для лечения язв желудка и кишечника.

ВСЕМ НАМ ДОРОГ ПОДОРОЖНИК



Но и это еще не все в показаниях попутчика. С успехом его применяют при воспалениях мочевого пузыря, геморрое, кровохарканье, малярии. Настой листьев полезен при различных сыпях, лишаях, угрях. Отвар соцветий снимает боли и колики в желудке. Хорошим слабительным и защитным свойством при колитах обладают семена. Их слизь защищает от раздражения воспаленную слизистую оболочку кишечника.

А кому не известно целебное действие травы от ран! В народной медицине многих стран испокон века измельченные свежие листья различных видов подорожника применяют при нарывах, ушибах, ожогах и как противовоспалительное средство после укусов насекомых. Если воспалились глаза, их также промывают настоем.

Как приготовить снадобья из подорожника? Способы просты. Вот несколько:

Столовую ложку сухих листьев настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по столовой ложке за 20 минут до еды 4 раза в день.

● Три столовые ложки свежих листьев смешать с таким же количеством сахарного песка или меда в закрытом сосуде. Поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

● Две столовые ложки свежих или сухих листьев настаивать 2 часа в полтора стаканах кипятка, процедить, использовать для обмываний.

● Две столовые ложки вымытых свежих измельченных листьев завернуть в марлю. Прикладывать при воспалительных процессах кожи, ушибах, царапинах.

● Измельчить и смешать равные части подорожника и тысячелистника. Применять как наружное кровоостанавливающее, антисептическое и ранозаживляющее средство, советует «Московский железнодорожник».

ЧЕМУ НАС УЧИЛИ ПРЕДКИ

ОБЫЧАИ, правила и навыки наших дедов и прадедов — основа здорового образа жизни — почти полностью утеряны и забыты. Не пора ли нам по крупицам собрать их и вернуть людям?

Вроде бы проста процедура умывания? Все знают, это очищает и освежает кожу. И все? Не так просто. Вспомните, как в детстве мама спрашивала вас: «Уши вымыл? А за ушами?» Будьте благодарны требовательным мамам — они отодвинули ваши болезни и старость. Согласно восточной медицине на ушной раковине, по форме напоминающей ребенка, лежащего в утробе матери головой вниз, множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов тела. А кроме того, под ушами вдоль шеи проходят сонные артерии. Потому-то утром полезно не только мыть уши и шею, но и растирать их махровым полотенцем, массировать. Кстати, массаж ушных раковин входит в комплекс тибетского и корейского целительства как общеукрепляющий метод.

Наших дедушек и бабушек родители учили и руки вытирать тщательно, массируя каждый палец в отдельности. У ногтей пальцев рук начинаются и кончаются парные энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, кровообращения, теплообращения, толстого и тонкого кишечника. Воспользуйтесь обычаями русских прабабушек. Кстати, не будет ни заусенцев, ни цыпок.

Наши бабушки даже в послереволюционную голодную разруху не выпускали детей утром из дома на пустой желудок, а заставляли их съесть кусочек хлеба, ложку пшенной без масла и сахара каши, выпить воды. Зачем? Ответ неожиданно находим у йогов. Делая утренние упражнения, и вначале, и во время асан (поз), они обязательно пьют воду. При этом активность организма гармонизируется (включаются и желудочно-кишечный тракт, и выделительная система).

Теперь коснемся забытых вечерних ритуалов. Перед сном не только в России, но и на Востоке принято было мыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и обрывки чужих, не всегда добрых, биополей, а также выравнивает течение энергии в шести кончающихся и начинающихся на стопах энергетических каналах — мочевого пузыря, почек, селезенки и поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, желудка.

В давние времена на Руси крепостные «чесали пятки» своим господам. Теперь нет крепостных, но ведь каждый из нас сам перед сном может промассировать свои ступни. Еще полезнее втирать при этом в кожу стоп растительное масло, содержащее естественный антиоксидант — витамин



Е, витамин омоложения. Кстати, в давние времена сельские красавицы, не слыхавшие о витамине Е, мазали конопляным, льняным или подсолнечным маслом не только стопы, руки, но лицо и шею. Проверьте рецепт наших бабушек на себе и через три-четыре дня почувствуете прилив сил, а мозоли на ваших ногах — сигналы неблагополучия — начнут смягчаться и исчезать.

В Прибалтике на курортах врачи прописывают больным ежедневные прогулки по засыпанным гравием дорожкам. Прогулки босыми ногами. наших предков такой вид лечения очень бы удивил. Для них ходить босиком по камням, по траве было естественно. Земля подзаряжала их энергией, массировала активные зоны стоп с утра до вечера. Может, поэтому со здоровьем у них было лучше, чем у нас?

Еще совет: перед сном сядьте перед зеркалом и минут десять расчесывайте волосы неметаллической щеткой или гребенкой. Расчесывайте, отбросив все мысли или думая о чем-то приятном. Так готовились ко сну не только в России, но и в Англии, и в Америке. В Америке это называли массажем головы, способствующим росту волос. А в Англии, как и у нас, так делали мужчины и женщины, чтобы снять дневные заботы, расслабиться, как бы на время превращаясь снова в ребенка, которого гладит и гладит по головке любящая мама или сестра.

Не только в городах, но и в деревнях России соблюдали этот вечерний ритуал. Женщины перед сном ласково перебирали волосы возлюбленного, снимая усталость от дневного труда, успокаивая. И женщины, и девушки на ночь чесали волосы частым гребнем. Чесали подолгу. И не для того, чтобы избавиться от непрошенных насекомых, а чтобы волосы рос-

ли гуще, коса была длиннее — красоты прибавила.

А теперь обратим внимание на интерьер жилых комнат. Как ни странно, наши предки старались округлить помещение. Иконы висели в красном углу, а не плоско на стене. И шкафы они ставили так, чтобы срезать углы. Кстати, форма большинства культовых помещений округлая. Подмечено, что четкие, прямые углы мебели, квадратные и прямоугольные помещения угнетающе действуют на психику. Люди же, занимающиеся космической энергетикой, биополями, утверждают, что в овальных и круглых помещениях космическая энергия эффективнее подпитывает человека.

И еще одна загадка — традиционные прогулки по аллеям в русских дворянских усадьбах. А почему не среди клумб, ароматных цветов? Оказывается, не только современные пенсионеры, которые ходят в лес подышать свежим воздухом, полюбоваться зеленью, а главное — подлечиться биополем деревьев, но и наши предки знали, что деревья к людям не равнодушны. Даже поговорка в народе была: «В сосновом лесу молиться, в березовом веселиться, а в еловом удавиться». Экстрасенсы утверждают, что сосна и береза наиболее гармонично подпитывают человека энергией (не с переизбытком, как дуб), а ель, осина, тополь отбирают ее. По нынешним данным, радиус биополя у здорового дерева — два-три метра. У больного — гораздо меньше. Аллеи сажали по определенному плану, так что наши предки, гуляя по ним, получали энергию только от здоровых деревьев. Ведь больное дерево или не поможет, или навредит. Вспомните, кто-то из вас наверняка чувствовал головокружение в густом лесу, собирая грибы. И наклоны тут ни при чем. Для здоровья полезнее гулять по просекам или по редколесью.

А водил ли кто-нибудь из вас в детстве хороводы? Наверное, даже забыли, что такое хоровод. А вот французский ученый Месмер прославился тем, что лечил людей «живым электричеством». Его сейчас считают своим прародителем все экстрасенсы, он — первооткрыватель ныне набирающей силу науки биоэнергетики. Так вот, Месмер лечил своих пациентов, и успешно лечил, водя с ними хороводы! Он говорил, что при этом «электричество», а мы скажем «биоэнергия», начинает циркулировать через сомкнутые руки людей, усиливается, и каждый после такого плавного хождения в хороводе чувствует себя окрепшим, здоровье его значительно улучшается. Ведь руки человека — сильнейший проводник и накопитель биоэнергии.

И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ.
«Помолодеть? Можно!»

ДЕФИЦИТ СЕЛЕНА ПОРОЖДАЕТ БОЛЕЗНИ

Немало модных пищевых добавок, «раскрученных» печатью, идут сегодня на ура. Но одна из них — «Селен-актив» — постоянно в тени. Может быть, ничемная она? Нет, семь лет назад Минздрав России принял решение об устранении дефицита селена у жителей России. Замах серьезный! Тогда, может быть, не по карману она населению? Да нет, всего 20 рублей упаковка стоит. В чем же дело? На этот вопрос отвечает первый заместитель министра здравоохранения РФ, главный государственный санитарный врач России, академик РАМН Геннадий ОНИЩЕНКО.



— Геннадий Григорьевич, почему во многих странах повсеместно стали добавлять селен в пищу? Чем объясняется ажиотаж, поднятый на Западе вокруг проблемы устранения селенодефицита?

— Изменившимися реалиями жизни и новыми знаниями о причинах болезней. Например, датские ученые показали, что у людей, испытывающих дефицит селена, риск обрести коронарную болезнь сердца выше на 70%! То есть нехватка в организме селена как бы шире открывает для болезни двери.

В свое время меня также поразили результаты аналогичных исследований финских ученых, я уже давал эти сведения для прессы. Так вот, когда в Финляндии начали повсеместно добавлять в пищу селен, обнаружилось совершенно потрясающее явление: количество сердечно-сосудистых патологий в стране уменьшилось в 2,5 раза, число онкозаболеваний сократилось в 1,8 раза, болезней эндокринной системы — на 77%, а общий уровень заболеваемости снизился на 47%.

Настоящей сенсацией стали опубликованные 25 декабря 1996 года результаты обширнейшего исследования, проведенного в США в Национальном институте онкологии. Оно заняло 10 лет. Среди принимавших в день 200 микрограммов селена смертность от наиболее распространенных онкологических заболеваний — рака легких, простаты, толстой и прямой кишки — снизилась на 49%!

Однако сегодня это уже не удивляет. Колоссальные возможности, которые дает применение селена, теперь достаточно широко известны. И подобные результаты вовсе не гром среди ясного неба, к которому следует подходить с недоверием.

— Но как селен может противостоять столь широкому кругу болезней? В чем тут суть?

— Вы никогда не задумывались: а почему еще 20—30

лет назад не было столь большого числа сердечно-сосудистых, онкологических и многих других заболеваний? Почему теперь так много больных среди молодых людей? Можно, конечно, все объяснять неблагоприятными факторами — стрессами, ухудшившейся экологией, неправильным питанием, курением и даже воздействием бытовых химикатов. И это будет правдой.

Но для нас важна суть процесса, то есть механизм, ведущий к беде. А он заключается в том, что эти неблагоприятные факторы приводят к избыточному образованию свободных радикалов — очень опасному для здоровья каждого. В организме происходит катастрофа: ученые это называют «свободнорадикальный взрыв». Тяжесть последствий его уже доказана и в США, и в Европе.

Опасный переизбыток свободных радикалов возникает внутри клеток. Вначале объектами их нападения становятся клеточные мембраны. А когда мембраны не справляются с напором «террористов», клетки разрушаются и гибнут. Свободные радикалы устремляются в кровь, продолжая свое черное дело. Специалисты считают: какие бы причины ни послужили толчком к развитию болезни, начало ее всегда одно — «свободнорадикальный взрыв». Уточняя: любая болезнь в организме начинается, когда свободные радикалы выходят из-под контроля.

Природа предусмотрела этот вариант. Против разбушевавшихся свободных радикалов в организме действует система антиоксидантной защиты. Это витамины Е, С, бета-каротин, различные ферменты... Селен в этой защитной системе — наиважнейшее звено. Он входит в состав глутатионпероксидазы — селенового фермента, способного побеждать самые опасные и агрессивные свободные радикалы, с которыми другие антиоксиданты справиться не могут.

— Но получается, что сам селен способен заменить лекарства, которые врачи выписывают при тех или иных болезнях?

— Ни в коем случае! Тут все сложнее. Селен, который противостоит агрессору, если хотите, гасит «свободнорадикальный взрыв». А восстанавливать разрушенное, лечить болезни должны лекарства. Без них, конечно же, не обойтись. Хотя разумнее устранить селенодефицит заблаговременно и делать это постоянно. Я — за селенопрофилактику, она способна уберечь от многих бед.

Однако не надо ждать от селена чуда. В том смысле, что принял разок — и здоров. Принимать его надо регулярно и длительно.

— Я слышал, что антиоксиданты необходимы и для предотвращения вреда, который наносит нам ухудшающаяся экология.

— Это так. Селен, например, способен защищать от выхлопных газов, табачного дыма, загрязненной воды и пищи. Все это незаметно отравляет наш организм свинцом, мышьяком, кадмием, ртутью и другими очень опасными для здоровья тяжелыми металлами. Благодаря селену они ускоренно выводятся из организма. Это жизненно важно. Предотвращаются, например, разрушение и некроз печени.

— Геннадий Григорьевич, сколь много людей в России страдает нехваткой селена?

— По данным Института питания РАМН и результатам клинических исследований, недостаток селена в пищевом рационе наблюдается более чем у 80% россиян.

— Такое не укладывается в голове, выходит, у большинства из нас риск заболеть повышен?

— Да. Вы спросите, конечно: а куда смотрит Минздрав? Отвечу. Еще в 1994 году, исследовав опыту других стран, мы приняли решение об устранении дефицита селена у жителей России. Но выполнить его оказалось на-

много сложнее, чем принять. Трудности в том, что избыток селена так же опасен, как и его дефицит, с которым мы боремся.

— Где же выход?

— Стало очевидным: нужен принципиально новый, безопасный, эффективный и, безусловно, недорогой препарат для массовой профилактики. К созданию таких селеновых биологически активных добавок к пище приступили несколько институтов. Пожалуй, лучшего результата достигли ученые Медицинского радиологического научного центра под руководством академика РАМН А.Ф. Цыба.

Им удалось разработать уникальный органический препарат селена, который не вызывает никаких побочных нежелательных эффектов, даже если предельно допустимая концентрация превышена в сотни раз! Секрет в том, что ученые встроили селен в особую биомолекулу, которая выдает этот важнейший антиоксидант строго по запросу самого организма и столько, сколько ему надо в данный момент. Так была создана уникальная биологически активная добавка к пище «Селен-актив». Ее могут принимать миллионы россиян, чтобы избавиться от разрушающего здоровье селенодефицита. Теперь проблема дозировки вообще никого больше не должна беспокоить.

Для массовой селенопрофилактики важно и то, что «Селен-актив» доступен людям практически любого достатка. Месячный профилактический курс «Селен-актива» стоит в аптеке около двадцати рублей.

— То есть вы полагаете, что новая биологически активная добавка к пище продвинет наконец нас к решению проблемы селенодефицита в масштабах всей страны? — спросил в заключение Р. Григорьев в интервью, опубликованном в «Новой газете».

— Уверен. Теперь для этого есть все предпосылки.

ЦВЕТOK АСТРЫ ЛЕЧИТ

В ПАРКЕ или на дачном участке в лучах осеннего солнца эти цветы кажутся особенно яркими, веселыми, поднимающими настроение. Однако не каждый знает, что эти цветы можно отнести к лекарственным растениям. То, что они недостаточно изучены, вовсе не умаляет их достоинства.

Настои и отвары, приготовленные из цветов и стеблей астр, лечат все нервные заболевания (даже проявления ревности), регулируют артериальное давление, показаны при женском бесплодии. Астры с темными цветами обладают особым свойством: отвар из них останавливает кровотечение при обильных месячных у женщин, очищает кровь, применяется при заражении крови.

Хорош астровый настой при заболеваниях печени и почек. Готовят его так: чайную ложку цветов и листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимать по четверти стакана четыре раза в день в течение двух недель.

При простуде, бронхите лучше помогает настой корней астры. Но можно использовать и цветы. Пропорции таковы: столовую ложку чистых измельченных корней или цветов залить стаканом кипятка, настоять. Чтобы снять кашель, рекомендуется принимать настой по столовой ложке через один-два часа или чаще, пишет Наталия ЗУБИЦКАЯ.

«Факты»

ПРОТИВ МНОГИХ ХВОРЕЙ

НАВЕРНОЕ, мало кому известно, что в 100 граммах петрушки, которую мы не задумываясь именуем «зеленью», содержатся две суточные нормы витамина С. Помимо этого, петрушка содержит такие важные для нашего организма элементы, как каротин, витамины В2, В1, кальций, фосфор, фолиевую кислоту, калий, магний, железо, разнообразные ферменты и инулин.

Знатоки народной медицины используют петрушку при лечении болезней сердечно-сосудистой системы, в случае нарушений мочеотделения. Весьма неплохие результаты дает использование петрушки при лечении сахарного диабета. А о способности этого растения заживать раны сложены просто десятки легенд и мифов!

Современная наука и медицина имеет многочисленные подтверждения того, что петрушку можно и нужно использовать в качестве мочегонного, дезинфицирующего, противовоспалительного средства при болезнях почек, печени, желчевыводящих путей.

Сок петрушки поддерживает нормальное функционирование надпочечников и щитовидной железы, укрепляет сосуды и капилляры, обладает сахароснижающим действием, полезен при укусах комаров, пчел, змей.

Стоматологи признали, что петрушка может отлично справляться с устранением неприятного запаха изо рта, бактерицидно действует на полость рта.

ТОРТ ИЗ ЖЕЛУДЕЙ

В НАШИХ бескрайних степях с золотой пшеницей когда-то, в давние времена, рос дремучий дубовый лес. Ученые на основании археологических находок в разных местах мира утверждают, что желуди были первоначальной пищей человека. По питательности они почти не уступают ячменю.

В лесу желудями кормятся белки, делающие из них запасы на зиму. По дороге они теряют желуди и иногда забывают о своих складах, способствуя этим распространению семян дуба.

Желуди очень питательны, но дубильные вещества придают им вяжущий горьковатый вкус. Если же удалить эти вещества, то из желудей можно варить кашу, делать лепешки, оладьи и даже «ореховые» торты. Дубильные вещества легко удаляются вымачиванием.

Собирать желуди следует зрелыми, когда они в конце сентября выпадают из пленок, а еще лучше — после первых заморозков. Их очищают от кожуры, разрезают на четыре части и заливают водой. Вымачивание продол-

жается двое суток, причем каждый день воду меняют три раза. Затем перекладывают желуди в кастрюлю, заливают водой (две части на одну часть желудей) и нагревают до кипения. Потом пропускают через мясорубку и полученную массу высушивают, рассыпав тонким слоем на фанере или плотной бумаге. После предварительной просушки на воздухе желуди сушат в печке или на плите до тех пор, пока они не станут похрустывать, как сухари. Высушенные желуди толкут или размалывают в кофемолке.

При крупном помоле получается крупа, из которой можно варить кашу, при мелком — мука, из которой можно печь лепешки. Так как желудевое тесто не обладает клейкостью и вязкостью, при переворачивании лепешки ломаются. Чтобы избежать этого сковородку с лепешкой накрывают другой сковородкой того же размера и, когда одна сторона лепешки поджарится, сковородки переворачивают. Если лепешки смазать вареньем, творогом, повидлом и сложить стопкой, получится вкусный торт.

При изготовлении «орехового» торта желуди вполне заменят орехи.

Поджаренные кусочки желудей слегка сладковаты, с ними приятно пить чай как с сухариками.

Желуди употребляются и для изготовления кофе. В этом случае их не надо вымачивать. Их очищают от кожуры, поджаривают и размалывают. Из желудей также получают спирт, сообщает «VITA».

Питательные вещества	Ячмень	Желуди
	г на 1 кг	
Белок	65	45
Жиры	18	40
Углеводы	625	610
Клетчатка	12	50

ВКЛЮЧИТЕ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН

ЛУЧШИМ средством для лечения болезней сердечно-сосудистой системы и некоторых разновидностей рака является обычная редька. Как пишет журнал Nature, к такому выводу пришли британские ученые-медики в результате обобщения многих сотен экспериментов, проведенных по всему миру.

Вообще же, употребление этого распространенного корнеплода способствует общему укреплению иммунной системы, снижению в организме канцерогенных веществ, холестерина и лечению сахарного диабета. Редька уничтожает патогенные микробы кишечника, почек, очищает мочегонные пути и укрепляет десны. На основании проведенных исследований, врачи рекомендуют включение редьки в ежедневные рационы питания людей всех возрастов.

А вот американские врачи для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы организма применяют специальную диету, способную заменить медикаментозные препараты. Газета The Washington Times, ссылаясь на публикации журнала Амери-

канской медицинской ассоциации, называет этот метод как «диетический подход для лечения гипертонии — ДЭШ».

Диета для понижения давления подразумевает потребление повышенного количества растительной пищи, минимальное — масла и жиров. Мяса можно есть не более 150-180 граммов в день. Еда готовится не горячительными и прохладительными напитками, а 1-процентным по жирности молоком и фруктовыми и овощными соками, последних — не менее 150-175 граммов в день.

Эксперименты показали, что применение такого питания снижает у пациентов давление в той же степени, что интенсивное медикаментозное лечение. А число людей, страдающих заболеваниями сердца, уменьшается на 15-20 процентов, инфарктов — на 20-27 процентов.

У людей с относительно высоким давлением систолическое давление, при питании по схеме «ДЭШ», снижается в среднем на 11,4 пункта, а диастолическое — на 5,5-6 пунктов.

ДОМАШНЯЯ ГОМЕОПАТИЯ

В ПОСЛЕДНЕЕ время гомеопатия становится все более популярным средством для лечения различных заболеваний. Главная ее уникальность состоит в возможности излечивать такие серьезные заболевания, от которых обычная медицина склонна отказываться и переводить их в разряд неизлечимых. Это основано на принципе гомеопатического лечения, когда гомеопатические препараты действуют на иммунную систему, стимулируя работу различных органов и систем (практически всех), существующих в организме человека. При этом они не имеют побочного действия, как аллопатические препараты.

Впрочем, сама по себе гомеопатия, которую «изобрел», или «открыл», Ганеман более двухсот лет назад, появилась как способ ухода от отравляющего действия больших доз препаратов, применяемых в те времена. Времена, конечно, изменились, и в двадцать первом веке препараты не выпускаются в дозах, способных напрямую отравлять организм. Однако этих дозировок вполне достаточно, чтобы «нагрузить» печень и почки в процессе их выведения из организма, вызвав тем самым повышенную интоксикацию и возможность появления вторичных осложнений.

Поэтому прием гомеопатического препарата намного безопасней приема обычной таблетки анальгина или аспирина. Гомеопатия опирается на действие малых и сверхмалых доз вещества в гомеопатических препаратах (когда после тридцатого разведения в растворе не остается ни одной молекулы исходного агента). В виду своей безопасности гомеопатия позволяет проводить терапию в домашних условиях, разумеется, при этом надо обладать необходимой информацией.

Основным методом назначения препаратов является знание их описания или «материи медика», к тому же это совпадает с нашими обычными представлениями о лечении, когда препарат назначается на основе знания его действия. В подборке материалов, рассчитанной на несколько номеров, собраны описания основных гомеопатических препаратов, которых вполне достаточно для лечения самых сложных заболеваний и которые всегда очень полезно иметь под рукой в домашней гомеопатической аптечке.

Здесь существует ряд моментов. Первое: окончательный выбор числа горошин. По опыту известно, что эта доза может колебаться от одной до восьми горошин. После восьми горошин начинает работать «правило Геринга», правило кратности доз, когда восемь горошин имеют то же действие, что шестнадцать и тридцать две, и так далее.

Второе: по опыту оптимальным числом является число шесть, что мы обычно рекомендуем в общем случае.

Для обычного приема рекомендуется 6-е, либо 12-е разведение. Они соответствуют немецкой школе или «раннему Ганеману». Отметим, что низкие разведения (6-е, 12-е) в основном влияют на обменные процессы и рекомендуются к приему, когда речь идет по преимуществу об обменных проблемах. В основном это касается хронических заболеваний и пожилого возраста, когда при более или менее спокойном развитии заболевание доходит уже до обменных процессов.

О средних разведениях следует подумать, если в вашем самочувствии превалирует «функциональная стадия». При всей «красоте» этого термина понимается он достаточно просто: если вас «беспокоят органы», следует выбирать 30-е разведение. Так, например, при болях в сердце, печени, желудке 30-е разведение будет наилучшим.

Высокие разведения отличаются двумя моментами: тем, что они обладают весьма сильным действием, и тем, что действуют они сразу на психику. Мощность действия этих препаратов предполагает, что применение гомеопатии в высоких разведениях для новичков не слишком рекомендуется.

ОПИСАНИЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ *Агарикус мускариус (Agaricus muscaricus) Пестрый мухомор*

Главные показания. Очень полезное средство при мышечных спазмах, спазмах лица, особенно век (блефароспазм, до самых тяжелых случаев хореи со специальным показанием: судороги прекращаются во время сна).

Обморожение с невыносимым зудом и жжением. Эпилепсия. Паралепгии. Раздражение спинного мозга и все наблюдающиеся при этом симптомы. Амблиопия и амавроз (ослабление зрения, черные точки, светобоязнь, сокращение, затем расширение зрачка).

Является очень ценным препаратом при любых острых отравлениях, сопровождающихся рвотой и поносом, а также аллергиях, вызванных пищевыми или не пищевыми компонентами, с образованием зудящих высыпаний.

Аконитум напеллюс (Aconitum Napellus) Борец реповидный. Многолетнее растение из семейства лютиковых.

Главные показания. Аконит — самое лучшее средство при воспалениях, приливах крови и артериальных гиперемиях; это превосходное противовоспалительное средство, но соответствует оно только началу воспаления (периоду формирования), теряя показания, как только прилив крови локализовался, появился транссудат, гепатизация или изменение ткани.

Необходимо твердо знать, что аконит соответствует главным образом болезням вследствие пребывания на сухом, холодном ветру, вследствие испуга, прекращения потоотделения, тем случаям, которые характеризуются остротой симптомов, бурным, внезапным, острым их началом, с лихорадкой. Вот почему аконит — прежде всего важное средство при воспалениях и конгестиях легких, особенно у полнокровных сангвиников и крепких субъектов.

Место избирательного действия аконита — верхняя доля левого легкого. Если прилив не мог быть остановлен аконитом и если развилось воспаление ткани, то он теряет свою силу, и бриония может занять его место при плевропневмонии, а фосфор — при сплено-пневмонии.

При бронхитах, плевритах, а также при воспалении тазовой брюшины аконит применим вначале; показания для него определяются характером лихорадки, а при поражении дыхательных путей — охлаждением как причиной болезни.

Ревматизм. Аконит — главное средство против острого суставного ревматизма.

Болезни сердца. Аконит — превосходное средство при аортитах и в начальных стадиях эндокардита. Сердцебиения с чувством тоски.

Повышение кровяного давления без органических повреждений. Ничто не сравнится с аконитом по быстроте действия в случаях острого кровяного давления.

Тяжелая желтуха. Патогенез аконита дает симптомы тяжелой желтухи (желтушное окрашивание кожи, геморрагии, лихорадку). Здесь аконит применяется в низких разведениях.

Актеа рацемоза (Actea racemosa) Воронец гроздевидный из семейства лютиковых.

Главные показания. Актеа — очень ценное лекарство при рефлекторных заболеваниях, связанных с расстройствами матки и яичников.

Актеа полезна также и для мужчин, страдающих большой нервной раздражительностью вследствие умственного переутомления или от неумеренного употребления спиртных напитков.

Менструальная головная боль, мигрень, которая появляется у нежных и нервных женщин до и во время менструаций, особенно, если в то же время существуют характерные боли в области матки и левого яичника. Головная боль в области лба, острая, стреляющая, локализуемая над правым глазом и распространяющаяся на виски, на темя и затылок.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

ЖАЖДА

Стр. **2**

**ЗАЩИТА
ОТ КОВАРНЫХ
«ЧУЖАКОВ»**



Стр. **3**

**А ВСЕГО-ТО
ХОТЕЛОСЬ
ПОХУДЕТЬ**

Стр. **5**

**ПОВОРЕНА
НА
СВОЕЙ**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

8 (110)
2002 год



БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Пора
по грибы**

Лесной князь

**Как жить
долго**

ПОЛУДЕТЬ

Стр. 5

ПРИГОВОРЕНА
К ВЫСШЕЙ
МЕРЕ

Стр. 6

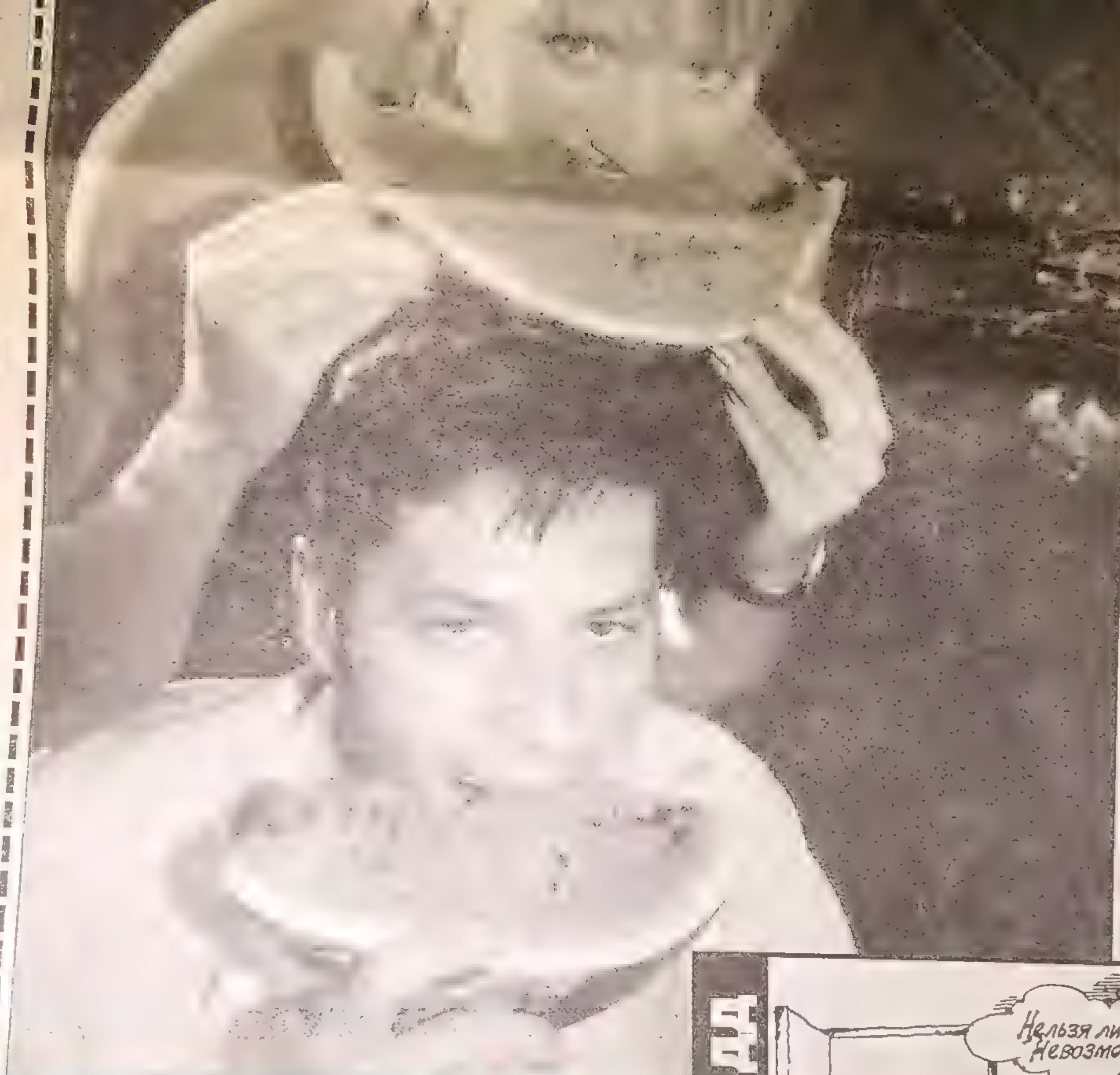
К ПОСВЯЩЕНИЮ
В МОРЖИ
ГОТОВЯТСЯ
С ПУТА



Стр. 7

АРБУЗНАЯ СТРАДА.
ВРЕМЯ ЧИСТИТЬ
ОРГАНИЗМ

Стр. 11



Пора
по грибы

Лесной князь

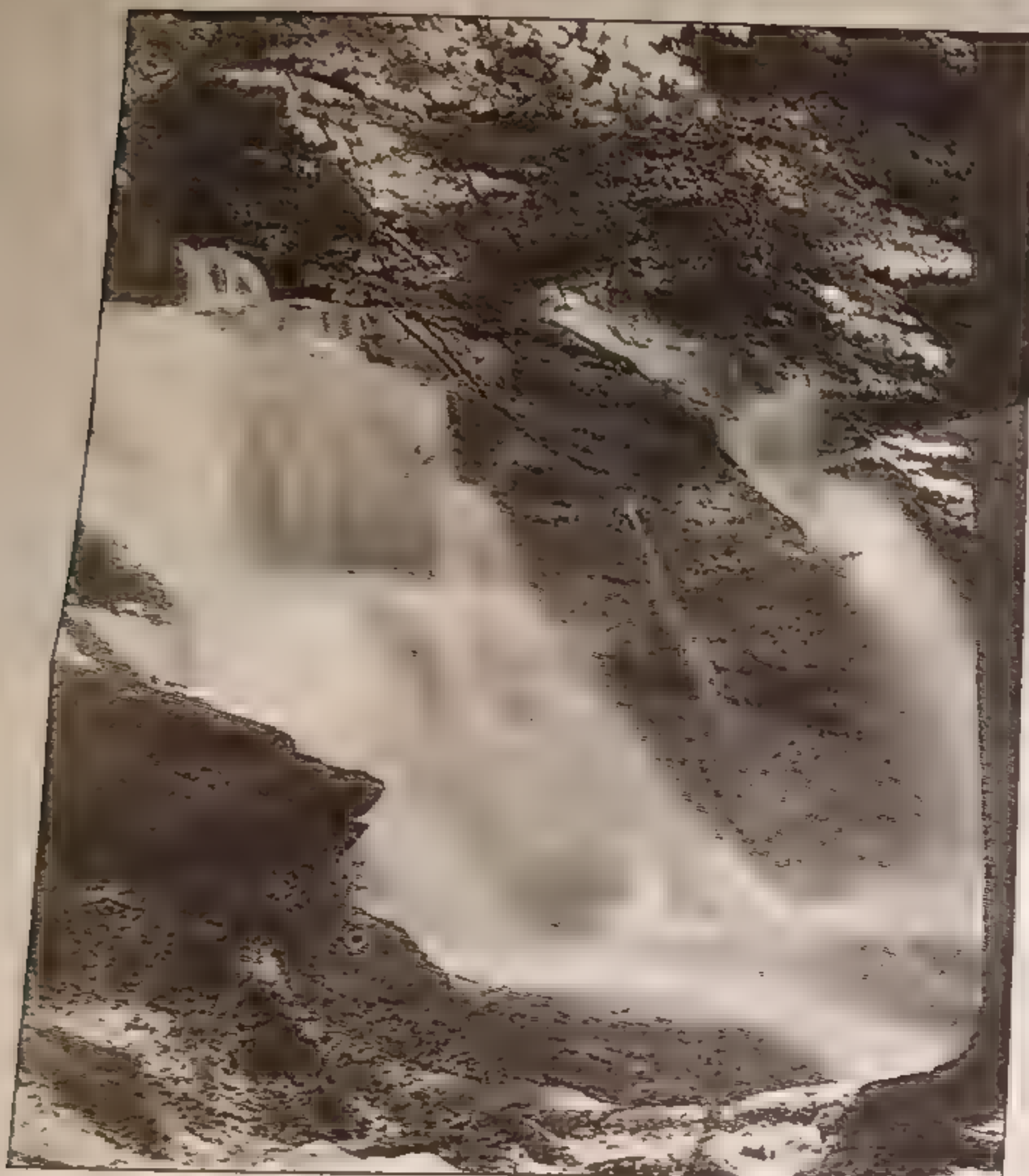
Как жить
долго
толь простая пища, активный
Горожан
щью

Домашняя
гомеопатия

Чем и как
лечился
казак

Цистит: с ним
можно
бороться





ЖАЖДА

КПУГАЮЩЕМУ воду пришли, независимо друг от друга, авторы докладов — сотрудники некоммерческого британского фонда «Тиарфанд», Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Международного института по рациональному использованию воды, расположенному в Шри-Ланке. Если в настоящее время около 40 процентов населения планеты живет в условиях нехватки питьевой воды, то к 2025 году эта цифра превысит 65 процен-

тов. Через четверть века воды не будет хватать двум из трех землян.

Серьезные проблемы с живительной влагой, которые будут испытывать земляне, станут причиной появления «водных беженцев», которые в поисках воды будут десятилетиями покидать свои регионы проживания, что может стать причиной войн.

Запасы питьевой воды на нашей планете тают с катастрофической быстротой.

В Западной и Цент-

ральной Африке более 20 миллионов людей из 6 стран берут воду из озера Чад, которое только за последние 40 лет обмелело на 95 процентов. В Центральной Азии уровень Аральского моря, еще недавно считавшегося четвертым по площади на планете внутренним водоемом, понизился на 16 метров.

Сейчас, когда от нехватки воды страдают только страны, расположенные в засушливых районах, проблема заключается еще и в том, что далеко не всю воду можно пить. Более 90 процентов смертей, происшедших в результате водных болезней, обусловлено не столько ее нехваткой, сколько ее загрязнением. По оценкам специалистов ВОЗ, более миллиарда людей страдает от недостатка воды и ее загрязнения, около 3,5 миллиона (в основном это дети) ежегодно умирает из-за болезней, вызванных плохой водой. Самые распространенные из них — малярия, диарея и медицинский струнец (ришта).

С этими болезнями можно бороться. Сотни тысяч человеческих жизней ежегодно можно спасти при помощи простой, доступной и практически бесплатной очистки воды, разработанной учеными Швейцарского научно-исследовательского института по изучению проблем окружающей среды и технологий, — метода солнечной дезинфекции.

САМУРАЙСКАЯ ЧЕСТЬ

ЕСЛИ в наш суматошный век где-то и утратилось истинное благородство и рыцарство, то только не в Японии. Молодая японка, служившая ветеринарным врачом на одном из пунктов проверки здоровья скота, покончила с собой после того, как выяснилось, что одна из проверенных ею ввезенных в страну коров была заражена губчатой энцефалопатией,

или так называемым «коровьим бешенством».

Печальный случай произошел на острове Хоккайдо. 29-летняя японка Митсуаки Каваками, которую нашли мертвой у себя дома, оставила предсмертную записку. В ней она написала, что чувствует неизгладимую вину перед нацией за свою халатность и просит у соотечественников прощения.

Тем временем министерство здравоохранения Японии распорядилось провести расследование всех случаев гибели от болезней коров за последнее время, независимо от того, имели ли место подозрения об их «бешенстве». До сих пор в Европе от этой болезни погибло около ста человек. В Японии — ни одного. Но японцы относятся к этому вопросу очень и очень серьезно.

ОЙ, ПРИБАВИЛА!

ПОЛНОТА — ненормальное состояние здорового человека. Какой же все-таки должна быть масса тела? Наиболее часто для ее определения используется формула Брока: рост человека в сантиметрах минус 100, при росте до 165 см. При росте от 165 до 180 см необходимо вычесть 105, а свыше 180 см — 110. Если масса тела превышает норму на 15-25%, налицо избыточный вес, с которым необходимо бороться. Академиком Т. Ташевым было разработано недельное меню, согласно которому в течение дня необходимо потреблять 200 г углеводов, 100-200 г белков и 50 г жиров, что составляет 1800-2000 калорий. Итак, устроим себе разгрузочную неделю: мясной, творожный, фруктовый, молочный, овощной, кефирный и картофельный дни. Например, мясной день должен включать 360-500 г нежирного отварного мяса, разделенного на 4 порции. На гарнир — свежие овощи (не заправленные маслом). В течение дня можно выпить 2 чашки шиповникового чая без сахара. Такая диета составляет 850 калорий.

В творожный день нужно съесть 600 г творога, разделенного на 4 порции и заправленного 50 г молока. Молочный день: 1 литр свежего или 900 г кислого молока распределить на 6-8 стаканов и выпить в те-



чение дня. Яблочный день: 1,5 килограмма яблок разделить на 5-6 порций. Фруктовый и овощной дни: 1 кг овощей или фруктов (исключая виноград). Картофельный день: 1 кг картофеля, сваренного без соли (можно размять, добавив 100 г молока, в пюре), разделить на 5 порций, пишет «Отдохни!».

ЖИВУЩАЯ 300 ЛЕТ И НАМ ДАЕТ ШАНС

ОТВЕДЕННЫЙ природой век обычной серой мыши не превышает, как правило, трех лет. Галагосская черепаха без труда преодолевает 15-летний рубеж, а отдельные особи доживают до 175 и даже, как уверяют, до 200 лет. При этом престарелые черепахи до последних дней ведут свой обычный образ жизни, не проявляют признаков старения и сохраняют способности к продолжению рода.

Средняя продолжительность жизни людей сейчас находится в диапазоне 75-85 лет. Для сравнения: некоторые виды попугаев живут 60-80 лет, африканские слоны — 50-60, белые медведи — 20-30, кошки — 12-20.

Ученые Калифорнийского университета выдвинули и подкрепили результатами многолетнего наблюдения предположение, что процесс старения живого организма по достижении определенного периода резко замедляется и происходит столь ничтожными темпами, что смерть наступает от каких угодно причин, но только не от старости.

Так, в 1950 году в один из водоемов штата Мичиган были выпущены тысячи помеченных черепах, за которыми с тех пор велось постоянное наблюдение. Смертность черепах до 20-летнего возраста составила 5 процентов. Эти цифры не превысили и черепахи в возрасте 40, 50 и 60 лет, а что касается

НЕТ ДОРОГИ

В МОРЕ

В ПРОДАЖЕ — ЖИВЫЕ ПОЧКИ

НИГДЕ в мире нет такого спроса на

канского происхождения и чернокожих, но

внутренних органов у фактически еще живых людей. Грань, отделяющая мертвого от жи-

...и в условиях
ки питьевой воды, то к
2025 году эта цифра
превысит 65 процен-

НЕТ ДОРОГИ В МОРЕ ТОЛСТЯКУ

ОТНЫНЕ чрезмерно пухляки норвежские рыбаки вынуждены оставаться в порту. Это вышло из нового свода правил Дирекции по морским делам Норвегии. Только что вступивший в силу Свод устанавливает физические критерии, в соответствии с которыми медицинский сертификат выдается рыбакам при одном условии: габариты одного индивидуума не должны превышать стандартный коэффициент, получаемый из соотношения роста и объемов талии (bodymass index).

Ответственный сотрудник Дирекции по морским делам Бьерн Лоедоен заявил: «Работать в море толстому опасно с медицинской точки зрения. В первую очередь вы представляете угрозу для самого себя».

Эта мера, однако, не вызвала единодушного одобрения со стороны заинтересованных лиц. «Конкретно это означает, что человек при росте 182 сантиметра не может весить более 112 килограммов, — жалуется Нильс Миклебу, опасно балансирующий на грани запретной цифры. — Один рыбак был вынужден сбросить за три месяца 12 килограммов. В противном случае, ему пришлось бы остаться на

...тают с ка
кой быстротой.
В Западной и Цент-

В ПРОДАЖЕ — ЖИВЫЕ ПОЧКИ

НИГДЕ в мире нет такого спроса на запасные человеческие органы, как в США. То ли это объясняется прогрессом американской медицины в области пересадки частей человека, то ли способностью многих граждан Америки оплатить весьма дорогостоящие операции. А может, и нищетой довольно большой части населения.

Так или иначе, но предложения продать свои части тела выросли за год на 7 процентов. Причем исходят эти предложения преимущественно от американцев латиноамери-

канского происхождения и чернокожих, но вовсе не от белых. Что заставляет задумываться еще раз о расовых суждениях насчет предрасположенности к преступлению. Отсутствует она где угодно, но только не в экономике.

В очередях ожидания на пересадку печени, почки, сердца и других органов в США стоит около 80 000 пациентов, и далеко не всем удастся дождаться своей очереди.

«Спрос все еще намного превышает предложение, — говорится в заявлении медицинской ассоциации по пе-



ресадке человеческих органов. — В прошлом году, не дождавшись своей очереди, умерло более 6 000 пациентов, половине из которых

требовалась пересадка почки».

Время от времени в американской печати появляются жутковатые истории об извлечении

внутренних органов у фактически еще живых людей. Грань, отделяющая мертвого от живого, давно служит предметом обсуждения не только в медицинских, но и юридических кругах.

Та же ассоциация указывает на еще более зловещее явление: рост числа желающих сдать за приличную плату свои собственные органы и остаться при этом с одной почкой, легким или частью печени. Таких людей называют «живыми донорами». Кстати, в прошлом году свои органы в США отдало более 12 000 человек.

ных черепаха, за которыми с тех пор велось постоянное наблюдение. Смертность черепах до 20-летнего возраста составила 5 процентов. Эту цифру не превысили и черепахи в возрасте 40, 50 и 60 лет, а что касается способностей к продолжению рода, то старые черепахи показали даже лучшие результаты.

Поскольку с биологической точки зрения возрастные изменения считаются существенными, если они увеличивают смертность или сказываются на способности к размножению, ученые сделали вывод о практическом отсутствии в данном случае признаков старения.

Хотя люди — не черепахи, результаты исследования были перенесены на них. Согласно выдвинутой теории, порогом для людей, за которым замедляется процесс старения является возраст в 80-85 лет. Печальная сторона



заключается в том, что природа определила для человека этот порог на довольно позднем этапе его жизни, когда он либо уже умер от старости, либо организм уже стал весьма хрупким. Иными словами, дела в этом возрасте обстоят плохо, но они уже не ухудшаются естественным путем.

БИЗНЕС НА КРОВОСОСАХ

У ИВАНОВСКОЙ области появилась весьма экзотичная статья «экспорта». Местных клещей стали вывозить в столицу, в инфекционную лабораторию.

Данная акция проводится в рамках борьбы с клещевым энцефалитом. В специализированной лаборатории их обследуют, а результаты помогут медикам более эффективно противостоять этой грозной инфекции.

Кстати, в прошлом году в Ивановской области был отмечен случай попадания клещевого энцефалита из Вологодской области, и было зарегистрировано двое заболевших жителей в Заволжском районе.



НАПИТОК БОГОВ

В ДЕСЯТИЛИТРОВУЮ кастрюлю наливают воду и доводят до кипения. Потом опускают 1 килограмм мелко нарезанных черешков ревеня в марле и снова доводят до кипения. Остужают, черешки прямо в марле отжимают, добавляют 10-15 граммов живых дрожжей, 200-300 граммов сахара, закутывают одеялом и оставляют в темном месте на 8-10 часов.

Готовый квас из ревеня хранят в прохладном месте. А если при приготовлении добавить в него 200 граммов толченой черной смородины и веточку Melissa, получится напиток богов.

ДОЛГОИГРАЮЩИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ

БРИТАНСКИЕ любители безопасного секса вскоре могут оценить еще одно его достоинство. На прилавках аптек в скором времени появятся презервативы, обеспечивающие значительное продление полового акта. Как пообещали производители новой модели, специальное вещество — анестетик бензокаин, — которое будет наноситься на них, поможет задержать наступление оргазма у мужчины на несколько минут.

Новый презерватив от компании Durex получил название Performa. В ходе испытаний этой модели до 89 процентов участвовавших пар отметили, что новые ощущения за счет увеличения продолжительности полового акта им понравились.

Сообщается, что Performa появится в Великобритании к Рождеству. Ее достоинства уже смогли оценить пары в Италии, Испании, Греции и Франции. Как отметил Джон Грей (Jon Gray), коммерческий директор SSL International, которая владеет Durex, речь «идет скорее о минутах, чем о секундах». По словам одного из экспертов, все, что заставляет людей использовать презервативы, можно только приветствовать.

По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

НЕ ПОДХВАТИ ЧАХОТКУ

Значительная часть людей, заболевших туберкулезом, вроде бы и не имела прямого контакта с больными и тем не менее подхватила где-то палочку Коха. О том, как проникает коварная болезнь в наш организм и что надо делать, чтобы выявить ее на ранней стадии, когда она легче лечится, рассказывает **Н. ТКАЧЕВА**, заместитель главного врача по лечебной части Костромского облтубдиспансера.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Туберкулез известен с древнейших времен и распространен во всех странах мира. Однако только в 1882 г. немецкий ученый Роберт Кох открыл возбудителя туберкулеза — микроб в виде изогнутой палочки. Так была доказана инфекционная природа заболевания. В честь Р. Коха этот микроб был назван его именем.

Палочки Коха (научное их название — микобактерии туберкулеза) отличаются большой жизнеспособностью и устойчивостью к факторам внешнего воздействия. Они способны противостоять высоким концентрациям кислот, щелочей и спиртов, не боятся холода (выживают даже при температуре -269°), долго сохраняются в сырых и темных помещениях, в квартирной и уличной пыли.

Губительно влияют на возбудителей туберкулеза солнечные лучи, под воздействием которых они погибают через несколько часов. Быстро гибнут туберкулезные микробы и при кипячении, поэтому этим способом пользуются в больницах и домашних условиях для обеззараживания посуды, белья и мокроты больных. Достаточно кипячения в течение 30 минут, чтобы палочки Коха погибли.

Для обеззараживания мокроты и вещей больных, а также помещений, в которых

кожи, глаз. У детей нередко в результате действия токсинов (ядов) туберкулезных бактерий изменяется общее состояние организма. Такую форму заболевания называют туберкулезной интоксикацией.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Одним из самых важных разделов работы по предупреждению туберкулеза являются противотуберкулезные прививки и химиопрофилактика.

Профилактические прививки специальной вакциной против туберкулеза начинают проводить в родильном доме всем здоровым новорожденным детям. Невосприимчивость к туберкулезу вырабатывается через два месяца после прививки.

Многолетний опыт показал, что заболеваемость туберкулезом среди привитых детей во много раз ниже, чем у непривитых. Кроме того, если у привитых детей болезнь все-таки возникает, то она протекает гораздо легче.

Повторные прививки делают в 6-7 и 14-15 лет. Отсутствие туберкулезной инфекции в организме каждый раз проверяют туберкулиновой пробой Манту.

Другой вид специфической профилактики — химиопрофилактика — заключается в назначении противотуберкулезных лекарств здоровым людям, находящимся в контакте (семейном, квартирном, бытовом, производственном) с больным открытой формой туберкулеза. Такие контактные люди — дети, подростки и взрослые — весной и осенью по 3 месяца принимают тубазид, чтобы помочь организму побороть возбудителей туберкулеза.

Оба способа специфической профилактики туберкулеза — противотуберкулезные прививки и химиопрофилактика — выгодно дополняют друг друга и служат мощным препятствием развитию заболевания даже в условиях повышенной опасности заражения.

ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЬНЫХ

Своевременное выявление больных ту-

Ни одно лекарство не помогло бы человеку, не будь у него собственной защитной системы — иммунитета. Таблетки лишь помогают иммунитету, порой ослабленному, побеждать болезни. Вот почему его надо беречь и охранять.

Как же это делать? На этот вопрос отвечает заместитель главного врача Института иммунологии Минздрава России, кандидат медицинских наук **Мария КЛЕВЦОВА**.

ЗАЩИТА ОТ КОВАРНЫХ «ЧУЖАКОВ»

-ИММУННАЯ система в организме создана как защита от агрессивных «чужаков» — бактерий, вирусов, грибов, вредоносных клеток, в том числе раковых, которые постоянно ведут атаку на организм, и, чтобы все это не проникало глубоко в нашу кровь, лимфу, ею выработаны специальные защитные клетки — антитела. Вот человек встретился с вирусом гриппа и заболевает, и на помощь устремляются антитела, которые уничтожают вирус.

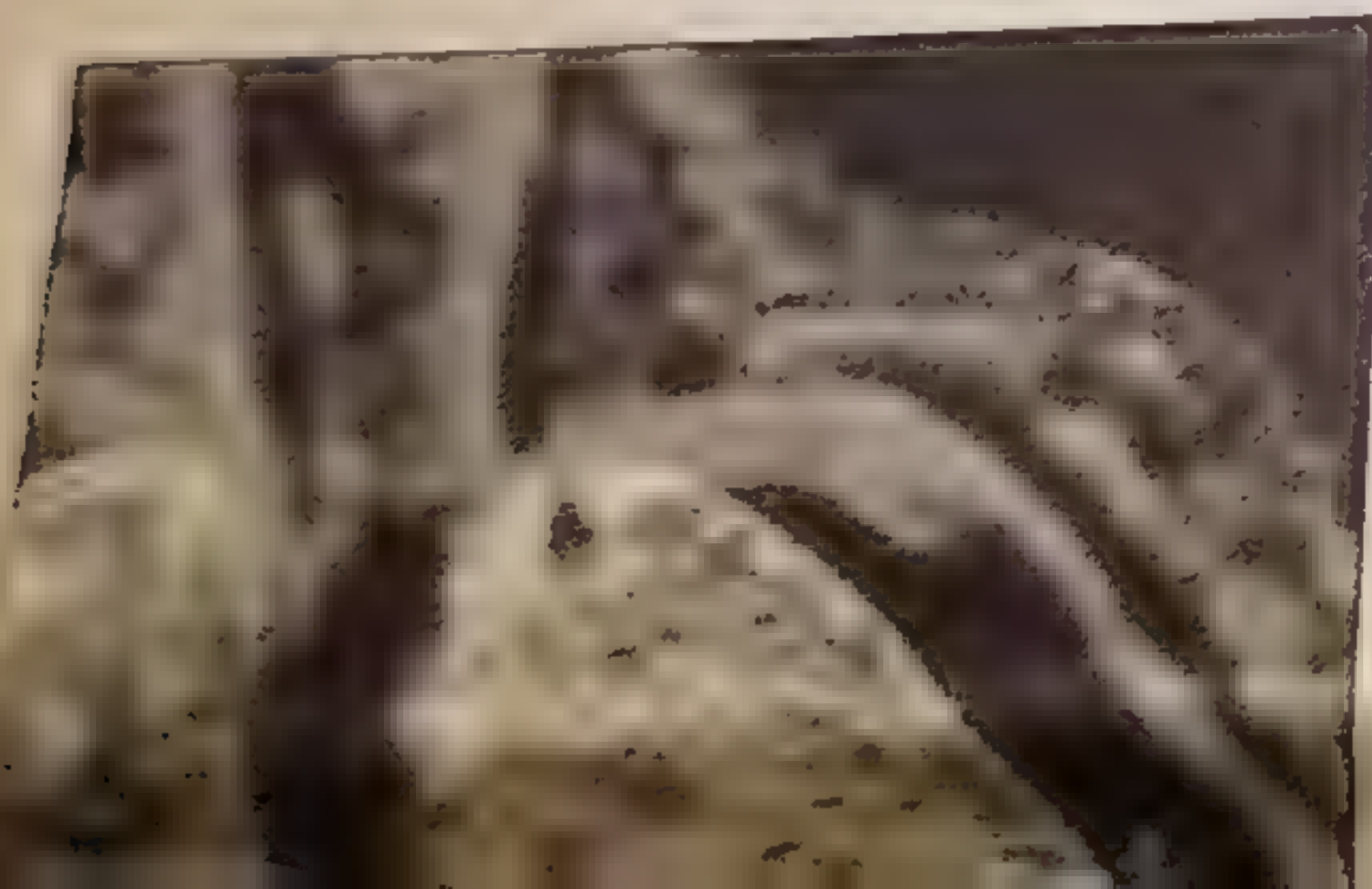
Итак, одна функция иммунной системы — как бы дифференцировать свое и чужое и, вырабатывая антитела, защищать свое. Вторая функция — перебороть этот вирус, ведь большинство из нас на ногах переносит тот же грипп, не принимая никаких лекарств. И все равно, иммунная система помогает человеку побороть этот вирус. Полное отсутствие иммунитета — это конечная стадия СПИДа, когда любой чих — и вы гниете заживо.

Бывает так: человек здоров, но возникает внезапно стрессовая ситуация, и у него мгновенно происходит как бы провал в вы-

— Скажите, пожалуйста, Мария Николаевна, какие моменты должны насторожить человека по поводу неполадок в нашей защитной системе?

— Повышенная утомляемость и снижение настроения, работа с перегрузкой. Но иммунная система еще справляется со своими задачами. А вот когда перестает справляться, мы начинаем часто страдать от ОРЗ, простой простуды. Она носит затяжной характер. Тут и вмешивается иммунолог, чтобы назначить те препараты, которые действуют на конкретное звено иммунной системы. А у нее много звеньев: есть клеточный иммунитет, есть вирусный и прочие. В зависимости от того, в каком звене поломка, дается соответствующее лекарство.

Сейчас в ряде мест опасными для здоровья становятся воздух, вода, почва, пища. Это — следствие бурного развития промышленности и техногенных катастроф. Мы замечаем, что пациенты из сельской местности, относительно чистой, имеют меньше проблем с заболеваниями иммунной системы. И играют роль простая пища, активный образ жизни, закалка с детства. Горожане





они содержатся, эффективны и препараты хлора — хлорная известь, хлорамин.

Источником заражения туберкулезом являются больные открытыми формами туберкулеза или домашние животные (крупный рогатый скот, свиньи, куры).

Заражение человека чаще всего происходит через воздух. Больной с открытой формой туберкулеза легких разбрызгивает капельки мокроты при кашле, смехе, чихании. Такие капельки мокроты рассеиваются на расстояние 60-80 см и держатся в воздухе 30-40 минут. Затем они оседают на землю, высыхают, становятся мельчайшими пылинками, содержащими микробы, и вновь поднимаются в воздух, готовые проникнуть в дыхательные пути здоровых людей.

Источником заражения человека могут послужить и продукты питания (молоко, мясо, яйца), полученные от больных туберкулезом (жемчужная болезнь) домашних животных и кур. Это — пищевой путь заражения. Наконец, микобактерии туберкулеза могут проникнуть в тело человека непосредственно через поврежденную кожу (порезы, ссадины, трещины) или слизистые оболочки.

Туберкулез — общее инфекционное заболевание, при котором независимо от пути проникновения инфекции и мест поражения страдают все системы организма — нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая и др. Туберкулез может поражать любой орган, но преимущественно при этом страдают легкие. Больные туберкулезом легких составляют среди взрослых 85-90 процентов. Лишь у 10-15% больных встречается туберкулез других органов: костей и суставов, мочевых и половых органов, мозговых оболочек, лимфатических желез,

и, вырабатывая антитела, защищает свое. Вторая функция — перебороть этот вирус, ведь большинство из нас на ногах переносит тот же грипп, не принимая никаких лекарств. И все равно, иммунная система помогает человеку побороть этот вирус. Полное отсутствие иммунитета — это конечная стадия СПИДа, когда любой чих — и вы гниете заживо.

ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЬНЫХ

Своевременное выявление больных туберкулезом предотвращает запущенные формы заболевания и сдерживает его распространение. Наряду с этим обнаружение заболевания в начальных стадиях повышает эффективность лечебных мероприятий, способствуя быстрому и успешному излечению от туберкулеза.

С целью раннего выявления туберкулеза у детей и подростков проводят туберкулинодиагностику. Туберкулин — белковый препарат, который содержит продукты жизнедеятельности убитых туберкулезных микробов. Если вводить его внутривенно не зараженному туберкулезной инфекцией человеку, то туберкулин не вызывает никаких последствий. Это — отрицательная реакция. У человека же, зараженного туберкулезом, на месте введения туберкулина возникает некоторое покраснение кожи и небольшая ее припухлость. Такая реакция называется положительной и доказывает наличие туберкулезной инфекции в организме.

Туберкулиновую внутривенную пробу Манту начинают делать детям с 12 месяцев жизни и продолжают ежегодно до 15 лет независимо от предыдущего результата. Этим определяют момент первичного инфицирования и повышенную чувствительность к туберкулину у тех, у кого эта реакция стала положительной ранее. В таких случаях дети и подростки направляются к фтизиатру. После тщательного обследования фтизиатр установит необходимость профилактических или лечебных мероприятий.

Следует знать, что появление положительной реакции на туберкулин не всегда указывает на наличие заболевания. Заражаются туберкулезными бациллами практически все лица, однако заболевание развивается лишь у немногих.

Массовые профилактические обследования населения методом флюорографии проводят людям старше 15 лет не реже одного раза в год.

Флюорография проводится как в городских поликлиниках, так и в районных больницах сельской местности. Значение этого мероприятия чрезвычайно велико не только для своевременного выявления туберкулеза. Флюорографией обнаруживают и другие хронические болезни легких, в том числе опухоли, а также сердечно-сосудистые заболевания, подчеркивает «Северная правда».

Бывает так: человек здоров, но возникает внезапно стрессовая ситуация, и у него мгновенно происходит как бы провал в выработке антител, и все мобилизуется только на преодоление этого стресса. На этот момент его иммунная система замирает, не вырабатывается, допустим, иммуноглобулин. Добавьте сюда дефицит витаминов, белков, отдыха, сна и постоянную обработку разными электрополями — компьютера, телевизора, радиотелефона, которые мешают нормальной ориентации клеток, и становится ясно, что вся эта электроника разрушает наше нормальное биополе. А раз биополе нарушено, значит, в него может внедряться какой-то чужой «объект». Поэтому когда больной приходит к нам и говорит, что у него «упал иммунитет», то эта общая фраза говорит о том, что человек устал. Если он хорошо отдохнет, отоспится, побудет на свежем воздухе, то все часто быстро налаживается. И нет нужды прибегать к иммуностимуляции. Иммуномодуляторы мы применяем тогда, когда произошел сбой в клетках иммунной системы или в антителах.

и, вырабатывая антитела, защищает свое. Вторая функция — перебороть этот вирус, ведь большинство из нас на ногах переносит тот же грипп, не принимая никаких лекарств. И все равно, иммунная система помогает человеку побороть этот вирус. Полное отсутствие иммунитета — это конечная стадия СПИДа, когда любой чих — и вы гниете заживо.

Сейчас в ряде мест опасными для здоровья становятся воздух, вода, почва, пища. Это — следствие бурного развития промышленности и техногенных катастроф. Мы замечаем, что пациенты из сельской местности, относительно чистой, имеют меньше проблем с заболеваниями иммунной системы. Игруют роль простая пища, активный образ жизни, закалка с детства. Горожане, которые к нам приходят за помощью, всего этого лишены. Именно эта часть населения подвержена хронической усталости, и первым признаком начала сбоя иммунной системы становится устойчивая бессонница, фурункулез. Советы о здоровом образе жизни они воспринимают без энтузиазма. А советы эти простые: бегите от конфликтных ситуаций. Старайтесь видеть во всем положительные стороны. Обтирайтесь прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее. Полощите рот и промывайте нос водой каждое утро. Гуляйте не менее часа в день на воздухе, старайтесь хоть раз в неделю выехать на природу. Ослабевшую иммунную систему выручает чеснок — достаточно в день два зубчика. Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах. Особенно необходимы витамины С и Р, группы В, а из минералов — калий, кальций, магний, йод и фосфор, подчеркивает газета «Семья» в опубликованном интервью, которое взяла Новелла ИВАНОВА.

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот один из них. У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сбором "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопот по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 748-51-28

Татьяна Абрамова

Консультирует врач

ЧТО СЕГОДНЯ В ВАШИХ ВЕНАХ?

Вам нездоровится, вы идете к врачу, и тот, расспросив, что болит, пишет направление на анализ крови. Что же узнает доктор из колонок цифр? Это полезно знать каждому.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

ГЕМОГЛОБИН

Итак, из него можно узнать, сколько у вас гемоглобина (обозначается буквами Hb). Это такой белок, который содержится в эритроцитах и отвечает за перенос молекул кислорода от легких к органам и тканям, а углекислого газа — обратно к легким. Норма содержания гемоглобина для мужчин — 120-160 граммов в литре крови, для женщин — 120-140. Если гемоглобина становится меньше, ткани получают меньше кислорода. Это бывает при анемии (малокровии), после потери

RBC: по-английски — красные кровяные тельца. Норма для мужчин — $4-5 \times 10^{12}$ в 12-й степени эритроцитов в литре крови, для женщин — $3-4 \times 10^{12}$. Изменение числа эритроцитов тесно связано с гемоглобином и значит чаще всего то же самое.

ЛЕЙКОЦИТЫ

● Эти клетки отвечают за то, чтобы мы с вами не умерли от инфекции. Обозначают их WBC — белые кровяные тельца. Их количество $3-8 \times 10^9$ в 9-й степени в литре крови. Много лейкоцитов бывает при инфекциях, при лейкозе, мало — при угнетении образования лейкоцитов в костном мозге, которое случается при тя-

жение СОЭ сигнализирует о воспалительном процессе.

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ АНАЛИЗ КРОВИ «ПОЛУЧИЛСЯ»?

● Некоторые очень дисциплинированные граждане приходят в поликлинику ни свет ни заря, а с вечера держат пост — считают, что кровь нужно сдавать утром и обязательно натощак. Ничего подобного. Для общего анализа крови это безразлично. А вот после употребления спиртных напитков, солнечных ванн и физиопроцедур, после рентгеновского обследования сдавать кровь сразу не следует — нужно подождать несколько дней.

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Девяносто процентов крови — вода. А в ней растворены белки,

сулина, некоторых гормональных заболеваний. Повышение глюкозы случается при сахарном диабете.

ОБЩИЙ БЕЛОК

● Показывает, сколько белка в крови у человека. Норма — от 60 до 80 граммов в литре. Белок «падает» при угнетении работы печени, почек, недоедании. То же самое бывает при снижении содержания альбумина (норма — 40-60%).

ОБЩИЙ БИЛИРУБИН

● Он показывает, как работает печень. Его повышение — симптом гепатита, желчно-каменной болезни, разрушения эритроцитов. Общий билирубин не должен повышаться больше 20,5 ммоль/л.

ТРАНСАМИНАЗЫ — АЛТ (АЛАТ) И АСТ (АСАТ)

● Их нормы у разных лабораторий разные, ориентируйтесь на цифры в скобках справа от результата. Трансаминазы повышаются при гепатите, циррозе печени, при диабете, некоторых инфекциях, после приема лекарств — тетрациклинов, парацетамола.

КРЕАТИН

● Это вещество, которого не должно быть больше 0,18 ммоль/л, «отвечает» за работу почек. Если его содержание велико, это признак почечной недостаточности. Если мало — человеку не мешает хорошенько подкрепиться.

Для биохимического анализа кровь берут из вены. Это не так больно, как страшно. Поэтому, если вы боитесь этой процедуры, честно предупредите медсестру. Она приготовит ватку с нашатырным спиртом и вообще будет готова к неожиданностям. А вы во время взятия крови отвернитесь в сторону и ни в коем случае не смотрите, как вам будут прокалывать вену и как ваша темная венозная кровь станет медленно наполнять пробирку.

На взятие крови для биохимического анализа следует приходить натощак.

КОВАРНЫЙ ГРИБОК

Действительно ли грибковые заболевания стали бичом нашего времени? На этот вопрос отвечает доктор медицинских наук Виктор ФАЙЗМАН.

— Почему увеличивается число пациентов, страдающих грибковыми заболеваниями?

— Это следствие того, что медицинские методы исследований улучшились, позволяя более точно ставить диагноз. Я считаю также, что количество заболеваний грибковой природы значительно возросло. А это всегда знак ослабления иммунной системы человека.

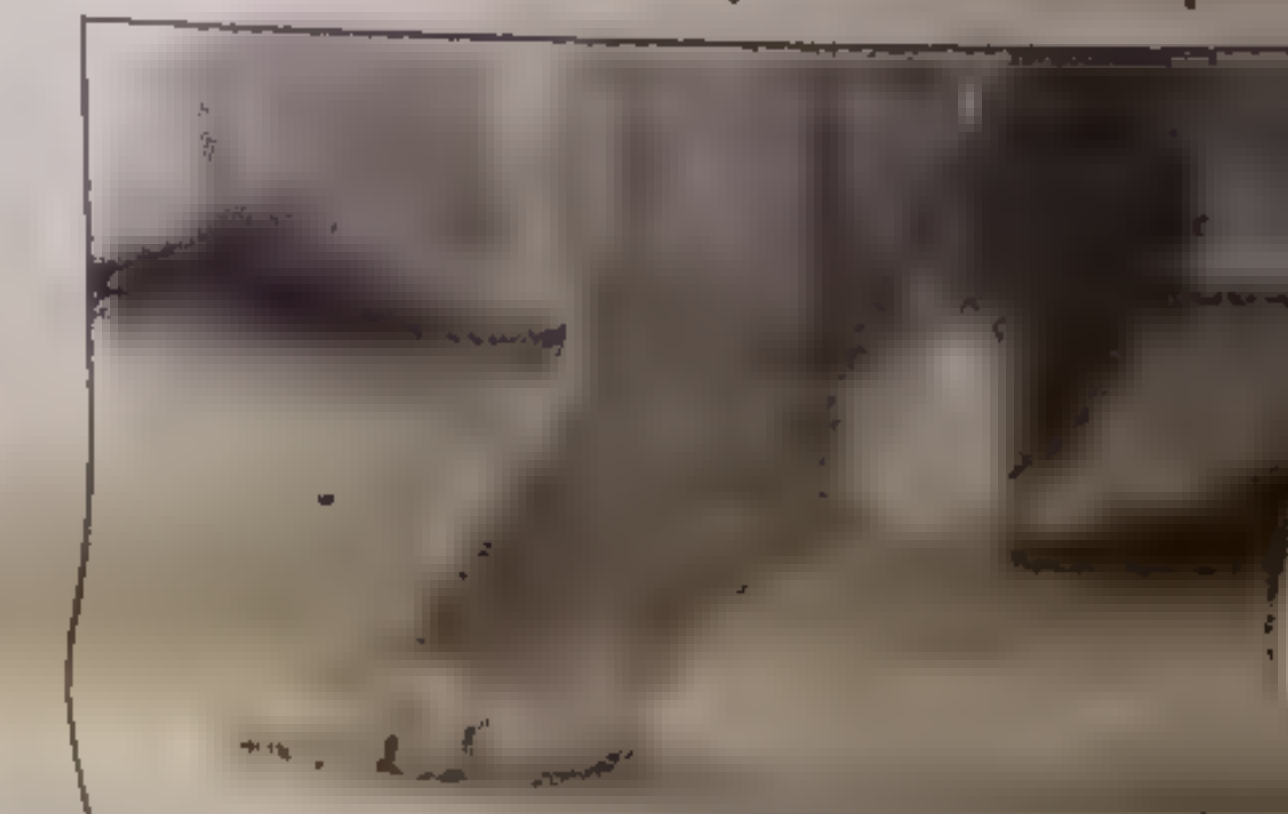
— Многие женщины жалуются на грибковую инфекцию половых органов. Насколько велика у них вероятность грибка в кишечнике?

— Даже если у женщины обнаружен грибок во влагалище, ее кишечник может быть здоровым. Если же грибковая инфекция повторяется несколько раз, пациентке не обойтись без более полного обследования.

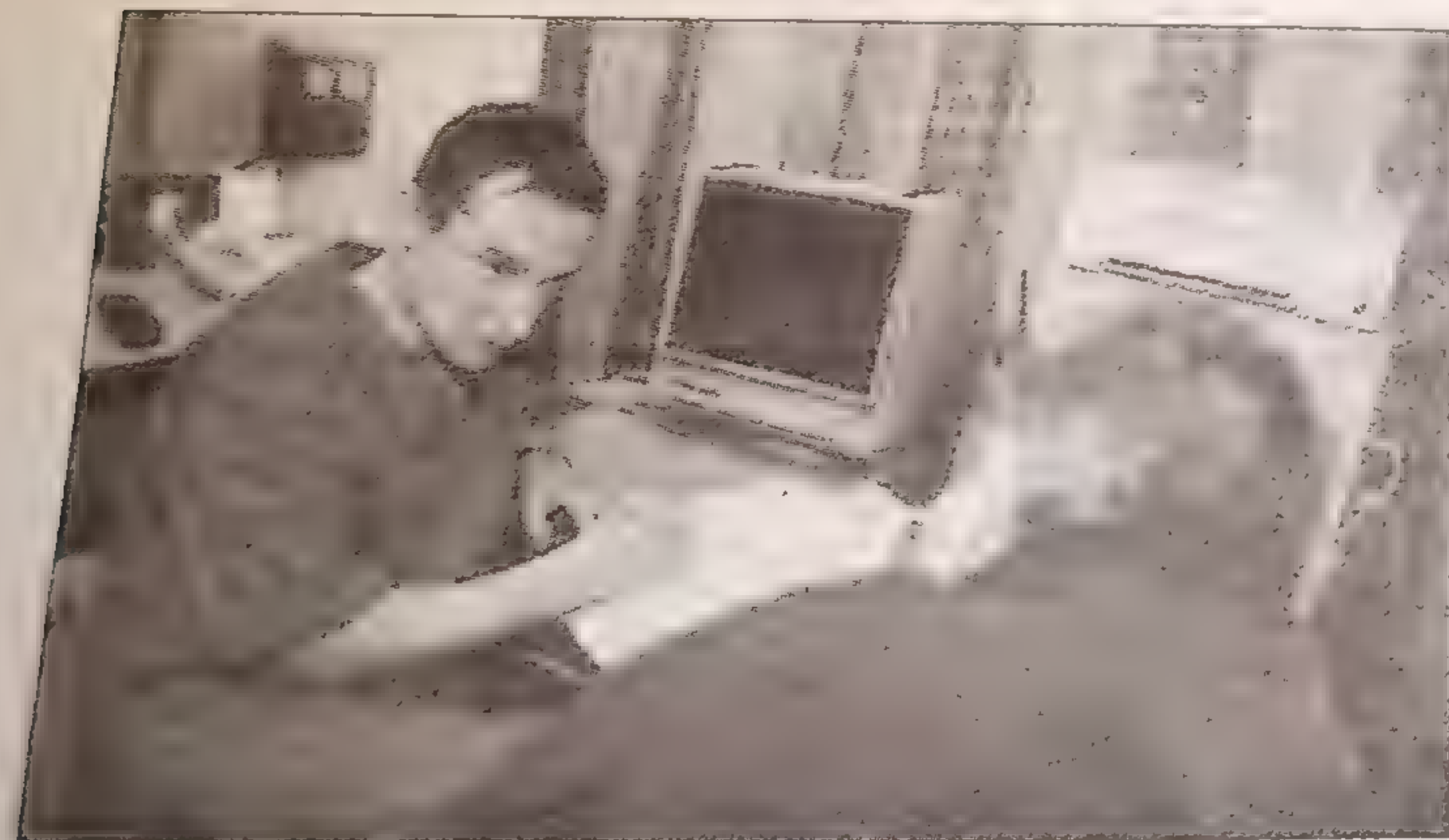
— Медикаменты против грибковых заболеваний отпускаются в аптеках без рецепта врача. Можно ли в случае необходимости заниматься самолечением?

— Я бы этого не советовал. Лучше сделать анализ, чтобы удостовериться в предполагаемом диагнозе. Хотя медикаменты от грибковой инфекции и не приносят организму вреда, но их длительное употребление может привести к тому, что грибок изменит свой вид.

— Многие женщины надеются, что противогрибковая тера-



пия поможет им улучшить ситуацию, поднять настроение.



крови. при некоторых наследственных заболеваниях.

ГЕМАТОКРИТ

● Он показывает, сколько процентов в крови клеток — эритроцитов и тромбоцитов — по отношению к ее жидкой части — плазме. Обозначается буквами HCT. У мужчин гематокрит —

желых инфекциях, онкологических и аутоиммунных заболеваниях.

ТРОМБОЦИТЫ

● Эти клетки отвечают за остановку кровотечения. Обозначаются буквами PLT — кровяные пластинки. Этих пластинок, чтобы мы не боялись поранить пальчик, должно быть от 170 до 450×10^9 в 9-й степени в литре крови.

жиры, углеводы, соли и много еще чего. Вот почему второй по счету и по важности после общего анализа — биохимический анализ крови. Его назначают, когда хотят подтвердить или опровергнуть подозрение, что человек болен.

Как разобраться в этом анали-

крови, при некоторых наследственных заболеваниях.

ГЕМАТОКРИТ

● Он показывает, сколько процентов в крови клеток — эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов — по отношению к ее жидкой части — плазме. Обозначается буквами Ht. У мужчин гематокрит — 40-45%, у женщин — 36-42%.

Если гематокрит растет, это значит, что организму резко не хватает воды. Если падает, то либо человек перенес кровотечение, либо у него резко угнетено образование новых клеток крови.

ЭРИТРОЦИТЫ

● Это клетки, переносящие гемоглобин. Обозначают их буквами

желых инфекциях, онкологических и аутоиммунных заболеваниях.

ТРОМБОЦИТЫ

● Эти клетки отвечают за остановку кровотечения. Обозначаются буквами PLT — кровяные пластинки. Этих пластинок, чтобы мы не боялись поранить пальчик, должно быть от 170 до 450х10 в 9-й степени в литре крови. Уменьшение содержания тромбоцитов может свидетельствовать об иммунологическом заболевании.

СОЭ

● Эти три большие буквы расшифровывают как «скорость оседания эритроцитов». В норме она у мужчин — до 10 мм в час, у женщин — до 15 мм в час. Повы-

жиры, углеводы, соли и много еще чего. Вот почему второй по счету и по важности после общего анализа — биохимический анализ крови. Его назначают, когда хотят подтвердить или опровергнуть подозрение, что человек болен.

Как разобраться в этом анализе?

ГЛЮКОЗА

● Ее должно быть 3,5-6,5 ммоль/л (запоминать, что ммоль — это миллимоль, и разбираться, что сие означает, совсем необязательно). Понижение глюкозы в крови бывает, если человек давно не ел, а если питается он регулярно, то при передозировке ин-

Она приготовит ватку с нашатырным спиртом и вообще будет готова к неожиданностям. А вы во время взятия крови отвернитесь в сторону и ни в коем случае не смотрите, как вам будут прокалывать вену и как ваша темная венозная кровь станет медленно наполнять пробирку.

На взятие крови для биохимического анализа следует прийти с утра и натощак. Ведь даже после чашки чая или кофе или стакана пепси-колы уровень глюкозы в крови неизбежно возрастет, а также могут измениться и другие показатели, и исследование станет неинформативным, пишет Денис КОВАЛЕВ в «АиФ. Здоровье».

пия поможет им улучшить фигуру, поднять настроение, почувствовать себя лучше...

— Увы. Наоборот, самочувствие многих пациенток в первые дни приема противогрибковых препаратов становится чуть хуже. Это обуславливается дополнительной нагрузкой на организм грибковых продуктов, высвобождающихся в результате обмена веществ, пишет «Частная жизнь».

И ничего в этом нет парадоксального. Ну-ка припомните: разве это не вы, стремясь «ухватить побольше солнца», жарились на пляже, как бифштекс на сковороде? А не вы ли залезли в радоновые ванны, которые вам не прописывали? А массаж? Как же отказаться от него?! Между тем вас мог бы оградить от неверных шагов лечащий врач, но вы с ним перед отпуском не посоветовались, и вот теперь приходится обращаться за помощью.

ИЗ ОГНЯ ДА В ПОЛЫМЯ

Особенно, если речь идет о грязелечении — одной из самых нагрузочных курортных процедур. И самых популярных. В противостоянии десятку всевозможных недугов грязью — этим чудодейственным природным средством минерально-органического происхождения — и тело обертывают, и в прямую кишку (в виде специальных тампонов) ее закладывают, и с женскими напастями с ее помощью войну ведут.

Перечень болезней, пасующих перед грязелечением, и впрямь впечатляет. Вызывая глубокое и длительное прогревание внутренних органов, активизируя кровообращение и обменные процессы в организме, целебные грязи (в состав которых входят металлы, витамины, гормоны, биостимуляторы) прекрасно помогают при заживлении переломов, ожогов, послеоперационных рубцов, лечение проктита и простатита, хронического бронхита, пневмонии.

Но абсолютно противопоказаны при заболеваниях крови, любых видах новообразованиях (с существованием которых можно, кстати, и не знать) нарушении функции щитовидки, беременности, болезнях сердца, варикозном расширении вен. А уж при остром состоянии и тяжелой ги-

ПОСЛЕ ОТДЫХА — К ВРАЧУ

пертонии, приняв такую процедуру (температурный режим которой достигает 36-42° С), можно и вовсе отдать богу душу.

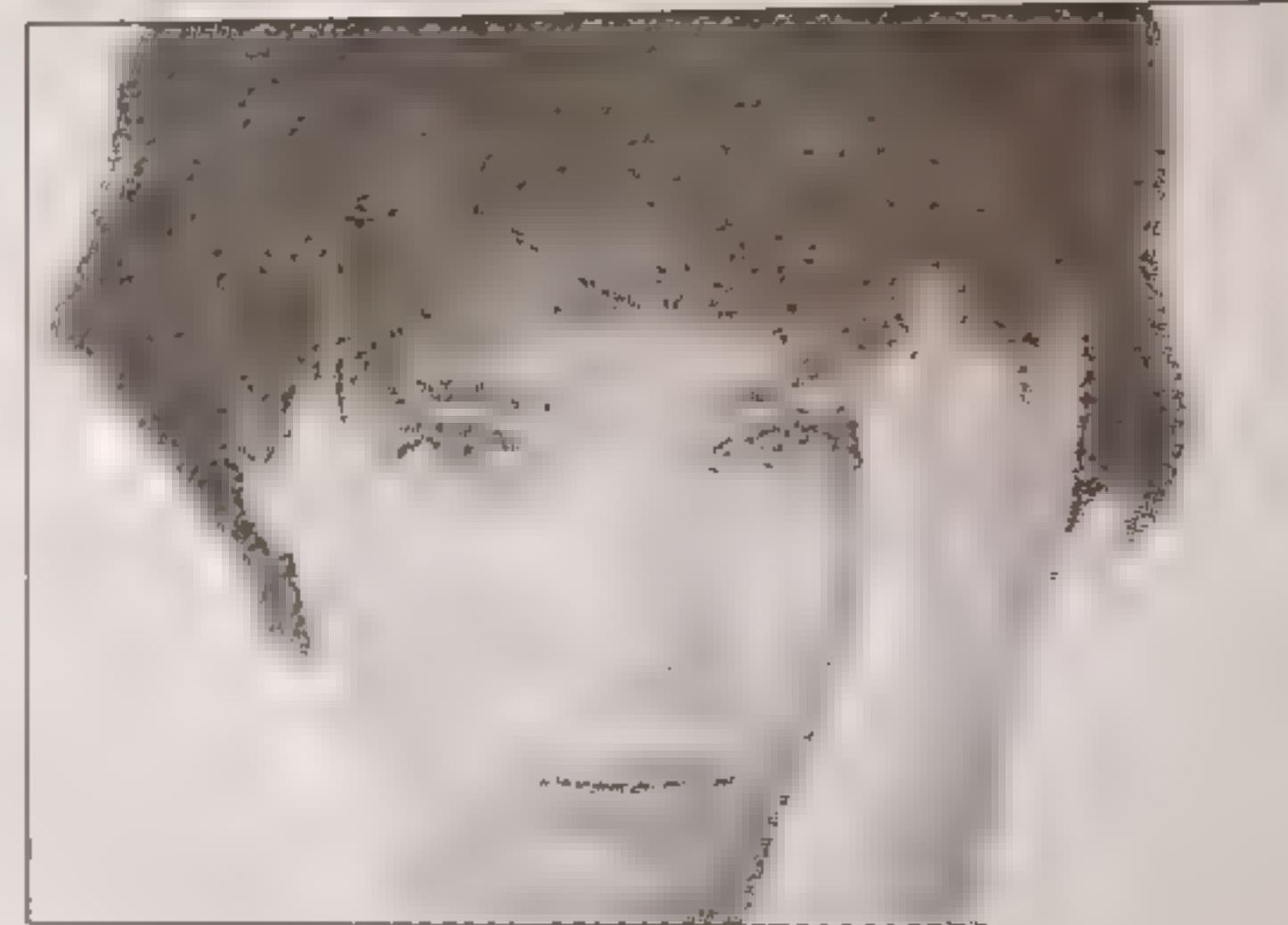
Сотрудники грязелечебниц стараются подстраховаться даже в тех случаях, когда имеют дело, казалось бы, с абсолютно здоровыми людьми, стремясь назначить им более щадящий режим частичных грязевых аппликаций («куртку», «трусы», «перчатку»). Полное грязевое обертывание — испытание не из легких: слишком уж велика нагрузка на организм.

ВАННА СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ

Не менее коварны, при неправильном их применении, и лечебные ванны. Сероводородные, радоновые, хлоридонатриевые, йодобромные, скипидарные... От многообразия предлагаемых в отечественных водолечебницах процедур глаза разбегаются. О чудодейственной силе обогащенных минералами вод ходят легенды. И все бы хорошо, да не знают наши люди меры. Нет-нет, и упросят добрую медсестричку (не бесплатно, конечно) взять их на внеочередной сеанс, забывая о том, что каждая из лечебных ванн имеет свой строго очерченный круг показаний и противопоказаний. К примеру, если вы страдаете дискинезией желчевыводящих путей, гепатитом, каким-либо гинекологическим заболеванием или у вас бархлит щитовидки, прием сероводородных (или сульфидных) мацестинских ванн вам заказан. В противном случае обострения этих болячек после такой процедуры не миновать.

ОСТОРОЖНО С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Да что там ванны и грязи! Даже обычный массаж таит в себе массу опасностей.



Особенно, если на него решаются те, кто страдает заболеваниями костной системы. С печальными последствиями таких сеансов врачи сталкивались не раз: от обострения радикулитов и миозитов (воспаления мышц) до растяжения связок и даже... укорочения конечностей.

Не так давно в одну из столичных больниц обратился пожилой мужчина, который, пройдя курс массажа в сочинской здравнице, буквально не мог ходить. Мешала невыносимая боль в пояснице. Выясняя, в чем причина напасти, специалисты схватились за голову: у горе-пациента имелась грыжа диска поясничного позвонка, что является серьезнейшим противопоказанием для каких-либо массажных манипуляций.

Не стоит сочетать такие серьезные процедуры, как грязевые обертывания, лечебные ванны и массаж, в один и тот же день. Для вашего и без того ослабленного хроническими болячками организма

это может стать слишком суровым испытанием. Очень важно также выбрать «подходящую» для грязе- и водолечения стадию болезни. Острый ее период явно не из таких.

ВЫБИРАЙ, НО ПРОВЕРЯЙ!

Предельная осторожность не помешает и при выборе самого места отдыха. Хотя и считается, что резкая смена климата является одним из мощных методов тренировки адаптационных систем организма, для людей пожилых и ослабленных такие перемены — серьезный стресс.

Если вам за сорок и у вас куча хронических болячек, остановите свой выбор на привычной для вас среде обитания: Подмосковье, Кисловодск, Калининградская и Калужская области, где сравнительно комфортно для жителя средней полосы России лето, с ровным суточным ходом метеорологических параметров, без резких перепадов атмосферного давления и температуры. Если же без моря и солнца вы обойтись не в состоянии — езжайте в Крым, в Анапу или Геленджик. В отличие от других южных курортов климат здесь мягче, а средняя летняя температура не очень высока — 23 градуса.

Принимая процедуры, руководствуйтесь только предписаниями своей санаторно-курортной карты и советами лечащего врача. Иначе по возвращении домой придется долго и нудно лечиться. От... неправильного лечения, констатируют специалисты Центрального института курортологии и физиотерапии в газете «Заполярная правда».

А ВСЕГО-ТО ХОТЕЛОСЬ ПОХУДЕТЬ

ЧТО БЫ там ни говорили, на самом деле возникновение сексуальных ощущений тесно связано с продолжением рода. Ведь нельзя забывать, что человек все-таки животное. Пусть и самое высшее! Его сексуальные инстинкты регулируются не культурой, а природой. И вот что получается. Если у вас в доме есть, например, кошка и вы хотите, чтобы она не беспокоила вас звуковым сопровождением своих физиологических желаний, попробуйте держать ее впроголодь. Тогда у нее за это время не будет течки. И про кота она даже и не вспомнит и будет «вести себя прилично».

Способ, безусловно, жестокий, но очень действенный. К тому же этот пример позволяет некоторым людям понять, что в подобной ситуации произойдет и с ними. Природа приглушает половой инстинкт у особей, не способных к полноценному воспроизводству. Уж простите за грубое сравнение, но женщина, сидящая на диете (или «закодированная от еды» — что в общем-то одно и то же) и лишаящая себя необходимых питательных веществ, посылает своему организму такие же сигналы. И как бы выключает свое половое влечение... Причем вовсе не обязательно ограничивать себя в пище, чтобы добиться такого «выключения». Если женщина сжигает «излишние», как ей кажется, калории на тренажерах и массажах и ничего не откладывается в качестве подкожного жира, нужного ей по физиологическим показаниям, организм воспринимает это как признак нездоровья и недостаточного питания.

В общем, природа жестоко наказывает за грубое вмешательство в ее планы. И в результате получается: нет достаточного количества пищи — нет и либидо.

Вот почему большинство женщин, работающих на износ или, того хуже, в стресс-программе, испытывают некий «нигилизм» — фригидность. К тому же при-

же механизмы работают и в обратную сторону.

Женщина, у которой либидо присутствует в полном соответствии с ее природой и она не боится его скрывать, непременно будет привлекательна, желанна, сексапильна даже для собственного супруга. И если эта женщина ведет активную сексуальную жизнь с удовольствием, а не под давлением обстоятельств, она имеет все шансы избавиться от лишней полноты без диет и нагрузок — не столько за счет активных движений в постели, сколько за счет нормализации обмена веществ и гормонального баланса в организме. Правда, для этой прекрасной перспективы надо всего ничего — ощутить себя привлекательной и желанной. То есть понять, что все начинается с головы.

В первую очередь необходимо справиться с так называемым общественным мнением. Разумеется, есть личности, которым глубоко наплевать, что об их внешности говорят в обществе. Они от мнения окружающих совершенно независимы и этим счастливы. Но, увы, полностью быть свободными от общества нельзя. И когда вы, устраиваясь на работу, слышите, что «такие толстые нам не нужны», и когда смотрите по телевизору любую передачу, вплоть до рекламы, где участвуют сплошь худенькие и длинноногие, и когда слышите об очередном конкурсе красоты, где участвуют все те же «макаронобразные» дамы, — как тут не сломаться, не поддаться соблазну начать подгонять себя под общественно приемлемые рамки? В связи с этим расскажу об одном интересном психологическом эксперименте: «как влияет на человека общественное мнение». Испытуемый находится в помещении типа школьного класса. Вместе с ним там же находится десятка полтора статистов, причем испытуемый уверен, что все они такие же «подопытные кролики», как и он сам. Экспериментатор рисует на доске картинку (или показывает

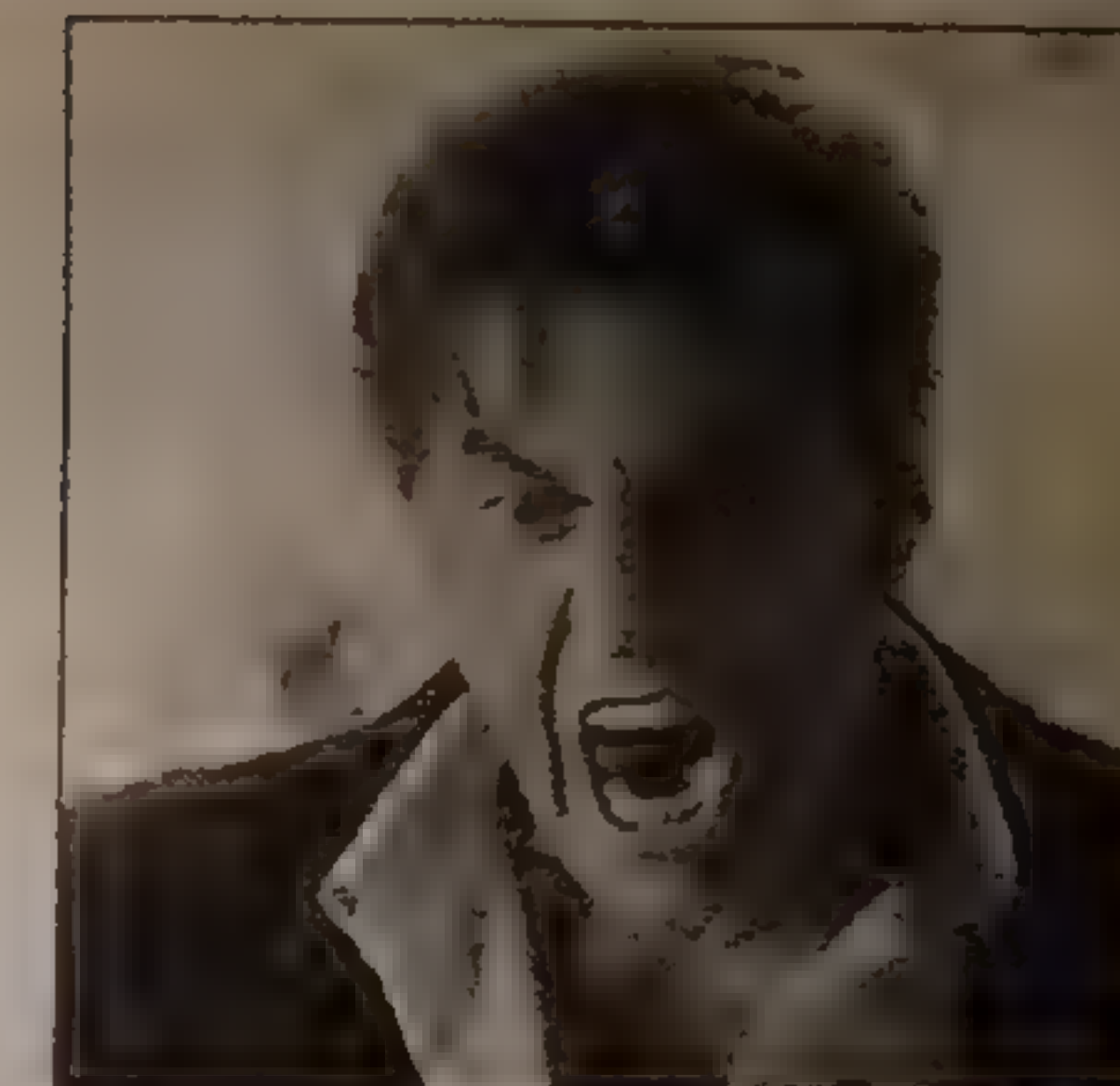
Некоторые женщины на это мне возражают: «Ну да, конечно. Может, я такая толстая и понравлюсь кому-то, но я хочу понравиться определенному человеку, и, чтобы он меня заметил, мне обязательно придется худеть...» Вовсе нет! Если вы хотите понравиться кому-то — прежде изучите его самого. Поймите его привычки, предпочтения, значимые для него вещи. Попробуйте определить

сил, времени и денег и все-таки добились своего. Появилась перед светлыми очами мужа в новом обличье — похудевшая, улыбающаяся и твердо уверенная, что теперь не будет знать, куда деваться от мужниного обожания и вожделения. А муж пожил с похудевшей супругой какое-то время — от недели до месяца, никаких особых пылких чувств не проявил, ходил угрюмый и пришибленный, а по-



его бессознательные критерии выбора — и только тогда попробуйте найти в себе то, что соответствует критериям любимого. Но ни в коем случае не ломайте себя как личность! Ведь если этот

том собрал свои манатки и сказал: «Вот что, дорогая. Не получилась у нас совместная жизнь. Давай расстанемся!» Супруга, конечно, в слезы — еще бы, такое крушение всех надежд! Почему же



Причина третья. Муж, как и большинство окружающих, подвержен воздействию общественного мнения (как испытуемый в том примере). И если общественное мнение говорит, что такая фигура пользуется особым спросом — он может панически бояться, что теперь на его жену набросятся другие мужики. А так как проблемы в общении супругов существуют и мужчина не уверен в прочности собственной семьи, то он вполне может думать, что один из вероятных ухажеров уведет его супругу. И поэтому, чтобы не быть брошенной женой, он предпочтет заранее сам ее бросить первым — пусть даже она вообще не давала ему никакого повода.

Причина четвертая. Самая банальная — у женщины после похудения снизилось половое влечение. О причинах этого мы уже говорили, а результат — налицо. Может, муж активно поддерживал начин жены похудеть и даже его оплачивал, потому что сам втайне надеялся, что в результате все в постели встанет на свои места. Перестанет она прятаться от него под одеялом, перестанет чураться любви при дневном свете, перед зеркалом, на ковре... И когда вначале рушатся в первую очередь его надежды, потому что супруга стала еще фригиднее, чем была, — он плюет на все и с досады бросает ее на произвол судьбы.

Причина пятая. Может быть, супруг из тех, для кого привычка — вторая натура. И он дорожит той женой, которую когда-то выбрал, пусть даже она и изменилась внешне. По крайней мере, ее характер, особенности личности и прочие атрибуты остались теми же, что и много лет назад. И

...за грубое вмешательство в их планы. И в результате нет достаточного количества пищи — нет и либидо.

Кстати, большинство женщин, работающих на подиуме или, того хуже, в стриптиз-программе, страдают не чем-нибудь — фригидностью... К тому же при стремлении «дойти до модных стандартов» у женщины могут нарушиться функции организма, связанные с воспроизведением. Например, у похудевших дам часто расстраивается месячный цикл. Да и с психологической стороны дела становятся не так уж хороши... Попробуйте как-нибудь предложить секс или просто пообщаться с женщиной, которая достаточно долго ограничивает себя в еде. Большей фурии придумать просто невозможно. Таким образом, пухленькие женщины на самом деле испытывают более сильные сексуальные потребности, чем худые — особенно те, которые заставили себя похудеть. У полных женщин более интенсивное либидо, более яркие сексуальные ощущения, более сильный оргазм. Конечно, если она разрешит себе испытывать все это, а не будет замыкаться в себе из-за «неудачной и немодной внешности», подавляя и истребляя на корню собственную сексапильность...

Разумеется, речь идет о естественной полноте. А не о болезненной чрезмерной тучности, когда обменные процессы нарушаются настолько, что подавляется выработка гормонов, отвечающих за сексуальное влечение. И тогда действительно границу естественной полноты и болезненной тучности для каждой женщины может определить только врач-эндокринолог.

С другой стороны, в человеческом организме все связано, и те

...эксперименте: «как влияет на человека общественное мнение». Испытуемый находится в помещении типа школьного класса. Вместе с ним там же находится десятка полтора статистов, причем испытуемый уверен, что все они такие же «подопытные кролики», как и он сам. Экспериментатор рисует на доске картинку (или показывает заранее заготовленный плакат): две параллельные линии А и Б. Причем невооруженным глазом видно, что линия А чуть-чуть длиннее линии Б. А дальше начинается опрос участников эксперимента. Статистов одного за другим спрашивают, какая линия длиннее. И они в один голос категорично заявляют: «Конечно, Б! Это же сразу видно! И никаких сомнений быть не может!» После того как все статисты дали столь однозначные ответы, экспериментатор обращается к настоящему испытуемому: «Ну, а вы что скажете?» И бедный испытуемый дрожащим голосом отвечает, что да, конечно, длиннее линия Б. Ведь к данному моменту он действительно в этом убежден. Хотя в начале эксперимента собственными глазами наблюдал обратное... Точно таким же образом общественное мнение ломает нашу индивидуальность, лишает каждого человека права быть таким, какой он есть, и в таком обличье нравиться. Ведь не может быть, чтобы на протяжении всей жизни вы не понравились никому! Хотя бы потому, что, как мы говорили выше, люди делают выбор сексуального партнера, исходя вовсе не из его внешности, а из собственной бессознательной генетической памяти, ее критериев и потребностей. Зачем же лишать людей разнообразного выбора? Ведь не для того мы родились людьми, чтобы в итоге быть стадом!

...его бессознательные критерии выбора — и только тогда попробуйте найти в себе то, что соответствует критериям любимого. Но ни в коем случае не ломайте себя как личности! Ведь если этот человек чем-то вас привлек, если вы на бессознательном уровне выбрали его — значит, есть у вас какие-то скрытые «точки соприкосновения», важно только их правильно определить. И как только вы найдете эту «созвучность», ваш избранник несомненно обратит на вас внимание! И самый простой способ добиться этого — разделить одно из его увлечений. Но если для этого вам приходится принуждать самое себя, значит, ваш собственный выбор был не совсем удачен и продиктован не вашими внутренними потребностями, а какими-то случайными критериями... В этом случае, поверьте, проще и дешевле не настаивать на этом человеке. И ваша полнота как таковая здесь ни при чем. И вот еще о чем обязан я предупредить наших дам. Много раз в моей практике встречались случаи, похожие, как близнецы. Замужняя женщина задалась упрямой целью похудеть любой ценой, не спрашивая мнения мужа. Долго и упорно шла к своей цели. Заставляло ее добиваться этого одно: у них с мужем появились проблемы в общении, в том числе в постели. И несчастная дама решила окончательно и бесповоротно, что муж к ней охладел по одной причине: за сколько-то лет совместной жизни она достаточно поправилась! Вот стоит ей только похудеть — и все опять будет хорошо! Женщина положила на алтарь худобы массу

...там собрал свои манатки и сказал: «Вот что, дорогая. Не получившей у нас совместная жизнь. Да-точно, в слезы — еще бы, такое похудевшая жена так оттолкнула от себя дорогого супруга, ради пела все физические, моральные и финансовые лишения?»

Причина первая. Супруги отдалились друг от друга окончательно «в процессе похудения». Процесс этот настолько долгий, сложный и трудоемкий, что бедной жене после тех же тренажеров было абсолютно не до мужа — падала бедная от усталости... Диету соблюдает или от пищи закодировалась — то же самое: с супругом за один стол не садится, а то и вовсе не готовит. А уж про штанишки с мазями, которые на ночь надевают, и говорить нечего: полтора-два месяца подряд женщина мажется дорогой и липкой мазью, надевает длинные панталоны и ложится с мужем в постель... И не тронь ее до утра, а утром ей прежде всего надо смыть намазанное. Разумеется, сексуальная жизнь у этой пары после подобных испытаний явно не улучшится...

Причина вторая. А вы спросили у мужа его мнение, прежде чем худеть? Может, ему нравятся как раз пухленькие женщины — по крайней мере, жену бы он хотел видеть такую, какая есть? И когда она наперекор ему отняла у него один из серьезных сексуальных раздражителей — свое прежнее тело, ему больше нет смысла и желания жить с такой женщиной... Ведь она его самым натуральным образом ограбила!

его надежды, потому что супруга стала еще фригиднее, чем была, — он плюет на все и с досады бросает ее на произвол судьбы.

Причина пятая. Может быть, супруг из тех, для кого привычка — вторая натура. И он дорожит той женой, которую когда-то выбрал, пусть даже она и изменилась внешне. По крайней мере, ее характер, особенности личности и прочие атрибуты остались теми же, что и много лет назад. И вдруг супруга разительно меняется не столько внешне, сколько внутренне: начинает вертеться перед зеркалом, требовать новых нарядов, предъявлять новые требования. Да и ее поведение в постели резко меняется — неважно, в лучшую или в худшую сторону. Столь разительные изменения в обыденном укладе самым настоящим образом нервируют мужчину, привыкшего, чтобы все в жизни шло постоянно, ровно и спокойно. Он начинает чувствовать дискомфорт в общении с практически новой для него женщиной. И в конце концов решает, что ему легче с ней расстаться, чем привыкать к ней заново...

...И пусть не говорят, что охлаждение супружеских отношений было вызвано исключительно лишним весом жены. В подобных ситуациях причина всех бед в том, что супруги утратили взаимопонимание, стали психологически чужими. И когда женщина пытается решить глубинную проблему методом коррекции внешности — она может семейные проблемы усугубить, но не решить. Руководство к действию здесь может дать специалист-психотерапевт. Порой немного скорректировать взаимоотношения с супругом проще, чем трагиться на похудение, а потом остаться ни с чем! — подчеркивает в статье врач-терапевт Н. Наричина на сайте apteka.ru

Восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя духовная и религиозная музыка. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка — анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль.

При головной боли рекомендуется слушать: «Весеннюю песню» Мендельсона, «Болеро» Дворжака, «Американца в Париже» Джорджа Гершвина, «Венгерскую рапсодию» Листа, «Фиделио» Бетховена,

«Колыбельную» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса.

Снять стресс поможет романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

Язва желудка лучше рубцуется при про-

ЛЕЧИТ МУЗЫКА

слушивании «Вальса цветов» Чайковского. **Кровяное давление и сердечную деятельность** нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Сон нормализуют сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, прелюдии Шопена,

вальсы Штрауса, пьесы Чайковского. В древнем Египте бессонницу лечили пением хора.

Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», произведения «Мужчина и женщина» Лея, романа «Метель» Свиридова.

Поднимают настроение, избавляют от депрессий джаз, блюз, дискотек, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки. Пишет «Труд».

ПРИГОВОРЕНА К ВЫСШЕЙ МЕРЕ...

«Здоровая газета» устроила суд над... сигаретой. Кроме обвиняемой, в нем приняли участие обвинители: эксперты Всемирной организации здравоохранения, многочисленные пострадавшие. Свидетели — мы с вами. Итак, аргументы обвинителей:

- Она несет человеческому организму канцерогены, то есть вещества, способствующие развитию злокачественных опухолей. Причем содержится их в табаке ни много ни мало — 80 различных наименований! Принято считать, что курение многократно увеличивает риск развития рака легких. Однако и другие виды смертельных новообразований буквально «тянутся» за шлейфом ядовитого дыма, который глотает курильщик.

- Привычка к сигарете семимильными шагами приближает свою жертву к инсульту, сердечному приступу или инфаркту. Американские кардиологи утверждают, что у женщин поражения сердца в результате курения возникают на 50% чаще, чем у мужчин. При этом де-

шевый табак увеличивает риск развития болезни почти вдвое.

- Одной из наиболее тяжелых болезней, связанных с вредной привычкой, по праву считается облитерирующий эндартериит, опаснейший недуг, нередко приводящий к ампутации конечностей. В народе ему присвоили красноречивое и меткое название: «ноги курильщика».

- Курение оказывает негативное влияние на мужскую половую систему, нередко приводя к импотенции. У женщин табачный яд снижает выработку гормона эстрогена, вызывая преждевременное старение.

- Да что старение! Подсчитано, что курящие умирают на 10-15 лет раньше некурящих.

- Курение несовместимо с приемом

противозачаточных таблеток. «Сладкая парочка», состоящая из сигареты и орального контрацептива, способна вызывать образование тромба.

- Вещества, содержащиеся в табаке, мешают организму нормально усваивать кальций. Этот важнейший минерал необходим для здоровья костной ткани. Поэтому курильщики, как женщины, так и мужчины, входят в группу повышенного риска по остеопорозу — опасному недугу, приводящему к повышенной хрупкости и ломкости костей.

- Наносит вред здоровью не только активное, но и пассивное курение, иными словами, пребывание в обществе курильщика или в прокуренном помещении. В этих случаях увеличивается угроза развития различных аллергий, астмы, бронхита, эмфиземы легких.

Приговор: сигарета виновна по всем статьям, приговорена к высшей мере наказания — уничтожению.

БРОСАТЬ КУРИТЬ ПОКА НЕ ПОЗДНО

НИКОТИН, как и любой другой наркотик, вызывает физическую зависимость. Физическая зависимость — это привыкание организма к никотину. Человеку необходимо ежедневно получить свою дозу, которая с каждым днем увеличивается. Сегодня есть способы замещения никотина сигареты.

С психологической зависимостью все несколько сложнее. Многие считают, что сигареты облегчают общение. Часто двое курильщиков понимают друг друга без слов. Даже незнакомым людям не нужно искать тему для разговора, а смело заводить беседу о марках сигарет. Многие любят сигареты за то, что они успокаивают и расслабляют — этот эффект наблюдается, когда человек пускает колечки дыма или наблюдает за тлеющим кончиком сигареты.

Однажды психологи провели эксперимент: людям предлагали курить в темноте или с завязанными глазами. Результат удивил всех: большая часть испытуемых не по-

препараты, позволяющие постепенно ослабить привычку к никотину. Ни в коем случае не нужно сводить к нулю дозу никотина с первого дня (тем более, если вы курили много и в течение продолжительного срока).

ПЛАСТЫРЬ

Размер наклеиваемого кусочка подбирают так, чтобы человек получил свою суточную дозу никотина. Постепенно эту дозу снижают. Но у пластыря есть недостатки. Во-первых, он абсолютно не помогает справиться с психической зависимостью. Во-вторых, хотя никотин в кровь и поступает, но ощущения при этом совсем другие. Когда человек выкуривает сигарету, то получает довольно большую дозу разом. А из пластыря никотин поступает в кровь постоянно и маленькими порциями. Людям, наклеившим пластырь, часто хочется закурить снова. И если поддаться этому искушению, то доза никотина в крови резко повысится. (Не исключено даже отравление!). Если подобное будет повторяться регулярно, курильщик привыкнет к повышенной дозе никотина. Так что человек может не только не бросить курить, но и пристраститься к этой привычке еще больше. А вдо-

гих курильщиков сигарета — это соска для малыша. Так что жвачка действительно более удачная замена. Она поставляет никотин в наш организм тоже порциями, но, в отличие от пластыря, не постоянно. И жвачка, и пластырь имеют один недостаток — они не могут остановить кашель, которым страдают все заядлые курильщики.

Так что придется запастись различными спреями и ингаляторами.

ВНУШЕНИЕ И ГИПНОЗ

Есть люди, которые предпочитают, чтобы важные решения за них принимали другие. Вот почему некоторые, чтобы бросить курить, кодируются или используют внушение под гипнозом.

Кодирование и гипноз — это способ воздействия на подсознание. Да, вы получите запрет на курение, но специфических эффектов от этого процесса (например, чувства расслабления, эйфории) может не хватать.

Так что «закодированным» надо быть особо осторожными: есть опасность приобретения каких-либо новых вредных привычек, например, пристрастия к алкоголю. пишет «Омская правда».

дыма или наблюдает за тлеющим кончиком сигареты.

Однажды психологи провели эксперимент: людям предлагали курить в темноте или с завязанными глазами. Результат удивил всех: большая часть испытуемых не получала удовольствия от курения — не было эффекта насыщения.

Самое трудное для человека, который собирается бросить курить, — справиться с психологической зависимостью.

Физическую зависимость помогут преодолеть различные

средства, то доза никотина в крови резко повысится. (Не исключено даже отравление!). Если подобное будет повторяться регулярно, курильщик привыкнет к повышенной дозе никотина. Так что человек может не только не бросить курить, но и пристраститься к этой привычке еще больше. А вдобавок разовьется комплекс: «Я слабовольный». Так что, если вы решили использовать пластырь, твердо уясните, что вам ни в коем случае нельзя закуривать!

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ

Это средство имеет психологические преимущества перед пластырем. Для мно-

расслабления, эйфории, может даже вызвать особо осторожными: есть опасность приобретения каких-либо новых вредных привычек, например, пристрастия к алкоголю, пишет «Омская правда».

СОВЕТЫ ОТ ФРЕДА КЕЛЛИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ЗАБЫТЬ О СИГАРЕТАХ

Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали, и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от вас.

● После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.

● Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения). Жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

● Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным, даже раздражающим, во время расставания с этой вредной привычкой.

● Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача — проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.

● Начните делать зарядку. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного си-

гаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40-минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.

● Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами.

● Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получаете за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» сработает.

● Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день окончательного отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день,

покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

● Попробуйте «завязать» — бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает — попробуйте другой.

● Найдите себе партнера — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.

● После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели — сходите в кино. Через месяц — сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца — проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев — купите себе

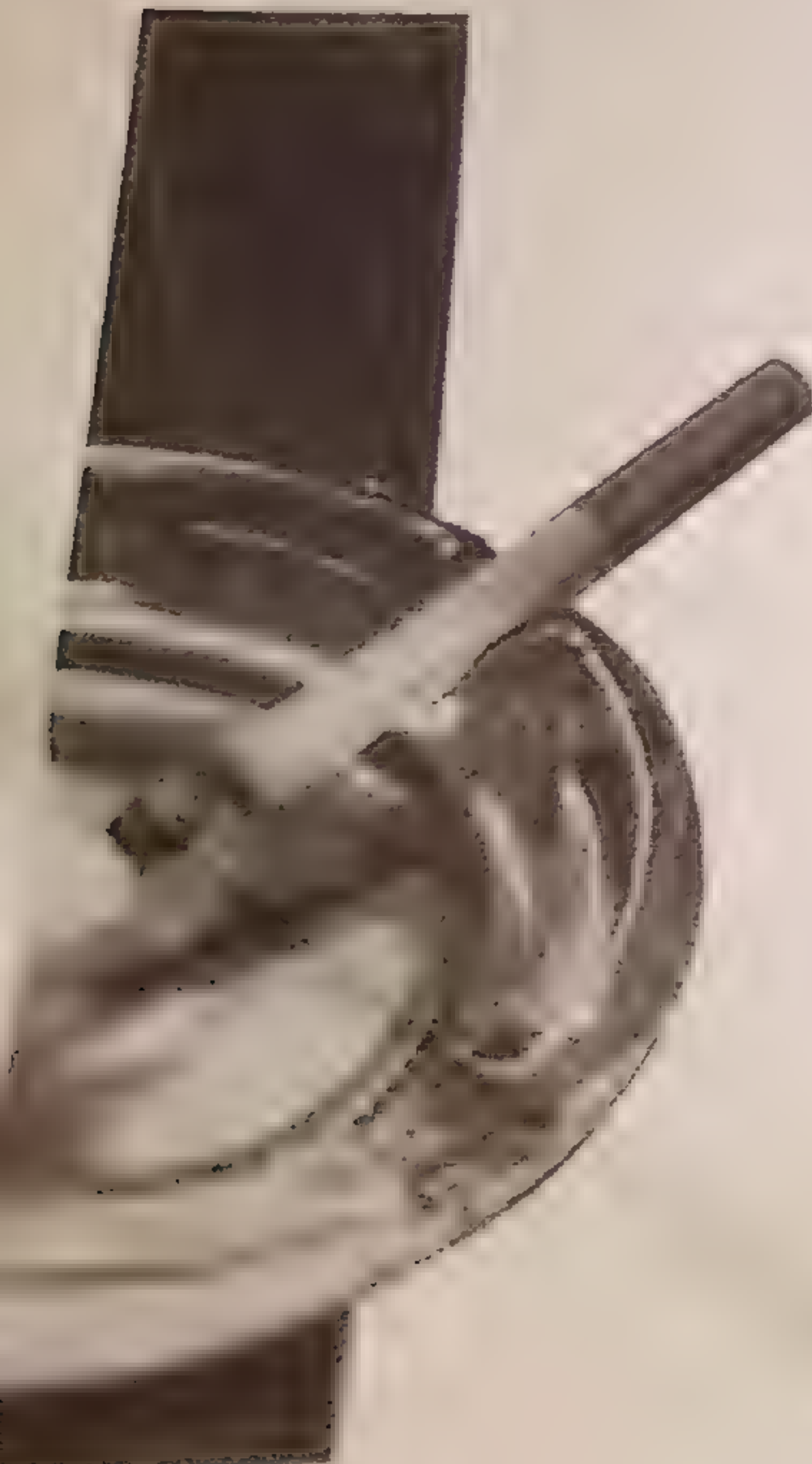
что-нибудь серьезное. Через 1 год — устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на «день рождения» человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.

● Пейте много воды. Вода хороша в любом случае, и большинство людей не пьет ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

● Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно — найдите другие модели поведения в эти моменты.

● Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, чтобы закурить, запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

— Желаю удачи в вашем стремлении бросить курить. Того стоит! — это говорю Вам я, Фред КЕЛЛИ, который курить бросил, читая на сервере «Не курить».



К ПОСВЯЩЕНИЮ В МОРЖИ ГОТОВЯТСЯ С ЛЕТА

Сначала закаляются в ванне, снижая температуру воды на 1-2° С ежедневно. К появлению первых морозцев уже можно растираться по утру снегом. Ну а встанет лед — готовься к посвящению в моржи.



НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ, — говорил своим не в меру ретивым сотрудникам знаменитый французский дипломат Талейран. Это золотое правило не стоит забывать, приступая к закаливанию собственного организма. Положительный эффект возникает только в том случае, когда тепловая реакция «перекрывает» охлаждение. Переохлажде-

ние, особенно для начинающих, неподготовленных людей, недопустимо.

Занимаясь закаливанием, нужно помнить, что чем сильнее охлаждение, тем короче по времени оно должно продолжаться.

Основная цель дозирования закаливающих процедур: создать для человека любого возраста — от ребенка до старика — такую нагруз-

ку, которая была бы для него оптимальной. Для этого необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и состояние здоровья. Не стоит сразу лезть в прорубь, а если вы перенесли какую-то болезнь, то перед началом закаливающих процедур обязательно посоветуйтесь с врачом.

Второе, о чем должен помнить каждый: стойкий эффект от закаливания возникает только в результате регулярных тренировок, каждая из которых последовательно приучает человека к более сильным холодовым нагрузкам.

Вот почему так важно не прерывать процедуры — ведь каждый перерыв означает утрату уже достигнутого уровня сопротивляемости организма.

При ухудшении общего состояния, недомогании, вялости, снижении работоспособности прерывать закаливание не стоит. А вот уменьшить интенсивность и продолжительность процедур в таких случаях необходимо.

Не пренебрегайте третьим правилом: постепенно увеличивайте закаливающие воздействия. Моржевание, начатое без предварительной постепенной подготовки, может закончиться очень печально: от банальной простуды до долгих поисков тела неудавшегося «моржа» уставшими водолазами. Повышение сопротивляемости организма — процесс постепенный, и форсировать его не стоит.

Постепенность повышения интенсивности холодовых воздействий не означает, однако, что каждая последующая процедура должна обязательно быть намного круче предыдущей. Общим правилом постепенного увеличения закаливающих процедур является их волнообразность. Это значит, что после ощутимого повышения интенсивности холодовой нагрузки целесообразно сделать следующие тренировки более мягкими, чтобы затем, когда организм при-

способится к такой силе раздражителя, опять увеличить ее.

Для ослабленных людей, маленьких детей закаливание лучше начать не с водных процедур, а с воздушных ванн. Пожилым людям, у которых снижена реактивность организма и поэтому охлаждение медленно «включает» механизм теплопродукции, следует предварительно сделать несколько легких физических упражнений. При этом не только стимулируется обмен веществ и энергии, но и разогревшийся организм острее ощущает холодовые раздражители.

Для людей с хроническими бронхитами, тонзиллитами, частыми ангинами закаливание может стать шансом избавиться от надоедливой болезни. Наиболее эффективно комплексное лечение, предусматривающее сочетание постепенных закаливающих процедур с другими методами воздействия на организм.

Неженкам, способным простудиться даже в жаркий июльский полдень, можно посоветовать для начала не вытираться полностью после водной процедуры. Такая методика обеспечивает мягкий и долгосрочный эффект закаливания и позволяет избежать возможных осложнений. Для этого следует, выйдя после душа, лишь промокнуть тело простыней и, оставаясь завернутым в нее, побыть в таком состоянии 10-15 минут, приводя в порядок прическу или читая программу телепередач. Во избежание интенсивного охлаждения эту процедуру необходимо выполнять первые три-четыре недели при температуре воздуха не ниже 20° С.

Местное закаливание направлено на повышение температурной устойчивости наиболее уязвимых для холода участков тела. Особенно полезно закаливание ступней ног и носоглотки. Ступни рефлекторно связаны с небными миндалинами, и поэтому нередко переохлаждение ног приводит к ангинам или столь любимому участковыми терапевтами ОРЗ.

Закаливание ступней проводят с помощью ножных ванн. Начина-

ют с температуры воды 26-28° С, постепенно понижая ее на 1-2 в неделю, и доводят до 12-14. После каждой ножной ванны стопы тщательно, до покраснения протирают.

Хорошо зарекомендовали себя контрастные ванны для ног. В один таз наливают горячую воду (до 40° С), а в другой — холодную (18-20° С). Сначала ноги окунают на одну-две минуты в горячую воду, а затем на 30 секунд в холодную. Такие перемены производят 3-4 раза. Контрастные ванны надо делать ежедневно, лучше вечером, постепенно повышая температуру горячей воды и понижая — холодной. Критерием должен стать стандарт — один градус в неделю. Впрочем, не стоит усердствовать и доводить дело до кипятка...

Закаливание носоглотки проходит в два этапа. На первом этапе приучают носовые ходы к промыванию теплой водой (32-35° С) Пипеткой закапайте воду в каждую ноздрю. Втягивать воду надо на вдохе, запрокинув голову назад.

После того как привычка к промыванию носовых ходов выработана и процедура воспринимается спокойно, переходите к промыванию более холодной водой. Не стоит спешить: слизистая носа крайне чувствительна, потому переходить к прохладной, а затем и холодной воде следует постепенно. При известной практике можно отказаться от пипетки и научиться втягивать воду из пригоршни во время умывания.

Промывание носовых ходов следует сочетать с полосканием глотки. Температура воды подбирается по такому же правилу — от нейтральной через прохладную к холодной.

Закаливание носоглотки является заключительной частью водных процедур, выполняемых после утренней гигиенической гимнастики. Закаливание ступней ног рекомендуется производить перед сном, после чего следует повторить полоскание горла, советует в газете «Врачебные тайны» кандидат медицинских наук Александр Толстикевич.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР НЕВОТОН

С 2002 года в аптеках существенно возросли цены на многие лекарства. Наиболее остро это ощутили люди преклонного возраста, для которых фармакологические препараты являются залогом хорошего самочувствия. Теперь на поддержание здоровья они вынуждены тратить еще больше денег, которых и без того немного.

Но выход есть! Для того чтобы пожилые люди имели возможность правильно заботиться о своем здоровье, поддерживать себя в хорошей форме, - был выпущен прибор для домашней магнитотерапии.

Прибор, которым удобно и просто пользоваться каждому человеку. Он получил название биокорректор «НЕВОТОН».

Прибор был разработан российскими учеными в 1994 году. За это время «НЕВОТОН» успешно прошел все клинические испытания и прекрасно зарекомендовал себя на практике. Уже десятки тысяч людей имеют его в своей домашней аптечке!

Биокорректор «НЕВОТОН» - это единственный магнитный биокорректор, получивший лицензию Минздрава РФ.

Лиц. № 42/2001-0525-0352 от 28.09.2001 г. Министрством промышленности, науки и новых технологий РФ

Чтобы гарантировать защиту от подделок, приобретайте биокорректор «НЕВОТОН МК 37.2 люкс» по почте у официального представителя по цене 250 руб. + 8% почтовый сбор, сделав заказ почтовой карточкой или письмом. Оплата при получении. Срок выполнения заказа - не более 1 месяца. Биокорректор снабжен фирменной упаковкой с защитной голограммой и подробной инструкцией.

В заказе обязательно укажите свой адрес и ФИО

Запомните адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор»
Тел./факс: (0852) 27-67-24

Пожалуй, наиболее ярко лечебное действие «НЕВОТОНа» может проиллюстрировать человеческая благодарность за вновь обретенное здоровье. «Дорогой «Домашний доктор!» - пишет Клевлина В.В. из Самары. - **Спасибо Вам за то, что Вы снабжаете пожилых людей Вашими замечательными приборами. Я приобрела у Вас «НЕВОТОН МК37.2люкс» и осталась очень им довольна! Мне он помогает от всех болячек, что бы ни заболело! Я Вас прошу выслать еще один такой прибор моему мужу, хочу подарить ему ко дню рождения.**

Вот письмо Валентины Александровны П., 54 года, г. Сочи: «Я нестарая женщина, и сила еще есть, но в последнее время у меня руки опустились. А все проклятая гипертония замучила. И что только я не пробовала. И травы, и таблетки, но помощь от них недолгая, а потом снова давление подскакивает. В нашем городе в январе была организована выставка-продажа «НЕВОТОНа». Неделью я его поносила - как заново на свет родилась. Давление в норме, голова не болит - будто лет на десять помолодела».

И еще одно. Николай Емельянович Ш., 80 лет, г. Смоленск: «Дорогие товарищи! Мне 80 лет. Я болею сердцем. Диагноз - стенокардия, недостаточность митрального клапана. Я употреблял лекарство, чувствовал себя лучше, но, тем не менее, ходить было тяжело. В сентябре купил ваш биокорректор «НЕВОТОН МК-37.2люкс». Капсулу со шнуром вешаю на шею и закрепляю на сердце на 10 часов. На ночь снимаю. Я не могу выразить благодарность ученым и конструкторам, создавшим этот прибор. Пользуюсь им три месяца. Боли прекратились. Лекарство не принимаю. На улице хожу нормально».

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАНИЙ К ПРИМЕНЕНИЮ БИОКОРРЕКТОРА «НЕВОТОН»:

Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен, тромбофлебит.

Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

Зубная боль, пародонтоз.

Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость (кроме психических заболеваний в стадии обострения).

Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.

Заболевания ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

Внимание! Людям с кардиостимулятором в сердце использовать магнитный биокорректор нельзя.

Пользоваться прибором несложно, и на процедуры затраты по времени незначительны. Практически всегда «НЕВОТОН» должен быть закреплен там, где Вы испытываете боль. Если заболевание не связано с болевыми ощущениями, то «НЕВОТОН» должен закрепляться в зоне биологически активных точек. Прибор обладает полем с радиусом 6 см, поэтому определение точки не вызовет затруднений. В новейшей модификации биокорректора «НЕВОТОН МК-37.2LUX» к капсуле прилагаются четыре сменные насадки, позволяющие дополнительно выполнять точечный массаж в магнитном поле.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ К ВАШЕЙ ЛЮСТРЕ

Вы воткнули вилку в розетку, и совершилось чудо: зажегся свет, продлевая вам день, включился холодильник, сберегающий для вас продукты, нагрелся утюг, который комок мятой ткани превращает в элегантную рубашку.

Красота! Но... Вы включили вилку в розетку, и оттуда выпрыгнул чертик-вредитель. Зовут его ЭМП — электромагнитное поле. Берегитесь! Впрочем, давайте разберемся во всем этом подробнее...

МЫ ИДЕМ в лес, поднимаемся в горы, спускаемся к морю, чтобы вздохнуть полной грудью. Вот где по-настоящему чистый воздух! Если же говорить точным языком науки, то это «комфортный аэроионный режим». Дело в том, что воздух содержит легкие и тяжелые аэроионы — частицы с отрицательным или положительным зарядом. Большое скопление положительных аэроионов вызывает у человека неприятные ощущения: головную боль, усталость, затруднение дыхания, раздражение слизистых оболочек глаз. И, наоборот, обилие легких отрицательных аэроионов прекрасно действует на организм: облегчает дыхание, улучшает настроение, повышает работоспособность, оказывает лечебный эффект при ряде заболеваний.

В наших напичканных техникой квартирах легких аэроионов маловато, уличный смог тоже не дает им возможности разгуляться. Но ученые нашли способ увеличивать их концентрацию искусственным путем — с помощью ионизаторов.

Первый в мире ионизатор еще в начале века изобрел талантливый русский биофизик А.Л. Чижевский.

Его «электроэффлювиальная люстра» представляла собой металлический обод с натянутыми на него металлическими проводочками. В точках пересечения были впаяны иглы — электроды, на которые подавался ток высокого напряжения отрицательной полярности. В результате возникал коронный разряд, появлялись электроны и прилипали к молекулам кислорода. Образовавшиеся отрицательные ионы молекулярного кислорода дрейфовали в электрическом поле «люстры».

И конструкция, и технические характеристики прибора — это результат множества экспериментов. Особенно важно то, что нахождение на излучателе «люстры»

Чижевский) вредные вещества быстро рассеиваются. Но мы-то живем не во дворцах, а в тесных малоэтажных, и чего больше от такой люстры — пользы или вреда, могут показать только специальные измерения. Так что есть вопросы к вашей люстре.

По мнению знатоков, измерения следует проводить несколько раз в год. Однако, купив и установив у себя «люстру Чижевского», никто этого не делает. И главным образом потому, что в инструкции об этом нет ни слова. Впрочем, если бы ее изготовители решились вписать в нее соответствующий пассаж, то вряд ли увеличили продажи «чудодейственного»

люстра еще до конца не изучено, и будь вы трижды дисциплинированным хозяином, это вовсе не значит, что она избавит вас от бронхиальной астмы или гипертонии.

Ни одно подобное устройство не может попасть в продажу без соответствующего гигиенического заключения о его безопасности. Однако выдающие этот документ органы не в состоянии проверить, соответствуют ли условия, в которых вы намерены эксплуатировать «люстру», тем, при которых она была признана безопасной. Кроме того, безопасный прибор еще не значит — полезный. Лечебный эффект, который обещают изготовители, должен быть доказан в ходе клинических испытаний. Причем речь идет не об эффективности метода вообще, а о благотворном влиянии на больных

люстра на только что купленном мониторе компьютера начинает плыть, дрожать, прыгать или покрываться разноцветными пятнами. Это сигнал, что нужно обратиться к специалистам, чтобы они привели в норму уровень вредных излучений.

Несмотря на многолетние исследования, ученые так и не выяснили до конца, чем же грозят человеку электромагнитные волны. Но они точно знают, что вред есть, и больше всех от ЭМП страдают дети, беременные женщины, люди с заболеваниями центральной нервной, гормональной и сердечно-сосудистой систем, с ослабленным иммунитетом и аллергии.

Как говорится, спрос рождает предложение — и в продаже появились всевозможные «нейтра-

кулон в виде сердечка. Его магическая сила заключена, видимо, в клочке смятой фольги, запрятанной внутри. А японские наклейки «Ваше спокойствие» избавят своего обладателя разве что от страха перед вредными излучениями, но не от них самих. Абсолютной безделушкой оказалась и разрекламированная «пирамида Голода».

Но больше всего специалистов рассмешила дискета с программой «Quantum byte». Ее создатели уверяют, что благодаря ей компьютер не только перестанет облучать своего хозяина, но и (?) начнет посылать ему некую благотворную энергию.

Впрочем, незатейливость приборов компенсирует мудреное описание к ним. Расчет ясен: обилие непонятных слов и заумных фраз действует на несведущего покупателя безотказно.

В действительности большинству из нас никакая специальная защита от электромагнитных излучений не нужна. Достаточно просто убрать кровать, диван, кресло, стол за пределы «опасной зоны». У каждого электроприбора эта зона своя: у телевизора — 1,1 м от экрана и 1,5 м от боковой стенки; у компьютера — 0,5 м; у холодильника (с системой «No frost») — 1,2 м от дверцы, 1,5 от задней стенки; у электроплиты — 0,4 м от передней стенки; электронагревателя — 0,3 м. Не забудьте и про те приборы, которые находятся за стенкой: ни перегородки, ни несущие стены для ЭМП не преграда.

Бывают случаи, когда может понадобиться дополнительная защита от ЭМП. Например, ваша квартира попала в «санитарно-защитную зону» (иными словами, «зону риска») местной радиостанции или вы хотите обследовать какой-то электроприбор. В этом случае лучше вызывать специалистов. Они проведут измерения ЭМП и выберут средства защиты — такие, как электромагнитные экраны из радиозащитных материалов, сетки, радиозащитные материалы, ткань или обои. Все это выполняется по спецификации на заводе. Учтите, что случаи, когда оказывающая подобные услуги



отрицательные ионы молекулярного кислорода дрейфовали в электрическом поле «люстры».

И конструкция, и технические характеристики прибора — это результат множества экспериментов. Особенно важно то, что нахождение на излучателе «люстры» приближалось к 100 кВ: при таких условиях удавалось достигать так называемой «лечебной» дозы аэроионов, благотворно влияющей на организм.

Со временем, выйдя из лаборатории, «люстра Чижевского» превратилась в товар — причем довольно ходовой. Сегодня подобные ионизаторы выпускаются на десятках предприятий, и спрос на них не падает — отчасти благодаря умелой рекламе, которая преподносит «люстру» как действенное и безопасное средство от всех болезней. Однако полной информацией о будущей покупке потребители не располагают. А жаль...

Действительно, «люстра Чижевского» за короткое время способна произвести на свет огромное количество отрицательных аэроионов. Но попутно — из-за высокого напряжения — в воздух попадают опасные токсины: окислы азота и озон. В малых дозах последний даже полезен — он убивает микробы, но если переборщить, хорошего мало.

В большом, просторном помещении (на какое рассчитывал сам

изобретатель) в год. Однако, купив и установив у себя «люстру Чижевского», никто этого не делает. И главным образом потому, что в инструкции об этом нет ни слова. Впрочем, если бы ее изготовители решились вписать в нее соответствующий пассаж, то вряд ли увеличили продажи «чудодейственного» прибора.

«Люстра» — источник сильного электростатического поля, которое тоже не сулит нашему здоровью ничего хорошего. Чтобы обезопасить себя, не следуйте рекламным советам и не просиживайте часами, а тем более не спите под включенной люстрой Чижевского. И вообще, пока прибор работает, лучше держаться от него подальше.

Следует иметь в виду и то, что «люстра» — прибор довольно капризный. Для работы ей требуются особо комфортные условия: сухое помещение, полное отсутствие сквозняков. Интересно, многие ли современные квартиры могут похвастаться таким микроклиматом?

И еще одно: под воздействием электростатического поля на потолках и стенах вокруг «люстры» оседает неимоверное количество пыли. Поэтому чем больше вы будете включать «люстру», тем чаще вам придется браться за тряпку: пыль вредна не только для люстры, но и для вас (часто именно она провоцирует аллергию).

Но самое главное в том, что влияние «люстры» на здоровье че-

ловек — тем, при которых она была признана безопасной. Кроме того, безопасный прибор еще не значит — полезный. Лечебный эффект, который обещают изготовители, должен быть доказан в ходе клинических испытаний. Причем речь идет не об эффективности метода вообще, а о благотворном влиянии на больных конкретным прибором. О таких испытаниях в рекламе не упоминается, изготовители ссылаются лишь на свидетельства пациентов и зарубежных светил, расхваливающих сам метод аэроионной терапии.

Видимо, понимая уязвимость своей позиции, в некоторых рекламных статьях изготовители действуют по принципу «кто не с нами, то против нас». Подобные публикации предлагают такую альтернативу: либо вы покупаете этот прибор и радуетесь жизни, либо? Присоединяетесь к гонителям Чижевского и рискуете повторить судьбу... Троцкого, который, как известно, плохо кончил. Прямо скажем, весьма «убедительные» аргументы...

Вернемся к электромагнитному полю (ЭМП). В современных помещениях мы буквально купаемся в нем, достаточно вставить вилку в розетку — одну, вторую, третью... Повышенный уровень ЭМП внешне никак не проявляется и обычный человек его не замечает. Зато техника чувствует сразу и дает вам знать. Например, кар-

тинежку электромагнитного поля. Но они точно знают, что вред есть, и больше всех от ЭМП страдают дети, беременные женщины, люди с заболеваниями центральной нервной, гормональной и сердечно-сосудистой систем, с ослабленным иммунитетом и аллергией.

Как говорится, спрос рождает предложение — и в продаже появились всевозможные «нейтрализаторы вредных излучений». Несмотря на цену в 100-200 долларов, этот вид «экологической продукции» для домашнего применения идет нарасхват. Специалисты же считают это шарлатанством чистой воды — не может быть такого прибора в принципе, это противоречит законам физики.

Несколько таких «нейтрализаторов» исследовали в Центре электромагнитной безопасности (по просьбе наших коллег из «Известий»). Измерения подтвердили, что скептицизм ученых имеет веские основания: на электромагнитные излучения эта «чудо-техника» не оказала никакого влияния.

И немудрено. Устройство «приборов» до смешного примитивно. Вот, например, один из них — «нейтрализатор гамма-7». «Надежной защитой» от электромагнитных излучений служит у него кусок проволоки, закрученный в спираль и упакованный в пластиковую коробочку. Другой — с громким названием «Биокорректор-щит» — напоминает обычный

какой-то электроприбор. В этом случае лучше вызывать специалистов. Они проведут измерения ЭМП и выберут средства защиты — такие, как электромагнитные экраны из радиозакранирующих материалов, сетки, радиозакранирующие стекла, ткань или обои. Все это выполняется по спецзаказу на заводе. Учтите, что служба, оказывающая подобные услуги, должна иметь аккредитацию, выданную органами Госсанэпиднадзора.

По всем вопросам, касающимся электромагнитных излучений, в том числе и для проведения независимых экспертиз, а также работ по устранению повышенного уровня ЭМП, можно обращаться в следующие организации:

ГНЦ РФ — Институт биофизики Министерства здравоохранения: тел. (095) 190-9660

Центр электромагнитной безопасности при Институте биофизики Минздрава России: тел. (095) 193-0187

НИИ медицины труда РАМН, лаборатория электромагнитных волн: тел. (095) 366-0788.

По вопросам государственного контроля над соблюдением санитарно-гигиенических норм можно обращаться в Федеральный центр Госсанэпиднадзора Минздрава России, отдел гигиены неионизирующих излучений: тел. (095) 954-0686.

Об этом сообщает журнал «Спрос».

ПО КОНЬЯЧКУ?

Раньше врачи прописывали коньяк для лечения некоторых болезней. Сегодня пьянство приобрело такие размеры, что подобные рецепты считаются неуместными. Тем более, что опасность приобрести даже в магазине ядовитую подделку, а не настоящий коньяк очень велика. Поэтому, наблюдая за битвами на российском коньячном рынке, мы болеем за победу настоящих напитков над суррогатами. Приглашая товарища выпить «по коньячку», надо твердо знать: будем живы и здоровы!

КОНЬЯКИ «Great Ararat» стали активно продвигаться на российском рынке с января 2000 года. И если в 2000 году, по данным компании «Бизнес-Аналитика», доля этих коньяков составляла всего 3,5 процента, то в январе-феврале 2001 года — уже 31,4. Фантастический рост.

Но вот во второй половине 2001

года произошло событие, не замеченное российскими СМИ, но отмеченное специалистами: старейший в Армении ереванский винно-коньячный комбинат «Арагат», на авторитете которого и была построена рекламная кампания коньяков «Great Ararat», отказался разливать коньяки из сырья «Great Valley». И сразу же у «Great Valley»

начались проблемы: стали поступать сигналы о резком снижении качества поставляемых напитков, а в отдельных случаях и об их прямой фальсификации. Так, газета «Московский комсомолец в Томске» от 1-8 ноября 2001 года приводит результаты экспертизы в Томске пятнадцатилетнего коньяка «Great Ararat», «который должен был томиться в бочке 15 лет, а на самом деле не был в ней и двух лет». Эта ситуация достаточно широко освещалась в прессе.

Все дело в том, что у «Great Valley» нет сырья для производства такого объема продукции. Как уже сообщалось в российской прессе, из-за систематических невыплат денег виноградарям объем закупок винограда «Great Valley» существенно снизился и составил всего 5,7 млн тонн, а это более чем в два раза меньше,

чем закупил винограда Ереванский коньячный завод. Поэтому закономерно дальнейшее снижение доли коньяков «Great Valley» на российском рынке.

В данной ситуации неплохие перспективы по завоеванию новых позиций на российском рынке у Ереванского коньячного завода. Он на фоне падения показателей «Great Valley» уже увеличил свою долю на рынке на 21,1 процента, и в январе-феврале 2002 года ему уже принадлежало, по данным компании «Бизнес-Аналитика», 75,1 процента рынка армянских коньяков в России.

Потребителю остается только ждать появления новых производителей армянских коньяков, которые не дадут ЕКЗ превратиться в монополиста. От этого в первую очередь выиграем мы — потребители, пишет «Труд-7».



ДИАГНОЗ КОМПЬЮТЕРУ СТАВИТ ВРАЧ

Компьютерная техника все шире входит в производство и быт. Смешно бороться против информационных технологий сегодня, но и не видеть негативных явлений, связанных с зависимостью собственной психики от «диктата» машины, тоже нельзя. Человек не может стать зомби по доброй воле, поэтому управлять ситуацией должен он.

ЗАБЫТЬ ТАБЛИЦУ УМНОЖЕНИЯ

На протяжении тысячелетий сложился определенный стереотип усвоения печатных символов, возникла система обучения чтению, были выработаны приемы, способствующие быстрому возникновению ассоциативных связей при восприятии печатного слова.

Но вот наступил XX век... На смену книгам и перу в человеческую цивилизацию вторглись телевизоры, видеомагнитофоны, началась эра компьютеров.

Нас долго убеждали, что мы являемся самой читающей державой в мире. Сегодня редко можно увидеть молодого человека с серьезной книгой, в лучшем случае это глянецовый журнал или детектив. Создается впечатление, что электронные средства информации победили печатное слово, заглушив те структуры мозга, которые считывали его со страниц книг. Появилось новое поколение людей, которому присущ особый менталитет, отличный от мышления прошлых поколений, не знавших телевидения и компьютеров. А это означает отход от традиционных видов образительного искусства, классической прозы, поэзии.

И вот — век XXI, новое тысячелетие, эпоха компьютеризации. Исследования, проведенные Институтом психологии РАН, показали, что в обучении компьютерные технологии используются неэффективно, значи-

струпков, подменяет эмоциональное восприятие мира рациональным, сугубо логическим подходом к реальности. Речь идет о значительно более важных вещах, нежели давний спор о преимуществах и достоинствах физиков и лириков.

Человеческий мозг способен перерабатывать поступающую информацию в объеме 16 бит в минуту. Информационный поток, лавиной обрушивающийся из современных средств коммуникации, является сильнейшим психотропным раздражителем, намного превосходящим критический уровень раздражения коры головного мозга.

СОН РАЗУМА

Сегодня мы стоим перед новым, абсолютно не изученным процессом изменения морфологических структур полушарий головного мозга и функций высшей нервной деятельности человека.

В истории человечества было несколько великих научно-технических революций, глобально определивших развитие нашей цивилизации: изобретение колеса, паровой машины, расщепление ядра атома... На смену тусклой свече и керосиновому светильнику пришли электрические лампочки, а вместо лошадей улицы городов заполонило четырехколесное стадо. Каждое из этих новшеств постепенно, но неизбежно меняло что-то в сознании человека, его отношении к природе. Далеко не всегда эти изменения были поло-

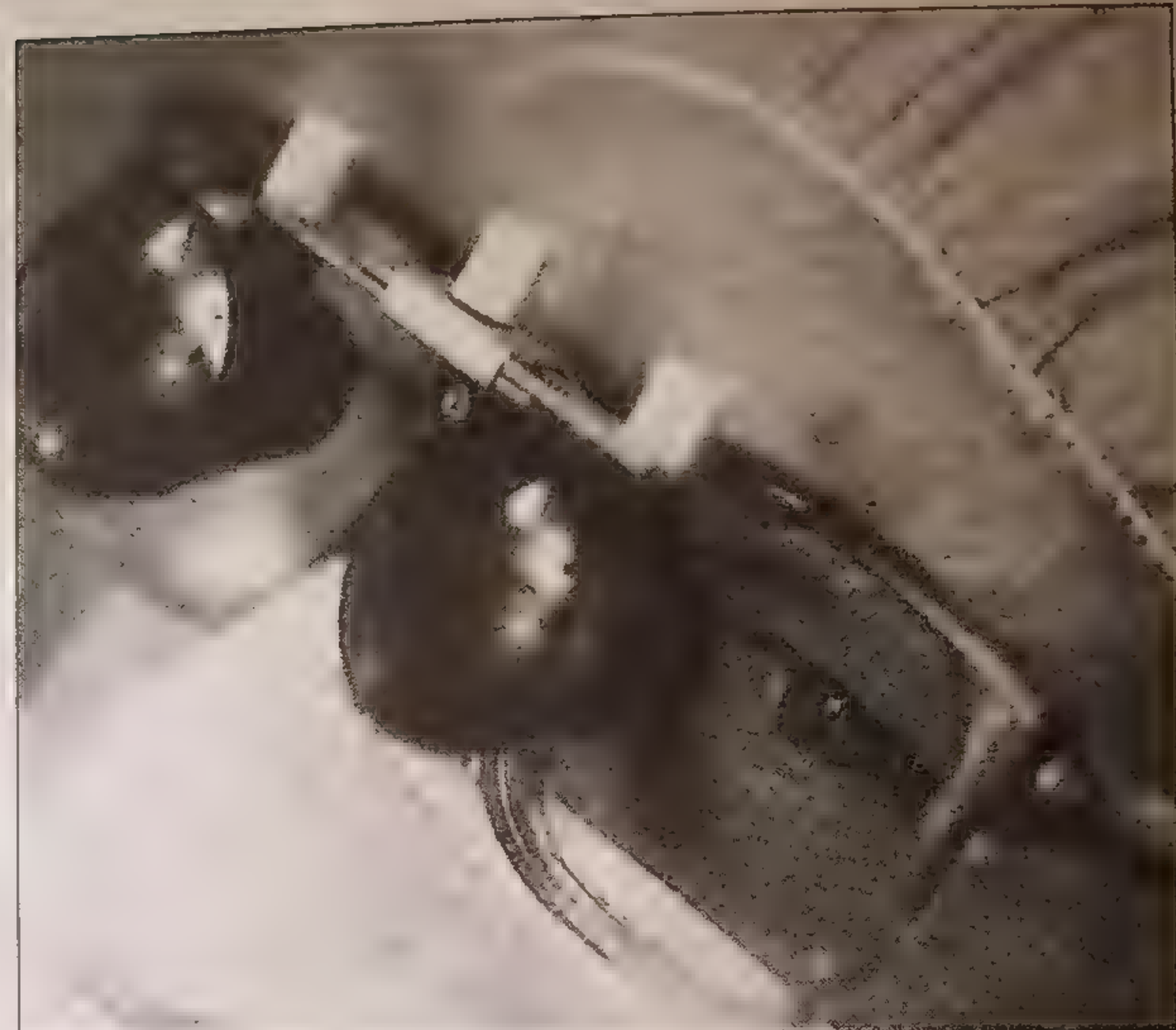
она старается выбирать путь наименьшего сопротивления при достижении цели, поэтому засыхают старые русла рек и они текут по более коротким.

Для примера можно привести нарушения в обмене веществ у алкоголиков. Существует так называемый цикл Кребса — совокупность ферментативных реакций, приводящих к распаду углеводов, жиров и белков. Он состоит из длинной биохимической цепочки, в ходе которой организм продуцирует некоторое количество этилового спирта, необходимого для жизнедеятельности. Когда алкоголь начинает регулярно поступать извне в виде водки или портвейна, то звенья цепочки, отвечающие за производство собственного алкоголя, просто выключаются из цикла, а со временем отмирают. Если алкоголик вовремя не опохмелится, то организм самостоятельно уже не способен выработать даже минимальное количество алкоголя. В быту это состояние известно как похмелье: головная боль, сердцебиение, изменение артериального давления, тремор рук.

Точно такое же «похмелье» рано или поздно наступит и в головах людей от избытка компьютерной информации. Мозг выключит ставшие ненужными ассоциативные связи, перейдет на более короткий, экономичный путь мышления, разучится работать самостоятельно, без машины. Вряд ли сегодня возможно реально представить, к каким глобальным изменениям психики может привести этот процесс. Как минимум, человечество попадет в полную компьютерную зависимость, а это — страшнее алкогольной!

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВИРУС ПОРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ

Внедрение компьютерных технологий в нашу жизнь неминуемо сказывается на здоровье. Сегодня вполне определенно можно говорить о целом списке заболе-



ратурой, то вам нечего опасаться за свое здоровье.

Однако эпидемиологические исследования установили связь между воздействием полей и увеличением риска онкологических заболеваний. Профессор Н. Уэртгеймер обследовала дома 344 ребенка, умерших от рака не дожив до 19 лет. Оказалось, что у детей, живущих поблизости от высоковольтных линий, шанс умереть от лимфом, злокачественных опухолей и лейкемии в два-три раза выше.

Еще более опасным ученые полагают воздействие полей очень низкой частоты, наиболее распространенным источником которых являются компьютерные мониторы. Компьютер средней мощности создает перед экраном монитора электромагнитное поле очень низкой частоты силой более чем в четыре миллигаусса и еще большей силы по бокам и сзади.

Доктор Д. Карпентер из Алабамского университета считает, что именно такие поля повинны в 30 процентах случаев возникновения рака у детей. Среди обследо-

лумбийского университета убедительно доказали, что электромагнитное излучение компьютера катастрофически снижает уровень выработки серотонина. Это объясняет, почему профессия программиста так часто фигурирует в скорбном мартирологе самоубийц...

Человек, ушедший в виртуальный мир компьютерных игр, становится опасно зависимым от своего киберпартнера. Сознание игрока управляемо, его возможно закодировать на определенные действия, внести любую информацию в подсознание, сделать из человека робота.

Сюжет в какой-то степени фантастический, но достаточно вспомнить, сколько раз великие открытия научно-технического гения человека становились причиной катастроф, гибели людей, чтобы еще и еще раз задуматься о новой опасности, угрожающей нам всем. Остановить приход компьютерной эпохи невозможно, уменьшить опасности, подстерегающие человека перед экраном монитора, необходимо!

Вот несколько простых...

поэзии.

И вот — век XXI, новое тысячелетие, эпоха компьютеризации. Исследования, проведенные Институтом психологии РАН, показали, что школьники, в обучении которых активно использовались компьютерные технологии, значительно отстают в способности к словесному творчеству и устному счету от своих менее продвинутых сверстников.

Значительная часть московских старшеклассников испытывает проблемы при решении элементарных примеров из таблицы умножения.

Компьютер формирует жесткость мышления, меняет характер мотивации многих реальных по-

ку пришли электрические лампочки, а вместо лошадей улицы городов заполонило четырехколесное стадо. Каждое из этих новшеств постепенно, но неизбежно меняло что-то в сознании человека, его отношении к природе. Далеко не всегда эти изменения были положительны, но они не носили необратимого характера, не могли существенно повлиять на интимные структуры, отвечающие за высшую нервную деятельность, процесс мышления.

Нынешняя ситуация значительно серьезнее. Меняется сам характер восприятия информации, нейроны «отвыкают» расшифровывать буквенные символы. Природа экономична по своей сути:

— пострашнее алкогольной!

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВИРУС ПОРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ

Внедрение компьютерных технологий в нашу жизнь неминуемо сказывается на здоровье. Сегодня вполне определенно можно говорить о целом списке заболеваний, о настоящем компьютерном вирусе, поразившем значительную часть населения планеты.

Ученые убедительно доказали, что часы, проведенные перед экраном монитора, рано или поздно отзовутся расстройством нервной системы, ослабят иммунитет, скажутся на детородной функции организма.

Хотя производители компьютеров утверждают, что опасности для здоровья людей от длинноволнового излучения не существует, лабораторные исследования показывают обратное: биологическое воздействие этих полей вызывает повышенный риск заболевания раком мозга и лейкемией.

Тем не менее производители компьютерной техники настаивают на безопасности своей продукции, в лучшем случае признавая, что если какая-то опасность и существует, то она может быть обусловлена только постоянным воздействием на организм электромагнитных полей значительно более мощных, чем те, которые наблюдаются при работе домашней техники. Другими словами, если вы не спите под линией высоковольтных передач или в компьютерном зале, наштабированном аппа-

татора электромагнитное поле очень низкой частоты силой более чем в четыре миллигаусса и еще большей силы по бокам и сзади.

Доктор Д. Карпентер из Алабамского университета считает, что именно такие поля повинны в 30 процентах случаев возникновения рака у детей. Среди обследованных в Калифорнии женщин, работающих с компьютерами более 20 часов в неделю, риск выкидышей в 2,4 раза больше.

Профессор Роберт Беккер, пионер исследований в области биологического воздействия электромагнитных полей на человеческий организм, категорически заявляет: «Если женщина забеременела, ее необходимо отстранить от работы с монитором».

Многие процессы, происходящие в нервных клетках, оказываются под воздействием внешних электромагнитных полей.

Шизофрения, депрессия и другие болезненные состояния человеческой психики отличаются различной электрической активностью клеток мозга. Постороннее излучение, влияющее на нормальную электромагнетику мозга, способно перевести ее на уровень депрессии, тяжелых психоэмоциональных расстройств.

Биохимический анализ тканей мозга самоубийц показал, что у 95 процентов из них понижено содержание серотонина — вещества, отвечающего на самоконтроль человека. Очевидна тесная связь между биохимическими процессами в организме и эмоциями. Исследования ученых Ко-

ния человека становились причиной катастроф, гибели людей, чтобы еще и еще раз задуматься о новой опасности, угрожающей нам всем. Остановить приход компьютерной эпохи невозможно. Уменьшить опасности, подстерегающие человека перед экраном монитора, необходимо!

Вот несколько простейших правил, помогающих сохранить здоровье.

● Наиболее ответственный период развития психики человека — возраст от трех до пяти лет. Постарайтесь оградить ребенка в этот период времени от компьютерных игр.

● Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение ребенка со сверстниками.

● Постарайтесь развивать память не только у компьютера, но и собственную: выучите стихи, если сможете, припомните таблицу умножения, формулу длины окружности, даты открытия Америки и Бородинского сражения.

● Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок, красивых женщин.

● Не экономьте на защитном экране для монитора — здоровье дороже!

● Направляйте тыловую часть монитора на внешнюю стену: часть излучения минует вас и ваших домашних, советует кандидат медицинских наук Александр ГЛЕБКО в газете «Врачебные тайны».



СЕКС С ИНОПЛАНЕТЯНИНОМ? ПОЖАЛУЙСТА!

«БЫЛИ и какие-то совсем немислимые варианты вроде «секса с инопланетянином». Таких ощущений я никогда не испытывала в реальной жизни! Оргазмы возникали один за другим и были такими интенсивными, что у меня кружилась голова...» Так описывает впечатления девушка, впервые посетившая сексуальный сайт.

Первые публикации на эту тему появились в Америке еще в 1995 г.: врачи забились тревогой из-за того, что некоторые «интернетоманы» просиживали у дисплея по 40 и больше часов

в неделю! Как следствие, их перестали возбуждать реальные люди, они чувствовали сексуальное влечение лишь к виртуальным партнерам! (Кстати, в Интернете на эту тему можно найти множество писем, чьи авторы просят помочь им вырваться из плена глобальной сети.) Правда, к счастью, такая зависимость от Интернета — все же исключение, чем правило. По данным опросов, 92 процента людей, время от времени занимающихся виртуальным сексом, тратят на это меньше 11 часов в неделю, а половина из них — меньше одного

часа в неделю. Так что виртуальная эротика для большинства — это скорее развлечение, чем средство сексуальной разрядки. Психологическая же зависимость от Интернета формируется, как правило, у тех, кто по каким-то причинам боится вступать в нормальные интимные отношения. И таким людям, безусловно, вместо того чтобы просиживать перед экраном сутками, лучше обратиться к сексопатологу и психологу, чтобы те помогли избавиться от страха перед общением «лицом к лицу», пишут «Женские секреты».



Детская комната

ПУРПУРНАЯ ЛИХОРАДКА

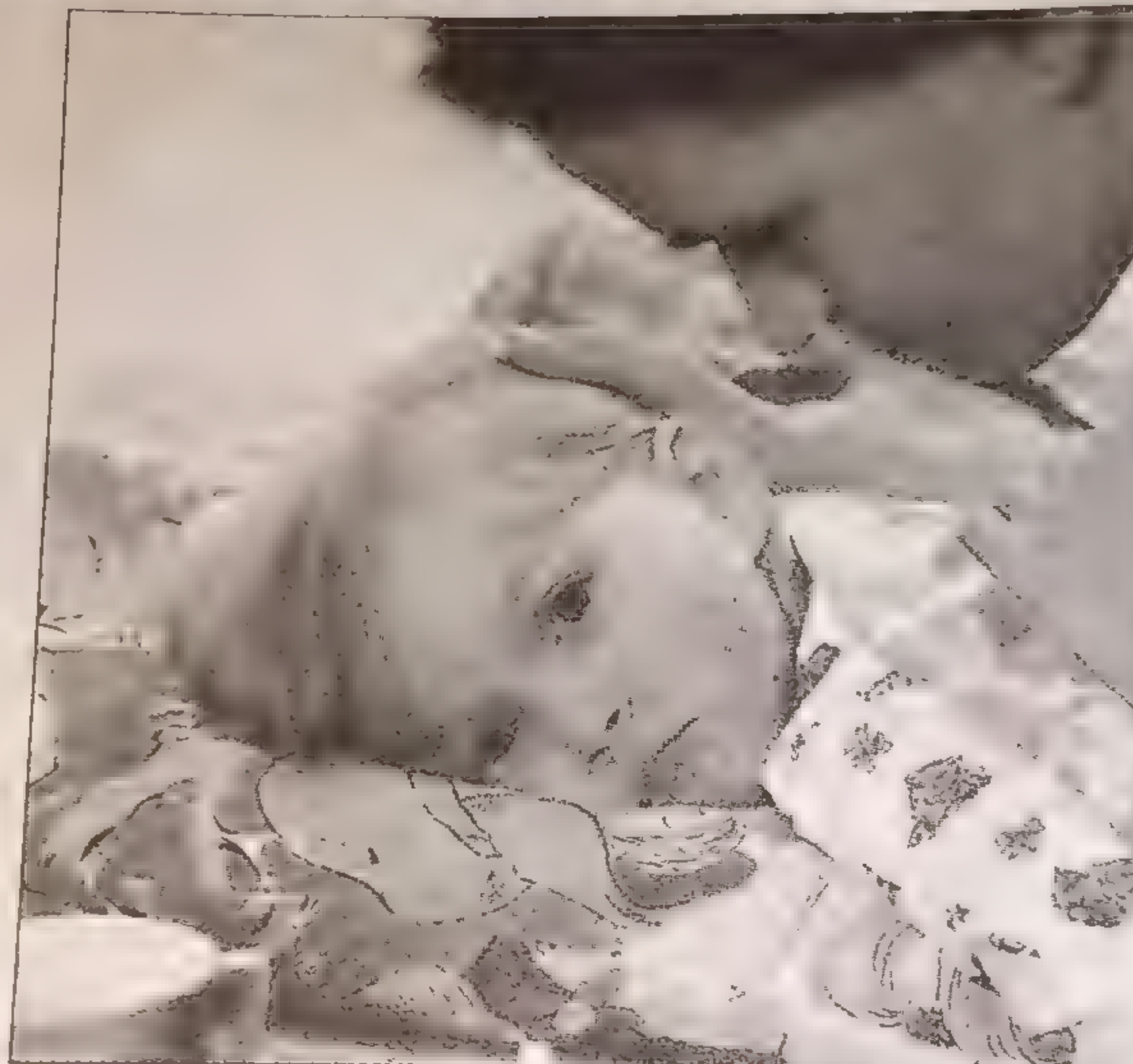
Скарлатину — в прямом переводе с английского пурпурную лихорадку — переносит почти каждый ребенок в своей жизни. Она, как правило, вылечивается. Хотя осложнения бывают очень серьезные. Есть и еще одна неприятная особенность: заболел один ребенок в классе, а от него во время инкубационного периода подцепили инфекцию десятки других. Это как пожар. Что же делать? Об этом рассказывает кандидат медицинских наук Андрей УГЛИЦКИХ.

СТРЕПТОКОККОВЫЙ УДАР

В микроскоп цепочки стрептококков похожи на гирлянды для новогодней елки... Но это большой обман: симпатичные «елочные украшения» не зря считаются «черными кардиналами» бактериального мира — слишком многое лежит на их микроскопической совести.

Ученые так и выделили особенную, единственную и неповторимую разновидность стрептококка, вызывающего именно скарлатину — острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами общей интоксикации, ангины и высыпаниями на коже. Зато установили, что токсин (яд, продукт жизнедеятельности бактерий) один и тот же у всех видов стрептококка. Здесь-то, как выяснилось, и была «зарыта собака»: если у человека при встрече со стрептококком нет иммунного противоядия к этому токсину — случается скарлатина, если есть — развиваются другие клинические формы стрептококковой инфекции (ангина, рожа). Болеют скарлатиной один раз в жизни, за исключением случаев, когда на выработку напряженного иммунитета негативно повлияло лечение антибиотиками или же имеется несостоятельность иммунной системы больного.

Сезон пурпурной лихорадки, как в хорошем театре, открывается



таральные явления (кашель, насморк) отсутствуют из-за «подсушивающего» влияния симпатической нервной системы на слизистые оболочки носоглотки. Характерны жалобы на боль в горле, слабость. Сыпь появляется спустя несколько часов и стремительно распространяется по всему телу. Типичная скарлатинозная сыпь мелкоточечная на фоне покрасневшей (гиперемированной) кожи, особенно густая на щеках, которые становятся ярко-красными, контрастируя с бледным, не покрытым сыпью носогубным треугольником (область вокруг рта). На боковых поверхностях туловища, внизу живота, в естественных складках кожи сыпь сгущается. Пропадая к концу первой недели болезни, «пурпурная мантия» не оставляет пигментации. Зато после десятого дня заболевания часто начинается шелушение, вначале в местах, где кожа наиболее

согубный треугольник. Отличить скарлатину от сыпи, возникающей при стафилококковой инфекции кожи, помогает наличие в последнем случае гнойных очагов и отсутствие воспаления горла. Спутать скарлатинозную сыпь с высыпаниями при других детских инфекциях: кори, краснухе или ветряной оспе трудно, настолько отличаются они характером высыпаний.

А вот изоляция больного необходима во всех случаях. При скарлатине назначается домашний постельный режим на 5-7 дней и щадящая молочно-растительная диета. Ее нужно соблюдать обязательно, чтобы при лечении антибиотиками не нарушилась микрофлора кишечника и не возник дисбактериоз.

КОГДА БОЛЕЗНЬ МИНОВАЛА

Вовремя назначенное лечение антибиотиками (главным победителем скарлатины по-прежнему

ЗАСТОЛЬНЫЕ ХИТРОСТИ

Дети делятся на две группы: «обжорки» и «нееды»: одни метут все подряд в исключительных количествах, другие, соответственно, морщатся при виде любой пищи и изводят родителей голодовками. Для каждой группы необходимы свои методы застольного воспитания.

НЕ ОТТЯНЕШЬ ЗА УШИ

Оттянуть их от стола можно лишь за уши и прокормить сложнее, чем полк солдат. Старорежимные бабушки, убежденные, что ребенка должно быть много, радуются, а нормальные родители бьют в колокола и пытаются ограничить аппетиты питомцев. И они, разумеется, правы.

Перво-наперво, стоит обратиться к врачу и пройти серьезное обследование: возможно, у ребенка неполадки в работе желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз, эндокринные нарушения.

Загляните и к психологу: не исключено, что неправильное воспитание сформировало для малыша сверхценность пищи. Кроме того, часто именно отношением к еде ребенок выражает свое отношение к миру, именно за столом пытается решить наболевшие проблемы. Например, часто «обжорками» становятся дети, у которых нет собственного угла в доме. В этом случае, поглощая пищу, они как бы осваивают пространство, буквально «заглатывая» его.

Разумеется, неплохо бы показать малыша диетологу: в каждом конкретном случае необходим индивидуальный подбор диеты и витаминно-минеральных комплексов, которые позволят ребенку нормально развиваться и не голодать.

Застольные хитрости. Для «обжорки» заводят специальные маленькие тарелки, ложки и вилки, причем посуду лучше выбрать синего или зеленого цвета: они наименее «аппетитны». Между блюдами необходимо делать паузы: дайте пище упасть в желудок, а мозгу — почувствовать насыщение.

ягодные желе и салаты. И введите строгий «питательный» график: пищеварительный тракт необходимо призвать к порядку.

ПРЕСЕКАЙТЕ ПЕРЕКУСЫ

Дети вообще терпеть не могут есть, девяносто процентов человеческой пищи вызывает у них стойкое отвращение, особенно в области здоровой диетической пищи. Зато пирожные или горчицу они готовы есть 24 часа в сутки.

Рекомендации примерно те же, что для «обжорки»: шагом марш на обследование, к психологу и диетологу. Помните: отказ от пищи — столь же тревожный симптом, что и непомерный аппетит, обе эти крайности — залог больших проблем в будущем.

Застольные хитрости. Прежде всего пресекайте перекусы, но установите такой график питания, который потребен самому ребенку. Возможно, его организм способен переваривать пищу часто, но «воробыиными» порциями — что поделаешь, придется вам устраивать шести-семиразовое питание. Не пугайте малыша, наваливая сразу гору пищи на его тарелку: пусть лучше попросит добавку. Приобретите для него посуду красного, желтого, оранжевого цветов — они повышают аппетит. Учите его готовить: уж то, что приготовлено собственными руками, с удовольствием съест любой «неедяка».

И главное: сколько бы ни вло ваше чадо — не закливайте на еду. В конце концов неусыпным надзором за его ртом и желудком мы лишь фиксируем ребенка на проблеме, а отнюдь не решаем ее! — констатирует Ольга

скарлатиной один раз в жизни, за исключением случаев, когда на выработку напряженного иммунитета негативно повлияло лечение антибиотиками или же имеется несостоятельность иммунной системы больного.

Сезон пурпурной лихорадки, как в хорошем театре, открывается осенью и длится до глубокой весны. Основные действующие лица в этом затажном «спектакле» — дети дошкольного и школьного возраста. В первое полугодие жизни ребенок имеет трансплацентарный иммунитет (от матери), а до года физиологически невосприимчив к стрептококку. Шанс заболеть скарлатиной значительно снижается и после 10 лет.

Возбудитель инфекции, которая чаще передается воздушно-капельным путем при контакте со скарлатинозным больным, внедряется в организм через слизистые оболочки миндалин, но может проникнуть и через поврежденную кожу (раневые, ожоговые поверхности) и даже слизистые оболочки матки (послеродовая скарлатина). Инкубационный период чаще длится от 2 до 7 дней, иногда укорачиваясь до суток или удлиняясь до 12 дней. При этом больной заразен с момента заболевания.

«ТЕРРИТОРИЯ» СКАРЛАТИНЫ

Возникает болезнь всегда остро, внезапно, с температуры, которая может подняться выше 39° С. Ка-

койником (область вокруг рта). На боковых поверхностях туловища, внизу живота, в естественных складках кожи сыпь сгущается. Пропадая к концу первой недели болезни, «пурпурная мантия» не оставляет пигментации. Зато после десятого дня заболевания часто начинается шелушение, вначале в местах, где кожа наиболее нежная (мочки ушей, шея, паховые складки), а затем и повсеместно.

Неотъемлемая «территория» скарлатины — ротоглотка. Речь идет прежде всего о ее воспалении: миндалины ярко гиперемированы, но эта краснота всегда имеет четкую границу и никогда не переходит на слизистую твердого неба («пылающий зев»). Язык, вначале густо обложенный серо-желтым налетом, постепенно очищаясь с краев и кончика, к четвертому дню болезни становится малиновым. Близлежащие лимфатические узлы увеличены, напряжены и болезненны.

А СЫПЬ ТАКАЯ РАЗНАЯ...

У грудных детей скарлатинозную сыпь иногда путают с потницей, особенно если для ее лечения используются мази, способные вызывать гиперемию кожи. Антибиотики и сульфаниламидные препараты также могут вызвать скарлатиноподобные высыпания. Но такая сыпь располагается не на покрасневшей коже, большей своей частью — на разгибательных поверхностях и не щадит но-

рмально развиваться и не голодать. Застольные хитрости. Для «обжорки» заводят специальные маленькие тарелки, ложки и вилки, причем посуду лучше выбрать синего или зеленого цвета: они наименее «аппетитны». Между блюдами необходимо делать паузы: дайте пище упасть в желудок, а мозгу — почувствовать насыщение. В одну из таких пауз можно предложить ребенку почистить зубы: мятная паста отбивает аппетит. Исключите традиционные десерты: осваивайте фруктово-

КОГДА БОЛЕЗНЬ МИНОВАЛА

Вовремя назначенное лечение антибиотиками (главным победителем скарлатины по-прежнему традиционно считается пенициллин) позволяет не только за две недели справиться с заболеванием, но и предупредить осложнения: отит, синусит и гломерулонефрит. Однако возможны неприятности другого рода — аллергические, когда наблюдается воспаление лимфатических желез, почек, суставов спустя 2-3 недели после выздоровления. Поэтому в конце этого срока врачи выписывают направление на общий анализ крови и мочи.

Выздоровевших детей не допускают в дошкольные детские учреждения и в первые два класса школы еще в течение 12 дней после клинического выздоровления. Из детских учреждений, где имеется очаг скарлатины, изолируются также и больные ангиной (дети и взрослые). Их отлучают, как и больных скарлатиной, от детских коллективов на 22 дня. Для дошкольников и школьников первого и второго классов устанавливается карантин на 7 дней с момента изоляции больного, пишет журнал «Крестьянка».

нормально развиваться и не голодать.

Застольные хитрости. Для «обжорки» заводят специальные маленькие тарелки, ложки и вилки, причем посуду лучше выбрать синего или зеленого цвета: они наименее «аппетитны». Между блюдами необходимо делать паузы: дайте пище упасть в желудок, а мозгу — почувствовать насыщение. В одну из таких пауз можно предложить ребенку почистить зубы: мятная паста отбивает аппетит. Исключите традиционные десерты: осваивайте фруктово-



петит. Учите его готовить, чтобы что приготовлено собственными руками, с удовольствием съесть любой «неедака».

И главное: сколько бы ни ело ваше чадо — не закликивайтесь на еду. В конце концов неуспешным надзором за его ртом и желудком мы лишь фиксируем ребенка на проблеме, а отнюдь не решаем ее! — констатирует Ольга Монахова в газете «Худеем вместе».

МАТЕРИ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

НОВАЯ общественная организация «Матери против наркотиков» создана в Карелии. В ее состав вошли женщины-волонтеры — педагоги, врачи, домохозяйки, студентки, словом, те, кого действительно волнует распространение наркомании в молодежной среде, судьбы собственных детей, сохранение здоровья подрастающего поколения. Основная цель организации — остановить эпидемию наркомании в республике путем предоставления полной и своевременной информации молодежи и родителям об этом страшном заболевании.

ПОЛЕЗНЫЕ ВАННОЧКИ

КУПАНИЕ для ребенка не только гигиеническая процедура. Ванночки могут обладать и лечебным эффектом, успешно заменяя некоторые лекарства.

При атопическом дерматите в воду полезно добавлять отвар травы чистотела, череды (они подсушивают кожу) либо коры дуба. Во время одной процедуры не следует смешивать более 2-3 компонентов, чтобы у ребенка не возникла аллергическая реакция.

Успокоит кожу при дерматитах ванна с отваром семени льна (250

г на 5 л воды, довести до кипения, а потом профильтровать) или крахмала (200-250 г на ванночку).

Ванна с отваром валерианы успокоит нервную систему, а также поможет при кожном зуде.

Легко возбудимых детей купают в хвойных ваннах на протяжении двух недель (1 чайн. ложка экстракта или полосочка брикета на 10 литров воды, температура +36° С). Для первого раза крохе хватит поплескаться 5 мин., затем время увеличить до 8-10 мин.

Для того, чтобы взбодрить малыша, разведите 2 стол. ложки морской или поваренной соли в

10 литрах воды. Начиная процедуру с 3 мин., постепенно увеличьте время пребывания в ванночке до 5 мин. Курс длится 8-10 дней.

В завершение добавим, что фитотерапия, как и любое другое лечение, должна иметь свои показания. Не стоит добавлять в ванночку травяной отвар «на всякий случай», так как чрезмерное усердие иногда способно лишь добавить проблем. Если кожа вашего малыша чистая, розовая и бархатистая, купайте его в обычной воде, пишет журнал «Мой ребенок».

Неутешительные данные полу-

чили британские исследователи. Они выяснили, что чем больше человек пользуется мылом и разными моющими средствами, тем больше и чаще болеет всевозможными кожными заболеваниями. Если в пятидесятых годах прошлого века менее 5 процентов детей жаловалось на кожные заболевания, то сейчас этот недуг стремительно нарастает. Объясняется это чрезмерным увлечением мылом, гелями, пеной для ванн и детскими мазями, содержащими ароматизаторы. Они уничтожают защитный кожный барьер и делают кожу менее водонепроницаемой, что приводит к возникновению трещин, куда и проникают вездесущие бактерии, сообщает «Целебник».

АРБУЗНАЯ СТРАДА. ВРЕМЯ ЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ

Арбузы на рынках появились давно. Но сейчас на смену тепличным подоспели полевые. Горы их — на каждом шагу. Что же, арбузная пора в разгаре. Время чистить организм.

ЕСЛИ ДЛЯ европейца или американца полосатый толстокоп — не более чем десерт (маленький кусочек после ланча), то для нас — полноценное блюдо (большой арбуз вместо обеда). Чем же нас так притягивает этот плод? Почему организм настойчиво требует арбузного наслаждения? Все дело в том, что страна наша сезонная, и инстинкт подсказывает нам, что не за горами дождливая простудная осень и суровая гриппозная зима и пора бы к ним подготовиться, почистив свой организм. Наверняка кто-то захочет поправить и скажет: «Не почистить, а промыть!» Тоже верно. Арбуз, состоящий на 89,5% из воды и славящийся мочегонными и солевыводящими свойствами, действительно «промывает» весь организм и помогает ему избавиться от излишней жидкости. Но не только. Знаете ли вы, что псевдоягода прекрасно укрепляет иммунную систему? Помимо этого она обеспечивает организм легкоусваиваемыми сахарами, железом, магнием и фолиевой кислотой, участвующей в процессе кроветворения и образовании холина — противосклеротического и противоопухолевого вещества. Поэтому арбуз является эффективным средством от малокровия, а также полезен, когда больному назначают антибиотики.

Кавуны давно включают в диеты при лечении ревматизма, подагры, ожирения, мочекаменной болезни, заболеваний желчевыводящих путей. Небольшие порции арбуза могут даже разнообразить рацион больных сахарным диабетом, правда, только под жестким контролем лечащего врача. У пожилых людей, а также при хронических заболеваниях желудочно-

заключается в жадном уплетании лакомых кусочков. Арбузная чистка требует серьезного подхода и соответствующей подготовки. Цель этой оздоровительной методики — подготовить организм к осенне-зимнему сезону. У вас повысится иммунитет к простудным заболеваниям, вы избавитесь от шлаков, камней, песка и даже похудеете. Помимо этого арбузная клетчатка ускорит выведение из организма избытка холестерина.

У арбузной чистки, как у любой другой лечебно-профилактической процедуры, есть противопоказания. Она не рекомендуется:

1. При заболеваниях почек, когда они не справляются с выведением жидкости из организма.

2. При почечно-каменной болезни, если размер камня превышает 4 мм. Перед чисткой следует придерживаться вегетарианской диеты (3-7 дней). Накануне чистки желательно сделать теплую клизму с ромашкой: 2 столовые ложки соцветий залить 1 литром кипятка и настоять 30-40 минут. Если вы страдаете запорами, в раствор можно добавить растительное масло (1 столовую ложку).

Сама методика чистки достаточно проста. Вы запасаетесь арбузами и подсушенным черным хлебом. Подойдут и хрустящие хлебцы с большим содержанием отрубей — это ваша еда и питье на неделю. Хочу предупредить: если во время чистки вы почувствуете боли или спазмы (это связано с выведением мелких камешков и песка), примите теплую ванну. Лучше всего — с 17 до 19 часов, когда активизируется биоритм почек и

верть. Промежуток между фазами составляет неделю. Усиливают эффект третий, четвертый и пятый день каждой фазы. Можно также проконсультироваться с астрологами и выбрать время чистки, руководствуясь своим индивидуальным гороскопом.

Одним из показателей того, что вы правильно провели чистку, служит урина. Как правило, в первые два дня в ней появляется большое количество белого осадка, который постепенно уменьшается, и моча становится бледно-желтой, почти прозрачной.

Второй заметный показатель — суставы. Увеличивается их подвижность, снимаются воспалительные процессы. И, естественно, как и после любой правильно

выми отсюда последствиями. Чтобы этого не произошло, запомните несколько нехитрых правил:

1. Обычно самые первые арбузы выращены в парниках, и поэтому содержание в них нитратов значительно выше, чем в более поздних. Кроме того, иногда для более быстрого созревания в арбузы вводят антибиотики. Поэтому лучше всего первую волну пропустить.

2. В арбузах нитраты в основном аккумулируются у самой кожуры, в слое около 5 см. Совет: не выедайте арбузные корки, как бы вас ни увлекало это занятие! Берите пример с южных жителей. Не случайно во многих районах Украины принято съедать до

УМНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПО УТВЕРЖДЕНИЮ медиков, мозговую деятельность стимулирует морковь. Прежде чем приступить к зубрежке, приготовьте салат: натрите на терке 3-4 моркови, залейте подсолнечным маслом, майонезом или сметаной. Съешьте с аппетитом, после чего сконцентрируйтесь на изучаемом материале. Вы приятно удивитесь, обратив внимание на то, как он легко укладывается в памяти.

А еще для удержания в памяти большого количества информации нужно ежедневно выпивать по стакану ананасового сока. Ананас вообще излюбленный фрукт театральных и музыкальных «звезд» — он позволяет не забывать большие тексты и нотные знаки, кроме того, он содержит мало калорий (56 на 100 граммов), а витамина С — огромное количество.

Именно за счет большой дозы витамина С лимон, как выяснили медики, облегчает восприятие информации. Особенно его сок действен при изучении иностранных языков.

Заморский фрукт авокадо заменим при краткосрочном запоминании, главным образом из-за большого содержания в нем жирных кислот.

Благоприятное влияние грецких орехов было замечено еще в Древнем Вавилоне. Жрецы запрещали их есть простым смертным, дабы чернь не превосходила умственными способностями великих мира сего. Современные медики утверждают: если употреблять в пищу 3-4 ореха в день, активизируется мозговое кровообращение, что, в свою очередь, улучшает память. Замечено, что у многих людей, в рационе которых появились грецкие орехи, исчезли мигрени и вообще гораздо меньше стали беспокоить головные боли.

Самый простой салат из свеклы варим, трем на терке, заправляем майонезом. Не многие знают, что сколько умнейшего человека



ожирения, мочекаменной бо-
лезни, заболеваний желчевыводя-
щих путей. Даже разрывы ар-
терий, больных сахарным диабе-
том, правда, только под жестким
контролем лечащего врача. У по-
жилых людей, а также при хрони-
ческих заболеваниях желудочно-
кишечного тракта арбуз может
стать причиной вздутия толстого
кишечника. Но в то же время в
нем немало пектиновых веществ,
полезных при энтероколитах. Так
что с возрастом от арбуза отка-
зываться совсем не обязательно,
просто не нужно увлекаться.

Но вернемся к «очистительным»
арбузным свойствам. Мало кому
известно, что существует целая
оздоровительная методика очи-
щения организма с помощью ар-
буза. Только не думайте, что она

отрубей — это ваша еда и питье
на неделю. Хочу предупредить:
**если во время чистки вы по-
чувствуете боли или спазмы**
(это связано с выведением
мелких камешков и песка),
примите теплую ванну. Лучше
всего — с 17 до 19 часов, когда
активизируется биоритм почек и
мочевых пузырей. Обычно чистку
проводят в течение недели. Но
при заболеваниях сердечно-сосу-
дистой системы режим должен
быть более щадящим: в течение
двух месяцев съедайте в день по
пол-арбуза. Если хотите усилить
оздоровительный эффект, соотне-
сите начало чистки с фазами
Луны.

Лунный месяц состоит из 28
дней. За это время Луна проходит
четыре фазы: новолуние, первая
четверть, полнолуние, третья чет-

верть. Первые два дня в ней появляется
большое количество белого осад-
ка, который постепенно уменьша-
ется, и моча становится бледно-
желтой, почти прозрачной.

Второй заметный показатель —
суставы. Увеличивается их под-
вижность, снимаются воспали-
тельные процессы. И, естествен-
но, как и после любой правильно
проведенной чистки организма,
вы почувствуете легкость в теле и
повышение жизненного тонуса.

Хочется обратить внимание на
один весьма существенный мо-
мент. К сожалению, и в торговле
люди иногда встречаются не со-
всем честные, и экологическая
обстановка сегодня далеко не
благополучная. Поэтому выбирать
арбуз нужно внимательно, иначе
чистка может превратиться в нит-
ратотерапию со всеми вытекаю-

щими последствиями. Поэтому
лучше всего первую волну
пропустить.

2. В арбузах нитраты в основ-
ном аккумулируются у самой ко-
журы, в слое около 5 см. Совет:
не выедайте арбузные корки, как
бы вас ни увлекало это занятие!
Берите пример с южных жителей.
Не случайно во многих районах
Украины принято съедать только
сердцевину арбуза, а остальное
отдавать пороссятам.

3. Прожилки у арбуза должны
быть бледно-зеленого цвета, а не
желтоватые.

4. Арбуз должен быть сочный и
сладкий и не напоминать вкусом
вату или отдавать синтетикой.

5. Обязательное условие: по-
старайтесь получить от арбузной
чистки не только пользу, но и
удовольствие, советует «Целеб-
ник».

многих людей, в рационе которых
появились грецкие орехи, исчезли
мигрени и вообще гораздо мень-
ше стали беспокоить головные
боли.

Самый простой салат из свеклы
варим, трем на терке, заправляем
майонезом. Не многие знают, на-
сколько улучшатся вкусовые каче-
ства этого на первый взгляд неза-
мысловатого кулинарного блюда,
если в него добавить стружку из
3-4 грецких орехов и мягкий изюм
(подержите в кипятке).

Инжир — великолепная еда для
людей творческих, особенно пи-
шущих. Содержащееся в нем ве-
щество по химическому составу
близко к аспирину, эфирные мас-
ла разжижают кровь, мозг лучше
снабжается кислородом, пишет
«Омская правда».

ПОВЫШАЕТ ПОТЕНЦИЮ

БОЛЬШИНСТВО сортов рыбы
содержат кислоты, которые
помогают организму пра-
вильно и ритмично функциониро-
вать. Диетологами недавно было
выяснено, что, съедая порцию
любой рыбы (150-200 г) дважды в
неделю, вы сможете значительно
снизить кровяное давление,
уменьшить симптомы артрита,
ревматизма, подверженность
стрессам. Соблюдая рыбную диету,
особенно в сочетании с ово-
щами и рисом, можно также нор-
мализовать обмен веществ, изба-
виться от некоторых видов аллер-
гии и экземы. А еще рыба отлич-
но повышает сексуальность у
женщин и потенцию у мужчин, пи-
шет «Отдохни!».

ВСЕ ПОЛЕЗНО, ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО

*Те, кто ездит по миру, забираясь в глубинку и наблюдая
жизнь аборигенов, легко соглашаются с поговоркой,
вынесенной в заголовок. Кандидат географических наук Юрий
СУПРУНЕНКО делится на этот счет своими наблюдениями.*

В ОДНОМ южном портовом го-
родке я с интересом наблю-
дал, как местные жители со-
бирают у причала крупные морс-
кие раковины — мидии, а потом,
соорудив наспех костерок, отва-
ривают их и, вскрывая, с боль-
шим удовольствием едят моллюс-
ков. Предложили попробовать и
мне. Тогда я не смог преодолеть
отвращения — и был не прав. Не-
жный вкус мидий я оценил позже.

Предвзятость — не лучший со-
ветчик за столом. Я убеждался в
этом не раз.

Когда мой брат вернулся из
путешествия по Северу, он по-
просил не запекать рыбу в ду-
ховке, а положить ее в моро-
зильник. Дождавшись, когда
рыба промерзла, он настрогал
ее тонкими ломтиками и ел их,
макая попеременно то в перец,
то в соль. Никто из нас не ре-
шился приобщиться к этой праз-
дничной трапезе. А брат с аппе-
титом ел строганину и рассказы-
вал, сколько на севере перепро-
бовал непривычных для нас
блюд. Уху, например, там гото-
вят так: настрогают мерзлого ха-

риуса, залиют горячей водой,
добавят лук, чеснок, посолят,
поперчат — и готово. В пищу у
чукчей идут моллюски, гребеш-
ки, мидии, водоросли, морские
желуди... А ведь чукчи считаются
долгожителями.

Говорят, что чем проще еда,
тем крепче здоровье. Я эту исти-
ну проверил на себе. В нелегких
геологических экспедициях при-
ходилось подолгу питаться только
ягодами да корешками. И чув-
ствовал я себя отлично. Вспоми-
нал Алексея Маресьева, который
с перебитыми ногами двадцать
дней ползком перебирался в тыл.
Питался он в основном муравья-
ми. Смачивал ладонь слюной,
прикладывал ее к муравейнику и
слизывал налипнувших насеко-
мых. Однажды повезло — попа-
лась ящерица.

Вспоминал я и добровольно об-
рекающих себя на испытания от-
шельников, которые питались
грибами, ягодами, травами, акри-
дами. Акриды — это обыкновен-
ные кузнечики. Монахи-отшельни-
ки, а при нужде и не только они,
готовили из сушеных и перемоло-

тых в муку кузнечиков каши и пек-
ли лепешки.

К виду акридов принадлежит и
легендарная саранча. Ее, кстати,
употребляли в пищу не только по-
павшие в беду путешественники и
странники, но и жители пустынь.
Поджаренная саранча — весьма
питательное блюдо: в 100 г со-
держится 220 калорий.

Путешествуя по глухим россий-
ским местам, чтобы утолить го-
лод, я пробовал есть и змей, и
ящериц, и лягушек. Могу сказать,
что бульон из лягушек многим бы
показался вкусным, если бы не
предубеждение. А лягушачьи лап-
ки, которые в Китае считаются
деликатесом, я ел, крепко зажму-
рившись. Но в тяжелых много-
дневных экспедициях, если хо-
чешь выжить, от брезгливости
лучше избавиться.

Наши предки довольствовались
скромными дарами природы. Из
высушенных и смолотых в муку
корневищ многих водных расте-
ний они варили каши-толкушки и
выпекали лепешки. А плавающие
на поверхности воды кувшинки и
водяной орех и в сыром виде
даже почитались за лакомство.

В деревнях всегда ели крапиву,
сныть, свекольный лист, корни
лопуха. Даже листья деревьев су-
шили и перетирали в муку, из ко-

торой гото-
вили суп-
болтушку.
Я пробовал
— вполне
съедобно.

В нашей
стране на-
считывает-
ся около

двух тысяч растений, полностью
или частично пригодных в пищу и
очень полезных для здоровья.

Я не призываю вас переходить
на «подножный» корм, но советую
учитывать несомненную пользу
вершков и корешков. А чтобы
оценить изысканный вкус многих
растений, надо знать, как их гото-
вить.

Лопух, например, может стать
настоящим деликатесом. На севе-
ре из него делают очень вкусное
повидло: 1 кг молодых корней ло-
пуха очищают от кожицы, мелко
шинкуют или пропускают через
мясорубку, затем опускают в ки-
пящую воду и добавляют полки-
лограмма мелко нарезанного ща-
веля. Варят долго — около двух
часов, пока масса не станет одно-
родной. Получается сладкое с не-
большой кислинкой повидло. За-
метьте — без добавления сахара,
пишет автор в журнале «Будь здо-
ров!».



БЕРЕГИ КОЖУ СМОЛОДУ

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ

Пилинг — это частичное или полное отшелушивание рогового слоя. Вслед за этой процедурой происходит усиление деления клеток базального слоя, а кожа приобретает более молодой и здоровый вид. Пилинг способствует профилактике УФ-индуцированного старения кожи, так как поврежденные клетки отшелушиваются с поверхности кожи. Мягкий пилинг производится природными абразивными материалами (скорлупа яиц, дробленые косточки абрикоса или кедрового ореха и т.д.), а также альфа-гидроксикислотами (АНА). Для домашнего пилинга используют кремы, содержащие гликолевую или молочную кислоту, а также смеси фруктовых кислот. Глубокий пилинг проводится только в косметических салонах под наблюдением врача. Для него используют высокие концентрации АНА (50%, 70%), тетрахлоруксусную кислоту, фенол.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА

Нормальный водный баланс очень важен для внешнего вида кожи. При гипергидратации кожа сморщивается и набухает, а при дегидратации — сморщивается и покрывается морщинами.

Вода образуется в коже за счет ряда биохимических реакций, а также проникает в эпидермис из сосудов дермы и захватывается из воздуха особыми гигроскопичными молекулами, которые расположены в роговом слое (так называемый натуральный увлажняющий фактор, или NMF). Потери воды происходят за счет испарения ее через роговой слой.

После 25-30 лет кожа начинает постепенно терять влагу. В основном это происходит вследствие разрушения липидной прослойки рогового слоя. Липидная прослойка рогового слоя образована главным образом церамидами — полярными липидами, которые способны образовывать сло-

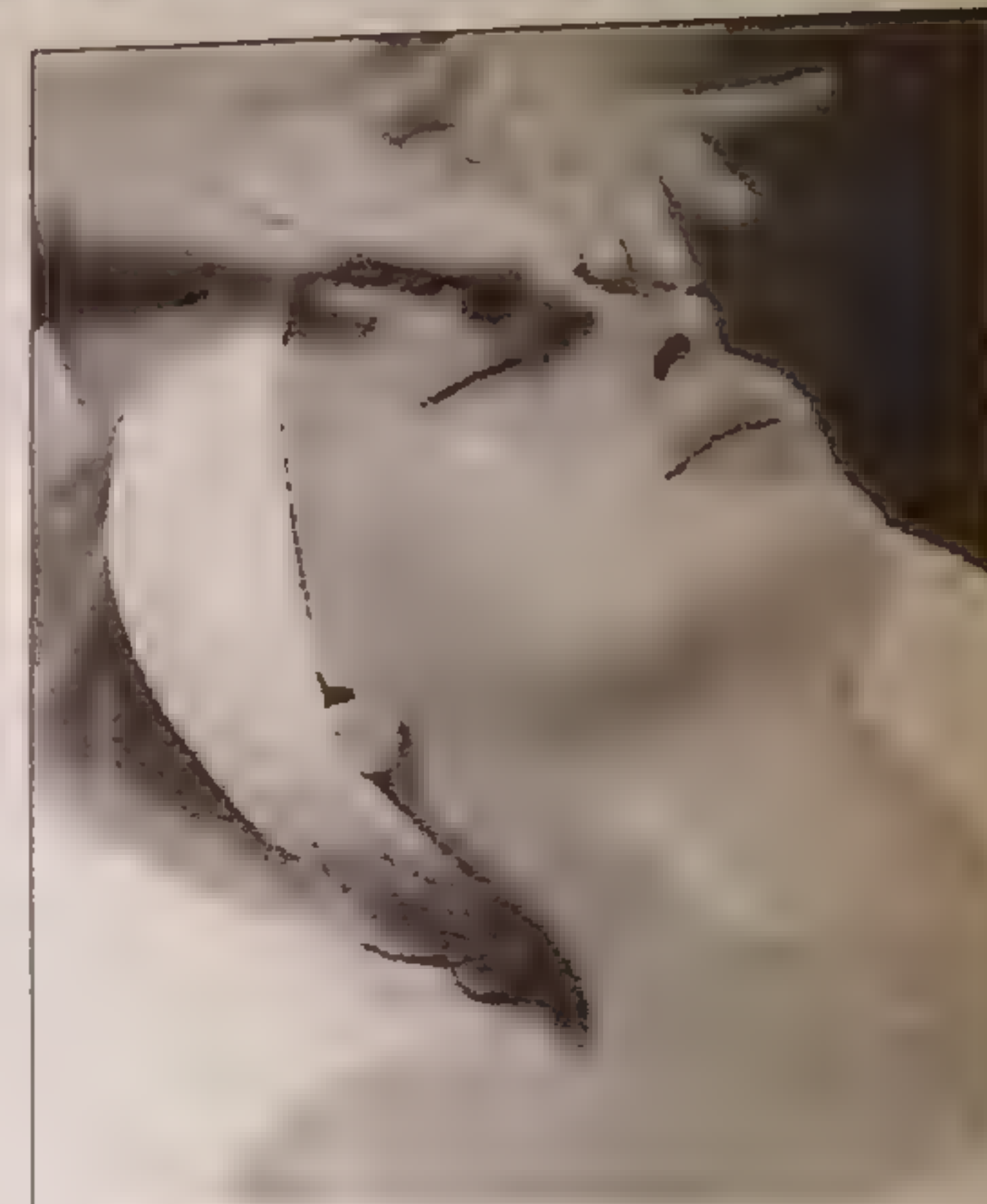
истые структуры. Разрушение липидной прослойки может быть вызвано действием косметических средств, содержащих ПАВ и растворители (например, лосьоны для глубокой очистки кожи, средства против акне, стиральные порошки и т.д.), УФ-излучением, а также недостатком незаменимых жирных кислот (линолевой и гамма-линолевой). Снижение скорости синтеза липидов рогового слоя происходит при общем угнетении жизнедеятельности клеток эпидермиса.

Для защиты липидного барьера кожи следует избегать агрессивных моющих средств, очищающих лосьонов для подростков, чрезмерного УФ-облучения, многокомпонентных косметических средств. Вообще, после 25 лет надо стараться сократить ассортимент косметических средств, одновременно наносимых на кожу. Выбирая косметику, следует предпочесть кремы с более коротким списком ингредиентов. При сухой коже наилучшим выбором будут 100% натуральные масла, полученные холодной выжимкой без применения растворителей. Снизить разрушительное действие УФ на кожу помогут антиоксиданты — витамин Е, биофлавоноиды.

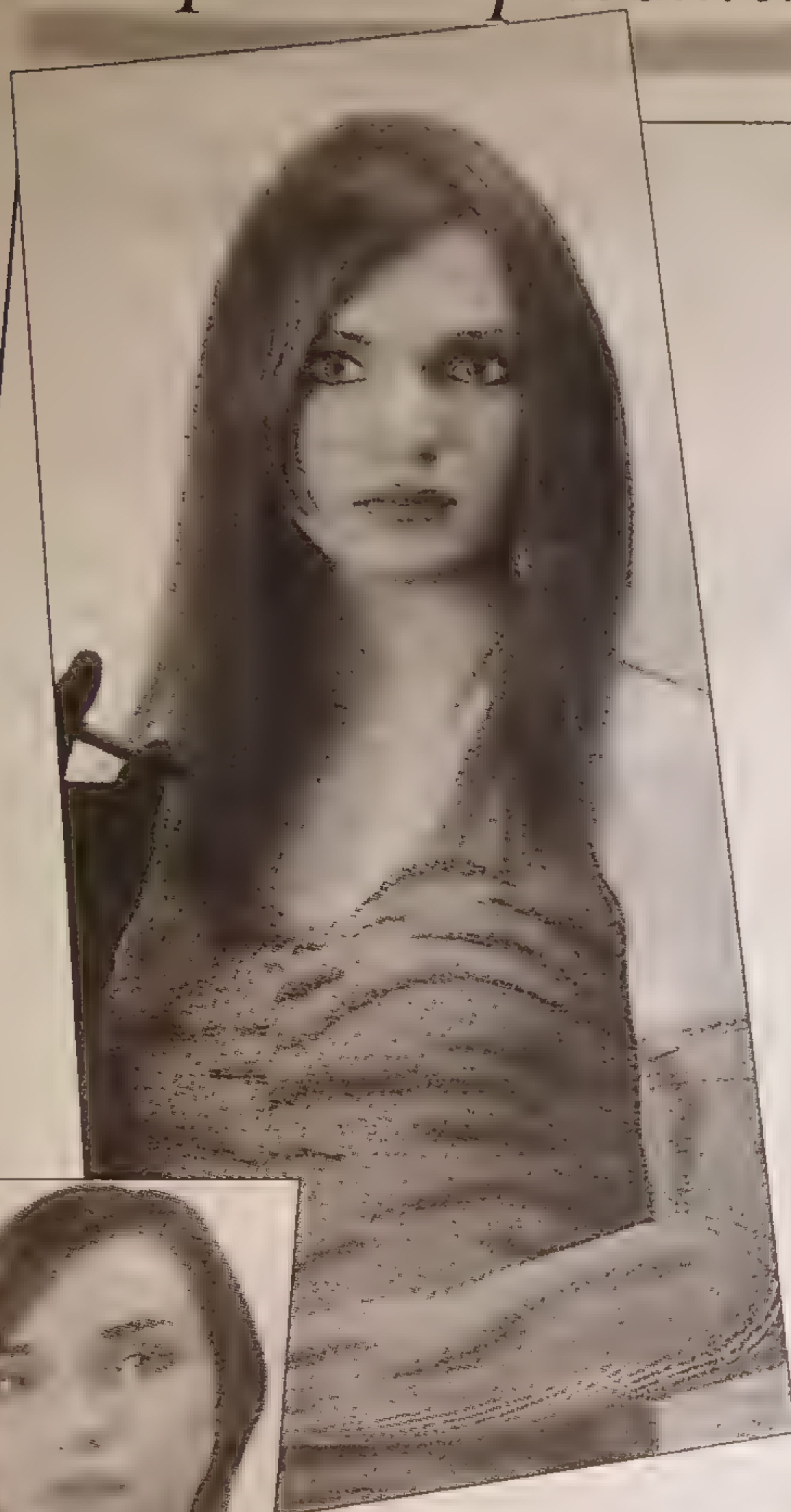
Если липидный барьер поврежден, его надо восстановить. Для этого применяют масла, содержащие незаменимые жирные кислоты, — масло бурачника, энотеры, черной смородины. А также масла регенерирующего действия — масла авокадо, зародышей пшеницы, кешью, кунжутное, макадамии, рисовых отрубей, семян винограда, чертополоха молочного, шиповника. Ключевые ингредиенты: масла черной смородины, бурачника, энотеры, авокадо, зародышей пшеницы, макадамии, кешью, семян винограда, кунжутное, шиповника.

ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ

Старение — это накопление молекулярных и клеточных дефектов, которые со временем выводят из строя целый организм. Старение



подразделяют на истинное (обусловленное генетической программой организма) и внешнее (вызванное действием неблагоприятных факторов). Истинное старение неотвратимо, зато наступление внешнего старения можно отсрочить. Согласно современным представлениям, ранние морщины появляются главным образом под воздействием УФ-излучения. УФ-излучение вызывает повреждение клеток эпидермиса, межклеточного вещества дермы, фибробластов, клеток Лангерганса, меланоцитов. Среди средств, используемых в настоящее время для борьбы с фотостарением, можно выделить антиоксиданты, которые противостоят окислительному стрессу в коже и отшелушивающие агенты — ретиноевую кислоту, альфа-гидроксикислоты. В качестве антиоксидантных добавок в косметике для профилактики старения используются витамин Е, витамин С, каротиноиды, растительные полифенолы (биофлавоноиды), АНА, сообщает альманах «Косметика и медицина».



СТИЛЬ?

СТИЛЬ. СТИЛЬ!

ИЗБАВЛЯЕМСЯ

ЛЕБЕДИНАЯ ОСАНКА

СТИЛЬ. СТИЛЬ!

СТИЛЬ!!!

КАК ЧАСТО мы, видя на сцене театра или по телевизору красивых и недоступных звезд, восхищаемся и стремимся стать похожими на этих, казалось бы, абсолютно совершенных людей. Не стоит недооценивать собственную индивидуальность! Ведущий стилист салона «Аркадия» Андрей Тарасов считает, что из каждого человека можно сделать звезду. Нужно только уметь разглядеть в нем то неповторимое, что, без сомнения, заключено в каждом человеке. И еще, не стоит гнаться за сиюминутной модой, лучше стараться всегда выглядеть стильно. А стильно то, что красиво выглядит и идет именно вам, замечают «Женские секреты».



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВОЛОСАТОСТИ

В редакцию «Домашнего доктора» приходит много писем с вопросом: как избавиться от волос там, где они расти не должны? Ответ мы нашли в популярном журнале.

Удаление волос при помощи депиляционных кремов типа «Бокаж», лосьонов, аэрозолей, поступающих сейчас в большом количестве на наш рынок, заключается в следующем: крем наносится на кожу на определенное время, а затем соскабливается с нее вместе с волосами. При этом разрушается лишь та часть волоса, которая находится над кожей, что никак не влияет на его рост, а зачастую еще и усиливает его.

Биомеханическая эпиляция (метод женщин Востока, фитосмола, метод Таис) известна много тысячелетий. Суть метода заключается в том, что тонкий слой парафино- или смолообразного вещества, обогащенного травами, добавками, смягчающими кожу, наносится на участок тела и затем снимается вместе с волосами, вырывая их с корнем. Преимущество этого метода заключается в том, что волосы можно снять сразу с больших участков кожи, после чего не остается следов (за исключением редких случаев инфицирования), причем обработать можно практически любой участок тела. Одной такой процедуры обычно хватает на срок от 1 до 3 месяцев.

Аналогом метода биоэпиляции является более современный способ, получивший у нас известность под названием **виброэпиляции**. При включении прибора насадка в виде резинки с насечками или пружинки, продвигаясь по коже, вибрирует, захватывая волоски и выдергивая их. Недостатки и преимущества метода аналогичны вышеприведенным.

Видимая часть волоса, находящаяся над кожей, — мертвое образование, а зона роста — волосяная луковица — находится глубоко под кожей, куда никакие вещества с поверхности кожи просто не могут проникнуть.

Существует единственный способ лечения оволосения — **электроэпиляция**, или коротковолновая диатермия. При удалении волос этим методом используются очень тонкие электроды, которые вводятся в волосяную луковицу и прижигают ее. Процесс лечения довольно длительный. Однако это единственный способ радикального избавления от волос. Процедура требует специальной медицинской подготовки. Поэтому эпиляция должна производиться в медицинских салонах или хороших врачебно-косметических кабинетах, подчеркивает «Красота и здоровье».

слоя. Липидная прослойка рогового слоя образована главными образом церамидами — полярными липидами, которые способны образовывать сло-

Старение — это накопление молекулярных и клеточных дефектов, которые со временем выводят из строя целый организм. Старение

витамины Е, витамин С, каротиноиды, растительные полифенолы (биофлавоноиды), АНА, сообщает альманах «Косметика и медицина».

ЛЕБЕДИНАЯ ОСАНКА

ЧТОБЫ избавиться от сутулости, надо прежде всего «убедить» свое тело снова гордо расправить плечи. «Отныне весь мой жизненный опыт будет радостным и приятным! Меня поддерживает Жизнь. У меня прямая и свободная осанка! Я люблю себя и одобряю свои поступки. Моя жизнь улучшается с каждым днем!» Эта «молитва» должна укрепиться в вашем сознании!

Не можете заставить себя сознательно выпрямиться? И в этом случае не стоит расстраиваться! Надо немного укрепить мышцы спины и шеи с помощью массажа и упражнений. Исправлять осанку можно самостоятельно, при помощи проверенных народных средств. Наилучший способ вернуть эластичность мышцам шеи и плеч — **самомассаж «медовый»**. Его удобно делать в ванной или бане после горячих водных процедур, когда тело распарено.

Разогреваем на водяной бане (например, в кружке с горячей водой) одну-две столовые ложки меда. Горячий мед наносим на шею и плечи и начинаем кончиками пальцев вбивать его в кожу. Постепенно на ней образуется сероватая непрозрачная масса, которую следует скатать в шарики и выбросить. В завершение процедуры ополоснитесь под душем и энергично разотритесь полотенцем.

После освежающего душа самое время заняться **гимнастикой**.

Сделайте несколько резких вдохов-выдохов через нос. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, голова, спина и копчик расположены по одной вертикали. Теперь начинаем **повороты головой** — сначала медленно вправо, стараясь развернуть голову как можно дальше назад. Вернитесь в исходное положение и повторите движение пять-семь раз. Затем сделайте повороты в левую сторону.

Переходим к **наклонам головы**: максимально сгибая шею вправо, постарайтесь прижать ухо к плечу, выпрямитесь, повторите упражнение пять-семь раз, потом сделайте цикл наклонов в левую сторону.

Наконец, опуская голову вперед, постарайтесь несколько раз медленно дотянуться подбородком до груди, а затем, откидывая голову назад, прикоснуться затылком к спине. В завершение комплекса сделайте **вращение** — опишите головой несколько кругов по часовой стрелке, стараясь постоянно касаться плеч, груди и спины поочередно ухом, затылком, подбородком, снова щекой, ухом, затылком.

Сделайте столько же кругов в обратную сторону.

Все упражнения выполняйте медленно, без рывков. Двигайте только шеей и головой, стараясь не менять положение остальных частей тела.

Теперь поработаем над плечами и лопатками. Начнем с **движения плечами** — правое плечо выдвигайте вперед, затем с силой отводите назад, и так несколько раз. Затем подвигайте левым плечом, стараясь сохранять все тело неподвижным. И наконец выполните движение обоими плечами одновременно — вперед, назад. Теперь поднимите правое плечо и попробуйте прижаться им к уху, потом опустите как можно ниже, снова поднимите и опустите. Повторите движения левым плечом, затем обоими плечами одновременно.

Во время выполнения этого упражнения не наклоняйте голову к плечам — наоборот, шею держите ровно и изо всех сил тяните плечи к голове!

И наконец, хорошенько потянитесь, сделайте махи руками, повороты вправо-влево сначала грудью, а затем и всем телом, пишет «Целебник».

КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ ЕГО БЫВШЕЙ

В кругу знакомых перспективный молодой человек стал тяготиться своей бывшей возлюбленной или женой. Есть ли способ занять ее место? Конечно. Надо правильно оценить ситуацию и сделать нужные для себя выводы. И не стесняйтесь, иначе он достанется другой.

По вечерам он не спешит домой. Значит, его бывшая внушила ему комплекс неполноценности и постоянно давала понять, что он стоит на более низкой ступени развития. Женщины обожают, когда ими восхищаются, но почему-то думают, что мужчинам делать комплименты не нужно. Они с удовольствием смешивают мужчину с компостом, если тот, не дай бог, повяжет галстук узлом, вышедшим из моды полтора месяца назад. Часто по вине излишне критичных подруг мужчины замыкаются в себе или коротают вечера за пивом в компании себе подобных. **А всего-то и надо — дать ему понять, что вы относитесь к нему как к человеку.**

Он тратит деньги на бессмысленные вещи. Например, дарит вам букет орхидей, в то время как предел ваших мечтаний — три гвоздики. Покупает дорогие билеты на валдайский атональный джаз, хотя, чтобы сделать вас счастливой, достаточно купить диск Филиппа Киркорова. После таких подарков вам обоим целый месяц нечего есть. Значит, его бывшая обожала купаться в мужском внимании. Она ценила рестораны, театры, прочие элементы сладкой жизни. И ей было неважно, кто оплатит расходы. Взмахами своих крыльев такая бабочка ранит мужчин в голову и другие места. Если его бывшая — из числа подобных насекомых, надо потрудиться, чтобы вернуть любимому былую удачу. **Пусть он будет для вас единственным, постарайтесь оживить его истерзанное самолечение.**

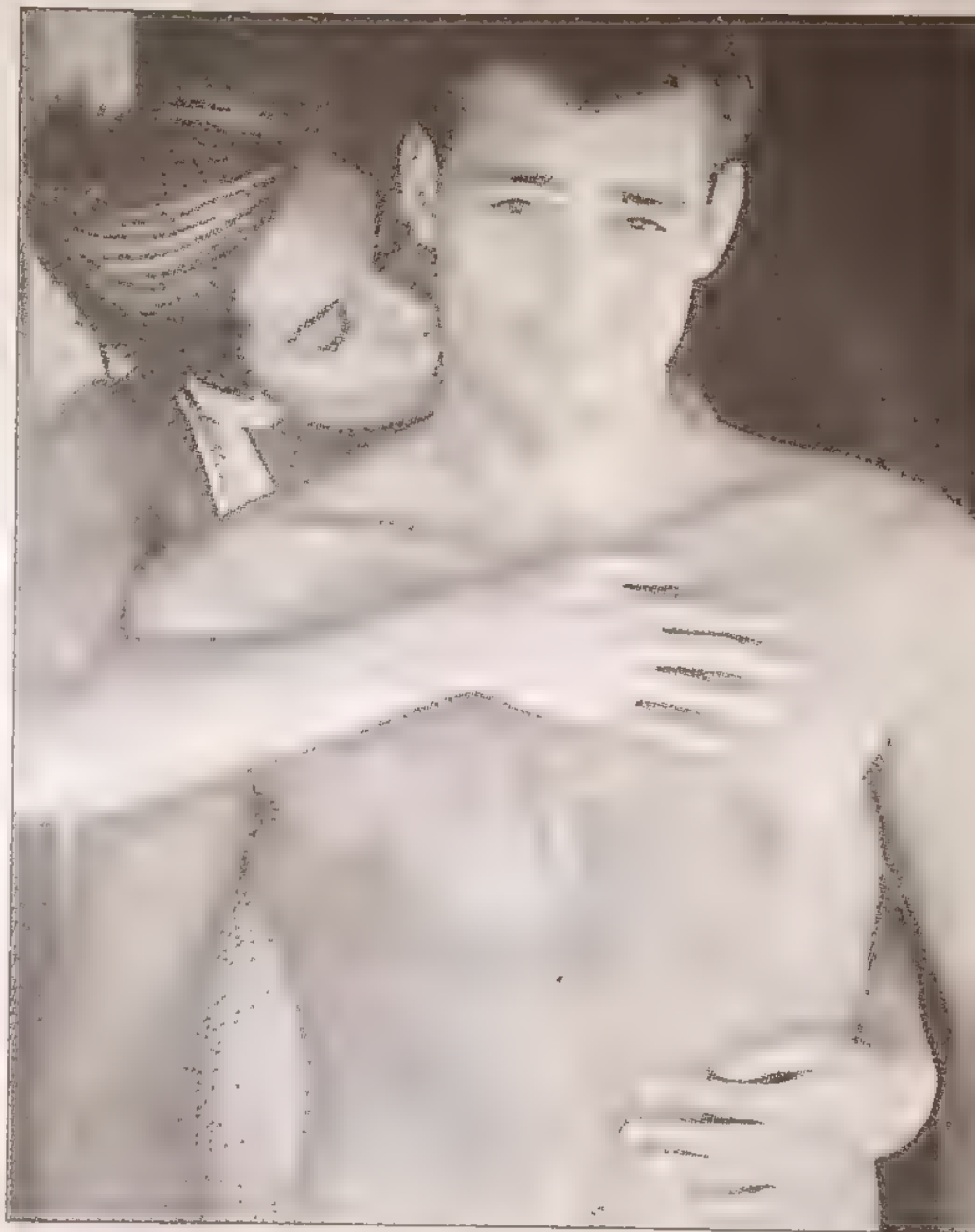
Он поднимает на вас руку. Еще одна гроза мужчин — прирожденные артистки. Они из всего делают спектакль и считают, что им за это должны хлопать. Темы спектаклей примерно таковы: «ты искалечил мою жизнь», «собирай чемодан и уходи... нет, постой!», «постарайся угадать, как я провела без тебя вчерашний вечер», «ты мне как брат, но не больше». Очень скоро мужчину начинает откровенно бесить этот дешевый драмкружок. Поэтому «артистки» и пользуются гримом — надо же замазывать синяки! **Чтобы привести в порядок разболтанную нервную систему вашего избранника, достаточно не создавать проблем на ровном месте, и... побольше искренности.**

Он всегда чувствует себя виноватым. Бывшая относится к тому типу женщин,

которые ни за что не покажут, что мужчина смог им угодить, — ведь тогда он возомнит о себе бог весть что. Последствия встреч с такой Снежной королевой — маниакальное стремление обезопасить себя от конфуза. Например, преподнося подарок, он уныло говорит: «Тебе, конечно, не понравится, но все-таки, может, возьмешь? Подаришь бабушке, которая живет в деревне». Вместо поцелуя перед уходом он говорит: «С утра щетина уже отросла, лучше не будем целоваться — а то уколешься». **Как его лечить? Да не бойтесь восхищаться мужчиной, если он того достоин!**

Он вздрагивает, когда вы произносите слово «хочу». Многие девушки своим инфантилизмом доводят мужчин до нервного тика. Настроение этих вечных девочек меняется каждую минуту, они заказывают в ресторане дорогие блюда, а потом отказываются их есть. Посреди дороги на дачу могут сказать, что заболели, и требовать развернуть машину, а вернувшись в город, вздохнут: «Хорошо, наверное, сейчас в деревне!» Таких мадмуазелей пруд пруди. **Докажите своему другу, что умеете мыслить на шаг вперед. Это сразит его наповал.**

Его раздражают вызывающие женские наряды. Есть категория дам, которые не только красивы, как статуя Венеры Милосской, но и умны примерно настолько же. Они привлекают мужчин, открывая тело, а потом удивляются, почему никого не интересует их богатый внутренний мир? К таким женщинам и отношение соответственное: все, что от них требуется, — это качественные интим-услуги. А любить по-настоящему их не за что. **Чтобы подчеркнуть свое отличие от подобных девиц,**



вам придется одеваться скромно. Но ведь можно одеться со вкусом!

Он надолго уходит в себя. Значит, бывшая вымотала ему все нервы, пытаясь улучшить его характер. Их отношения напоминали бесконечный сеанс психотерапии, в котором пациента вместо того чтобы лечить, пытались бессовестно зомбировать. Не повторяйте ее ошибок! **Живите с тем, что есть, или ищите счастья в другом месте.**

Он обманывает вас по пустякам. Верный признак того, что бывшая подруга изводила его ревностью или глупыми претензиями. Она стремилась к полному контролю над ним, считая себя сверхсуществом, которое приведет их союз к счастью. **Не повторяйте эту ошибку — пусть ему будет с вами легко и свободно. Настоящее, а не выдуманное счастье возможно только при равноправии партнеров, включает «Моя семья».**

БУКЕТ для ЛЮБИМОЙ

● Если вы знаете «цветочные вкусы» того или той, кого хотите обрадовать букетом, следуйте им.

Хотя композицию одаряемого человека учитывать все-таки желательно. Так, например, трогательные, но крошечные фиалки или подснежники в руках дамы солидного телосложения будут выглядеть карикатурно, а охапка метровых роз скроет «миниатюрную статуэтку» от глаз окружающих.

● В том случае, если вы собираетесь преподнести подобный подарок не в домашних условиях, а «на нейтральной территории» — на улице, у входа в кино или в театр, ресторан, цветы надо выбирать из числа не слишком быстро вянущих, им предстоит «путешествовать» без воды в течение нескольких ближайших часов. Например, в такой ситуации вполне уместна одинокая, кокетливо оформленная роза.

● Имейте в виду: розовые цветы обычно преподносят в знак любви, синие — если хотят сообщить о своей верности. Некоторые люди убеждены, что желтые цветы дарят к разлуке, поэтому лучше выберите что-нибудь иное.

● Запомните особо: красные цветы — знак страсти — не стоит преподносить замужней даме, особенно в присутствии ее супруга. И тем более неуместно, если красные цветы преподнесет женщина женщине.

● Если вы приглашены на свадьбу, постарайтесь приобретать для виновников торжества опять же красные розы, а также гортензии, астры и гвоздики.

● Дама в возрасте вряд ли обрадуется, если получит от вас темные или быстро вянувшие цветы. Они напоминают ей о возрасте и о бренности всего земного.

● Представьте себе, цветы иногда уместно дарить и мужчинам. Но! Букет должен быть солидным по всем параметрам. Представителям сильного пола вполне прилично преподнести цветы с длинными стеблями. Цвета — глубокие, насыщенные, холодные. Соцветия — без финтифлюшек — розы, гвоздики, ирисы. Количество — не более пяти. Если мужчина не первой молодости, можно выбрать и сдержанные хризантемы.

● Единственный цветок принято считать простым знаком внимания. Три цветка преподнесите тому, кому хотите выразить свое уважение. Пять цветков — знак симпатии. Семь и девять компонентов букета свидетельствуют о разных стадиях развития чувства мужчины под влиянием чужой женщины, которой и предназначен подарок.

разболтанную нервную систему вашего избранника, достаточно не создавая проблем на ровном месте, и... побольше искренности.

Он всегда чувствует себя виноватым. Его бывшая относится к тому типу женщин,

БЫТЬ ВМЕСТЕ ВСЮ ЖИЗНЬ ВОЗМОЖНО

Быть вместе всю жизнь возможно! Вот рецепты, проверенные временем.

● Не стоит все рассказывать. В этом вопросе психологи единодушны. Самый быстрый способ разрушить отношения — это считать, что ваш партнер — это жилетка, которая выдержит все ваши тревоги, фобии, боязнь лишнего веса, фантазии, припадки ревности. Опасное заблуждение!

● Не стоит все показывать. Проще говоря, не следует совершать свой туалет у него на глазах, иначе вашей сексуальной привлекательности будет (простите за каламбур) нанесен удар ниже пояса. В такой деликатной сфере, как эта, ошибка будет непоправима. Во всех обстоятельствах бережно относитесь к праву каждого из вас на уединение. Останьтесь для него той прекрасной и загадочной женщиной, в которую он влюбился когда-то. Люди, которые живут вместе, тоже должны соблюдать определенную дистанцию между собой

● Держите вашу семью (родителей) на расстоянии. Очень часто молодые пары, особенно те, которые зависят от своих родителей, страдают от того, что к ним приходят «забрать белье в стирку», «проверить, все ли в порядке» и т.п.

● Не бойтесь спорить. По данным американского психолога Джона Готмана, пары, сумевшие «продержаться» вместе дольше всех прочих, с самых первых дней своей идиллической жизни регулярно ссорились — до крика и хлопанья дверьми. Мораль: чтобы ужиться друг с другом, надо ссориться. Разумеется — не оскорбляя друг друга и не бросаясь резкими словами. Не усугубляйте ситуацию — не дуйтесь, не унижайте друг друга, говорите только в первом лице единственного числа («Я думаю...», «Я считаю...» и т.д.).

● Попытка разделять все интересы своего партнера — серьезная ошибка. Не думайте, что вы потеряете его любовь, если скажете от своих друзей или, например, занятий танцами. Пусть у каждого будет свой мир.

По материалам www.akcon.kiev.ua

мужчин, открывая тело, а потом удивляются, почему никого не интересует их богатый внутренний мир? К таким женщинам и отношение соответственное: все, что от них требуется, — это качественные интим-услуги. А любить настоящего их не за что. Чтобы подчеркнуть свое отличие от подобных девиц,

«ШАЛОСТИ» УВЯДАЮЩИХ МАЛЬЧИКОВ

«Седина — в бороду, бес — в ребро» — эту поговорку мужчины подтверждают из поколения в поколение. К ослаблению моральных устоев это явление имеет лишь опосредованное отношение. «Закидоны» объясняются обыкновенной болезнью, которая напоминает климактерический период у женщин.

СТАРОСТЬ НЕ РАДОСТЬ

Именно на этот период приходится второй пик разводов в семьях. Многие браки не выдерживают кризиса «17-го года совместной жизни» (первый приходится на 3-7-й годы брака). Статистика утверждает, что в этот период полный штиль в отношениях между супругами остается лишь в 5-7 процентах семей.

Конечно, это неприятно, когда вместо полного сил, уверенного в себе мужчины рядом с вами оказывается угрюмый, склонный к депрессиям человек. Но все объясняется просто. Увы, ваш муж стареет. Вернее, переходит в стадию зрелости. А это не лучшая пора жизни мужчины. Во всяком случае, не самая легкая. Иначе зачем ему каждый день придирчиво разглядывать себя в зеркало, сокрушенно вздыхая, вырывать появившиеся седые волосы, хлопать себя по округлившимся бокам? Как сказали бы психологи, налицо момент несоответствия внутреннего «я» вашего мужа, в котором он остается все таким же красивым, сексуальным, уверенным в себе, с его теперешней внешней оболочкой стареющего мужчины.

САМАЯ СТРАШНАЯ БОЛЕЗНЬ

А медики констатировали бы еще и «кризисный синдром», который выражается в перестройке работы эндокринных желез, нарушении локального и общего кровообращения, проблемах с почками и простатой, скачках давления... «Сильный пол» начинает страдать бессонницей, мнительностью, обидчивостью из-за пустяков, перепадами настроения.

Она стремилась к полному контролю над ним, считая себя сверхсуществом, которое приведет их союз к счастью. Не повторяйте эту ошибку — пусть ему будет с вами легко и свободно. Настоящее, а не выдуманное счастье возможно только при равноправии партнеров, включает «Моя семья».

Но самое главное (и самое, на взгляд мужчин, ужасное) — это снижение сексуальных возможностей вплоть до... Причем такая страшная «болезнь» приходит практически ко всем мужчинам после 40 лет. И чем старше становится человек, тем чаще у него происходят сбои при интимной близости. Представляете, что приходится переживать нашим бедным мужчинам!

НОВАЯ СТАДИЯ ЛЮБВИ

Большинство из них тут же впадает в отчаяние и вообще находится в состоянии постоянного стресса. А стресс, как известно, они слишком часто «лечат» алкоголем. Так что, дорогие женщины, будьте начеку! Естественно, большая часть проблем, связанных с его кризисом, ляжет на ваши женские плечи. Именно вам нужно будет позаботиться о душевном и физическом здоровье вашего мужчины. Во-первых, постарайтесь внести мир и покой в его душу. Ничто не поддерживает мужчину так, как ласковое слово, похвала. Конечно, и речи не может быть о том, чтобы вы жалели его и тем паче упрекали по поводу несостоявшейся интимной близости: поверьте, он переживает неудачу намного сильнее.

Кстати, в «умелых» руках любящей женщины мужчина может оставаться в силе еще очень и очень много лет, и дело тут даже не в каких-то особых премудростях. Как показывают опросы, проведенные сексологами, многие жены после сорока просто перестают уделять должное внимание сексу — кому лень, кому некогда — и тем самым лишают и себя, и своего мужа многих радостей полноценной жизни. Воспринимайте старение не как угасание чувств, а всего лишь как переход в иную стадию ваших отношений.

ПРЕСТАРЕЛЫЕ ДОНЖУАНЫ

О мужских влюбленностях после 40 написано уже немало, это вообще тема отдельного разговора. Можно лишь отметить, что большинство психологов сходятся во мнении: проснувшееся «донжуанство» в стареющем мужчине говорит исключительно о его возрастной неуверенности в себе, считает специалист по вопросам семьи М. БАЯЗИТОВА в статье, опубликованной в «Красном знамени».

● Единственный цветок принято считать простым знаком внимания. Три цветка преподнесите тому, кому хотите выразить свое уважение. Пять цветков — знак симпатии. Семь и девять компонентов букета свидетельствуют о разных стадиях потери рассудка мужчиной под влиянием чар дамы, которой и предназначен презент.

● Будьте бдительны, ветреные мужчины! Не дай бог, в вашем букете окажется одиннадцать цветков. Дама расценит это как предложение руки и сердца, замечают «Женские секреты».



МОЛОДЕЦ, КАТЯ! СВОЕ СЧАСТЬЕ ДОБЫЛА

ЗНАЮ я такой случай. Любил Иван девушку — Катю. Похоже было, что и ей Ваня нравился. Встречались они долго, а вот предложение Ваня никак Кате не делал. И кто-то поведал Катерине, что Иван не женится никогда: страдает недержанием мочи.

Решила Катя парню помочь. Пошла к бабке, и та дала ей рецепт, да не простой: испечь мочевого пузыря свиный и дать большому. В деревне, слава богу, свиной держат. А о совете знахарки Катя тихонько рассказала Ваньному деду.

Прошло несколько дней, и на дворе дома Ивана запахло паленым: зарезали свинью. Затем испекли мочевого пузыря и попотчевали страдающего. Результат всех ошеломил: постель Ивана утром была сухая. А осенью вся деревня гуляла на свадьбе, пишет В. КАРПОВА в «Бабушкиных рецептах».

ОРГАЗМ — ВЕНЕЦ СЕКСА

Редкая российская женщина согласится поговорить о тайнах интимной жизни, даже если ее попросит об этом человек, представившийся сексопатологом. Американки более открыты и не стесняясь говорят о сексуальных проблемах. Вот какие основные вопросы интересовали большинство из нескольких сотен женщин, согласившихся пооткровенничать на эту тему.

Что делать, если я не испытываю оргазма?

По существу, дело даже не в оргазме, а в том, получаете вы удовлетворение или нет. По данным многих исследований, менее половины женщин испытывают оргазм без стимуляции клитора. Однако как мужчины, так и женщины могут все равно получить удовольствие от физической и эмоциональной близости — ведь оргазм не единственное, что объединяет партнеров.

Но если секс без оргазма не приносит вам удовлетворения, необходимо разобраться почему. Может, из-за того, что ваша голова забита какими-то посторонними мыслями? Или вы находитесь в депрессии? Или вы чем-то встревожены? А вдруг причина в недостаточной или неверной стимуляции? Попробуйте сексуальные позы, дающие более сильные ощущения — встаньте на колени или присядьте на своего партнера сверху, используйте позу «партнер сзади». Страстные слова и романтическая атмосфера тоже могут помочь в достижении пика удовольствия.

Опять отрицательный результат? Что же, не стыдитесь — мастурбация помогает многим женщинам справиться с проблемой. Ищите чувствительные места вокруг вульвы, вагины и на груди.

Как долго в среднем длится оргазм?

Каждый оргазм состоит из десятка или более ритмичных мышечных сокращений. У мужчин он обычно продолжается от 10 до 30 секунд. А у женщин, по данным исследователей, — от 13 до 51 секунды, хотя многие полагают, что дольше.

Полезен ли оргазм для организма?

Оргазм облегчает недомогания

при менструациях. Он заставляет матку сокращаться, поэтому разгоняется накопившаяся кровь и другая жидкость. Женщина после этого чувствует прилив сил.

Во время оргазма в жидкость позвоночника высвобождаются вещества, которые облегчают боли во всем организме. Изучение женщин с хроническими болями показало, что этот эффект облегчения может длиться до 8 минут.

Кроме того, секс прекрасно снимает стрессы.

И еще. У женщин, продолжающих вести сексуально активный образ жизни после климакса, состояние вагины значительно лучше — вагинальные ткани не атрофируются, что обычно происходит на данном этапе жизни.

Существует ли и в самом деле точка «Г»?

Точка «Г» — это чувствительное место, расположенное на верхней передней стенке вагины: за лобковой костью ниже мочевого пузыря. Ее стимуляция приводит к оргазму. (Эта точка получила свое название от имени немецкого врача Граффенберга, который обнаружил ее в 1950 году.) Несмотря на то, что многие гинекологи скептически относятся к ее существованию, исследования показали: определенный процент женщин подтверждает наличие у них точки «Г».

Но почему она вызывает особый оргазм? Есть мнение, что у некоторых женщин эротически чувствительна уретра — мочеиспускательный канал. Если это так, то участок уретры, проходящий близко к передней стенке вагины, также эротически чувствителен.

Действительно ли, проглатывая сперму, женщина получает дозу протеина и калорий?

В самом деле, семенная жидкость в основном состоит из протеина. В ней также есть фруктоза

(что делает ее сладковатой), хлорид, сода и лимонная кислота. Что касается калорий, то их немного. В среднем у мужчины извергается чайная ложка спермы, в которой содержится всего 5 калорий. Кстати, чем чаще происходит эякуляция, тем меньше объем выделяющейся семенной жидкости.

Сколько времени на самом деле требуется мужчине после сношения, чтобы у него вновь возникла эрекция?

Если мужчина снова жаждет любви, эрекция у него может наступить через считанные минуты и даже секунды. Однако часть специалистов-урологов не согласна с подобным заявлением. После эякуляции, говорят они, необходимо время, чтобы вялый пенис вновь стал эрегированным. Это время зависит от настроения мужчины, интенсивности его стимуляции и возраста. Для подростка хватит и минуты, а 50-летнему мужчине потребуется минут 20-30. Тридцати—сорокалетним будет достаточно где-то в половину меньше времени.

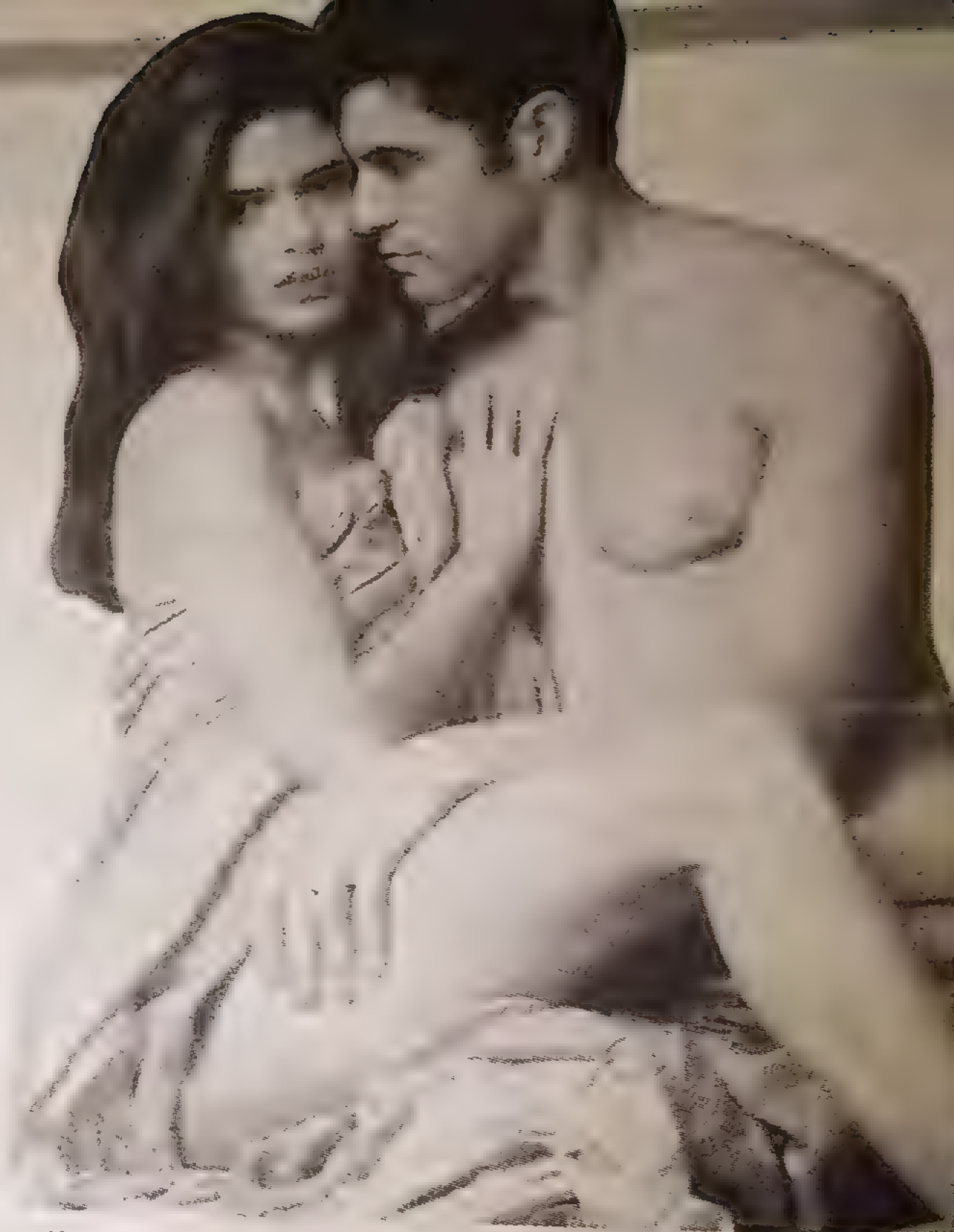
Если муж занимается оральным сексом с женой во время менструации, может ли он подхватить какую-нибудь болезнь?

Он подвергается риску не больше, чем во все остальное время, если, конечно, они оба не ВИЧ-инфицированы и у них нет гепатита. Однако женщины в такие периоды больше подвержены инфицированию. При менструации шейка матки открыта, и бактерии легко могут попасть внутрь. Язык или фаллос способны протолкнуть бактерии ближе к матке, и женщина может «заработать» заболевание. Однако это случается очень редко.

Не вредно ли заниматься анальным сексом при условии, что оба партнера не ВИЧ-инфицированы?

Это может быть опасно. Анальный сфинктер и прямая кишка не приспособлены для того, чтобы в них проникали посторонние предметы. Ткани нетрудно повредить, в результате чего в задний проход может попасть инфекция.

У всех ли женщин клитор одинакового размера?



Нет. Так же, как не одинаковы и гениталии, и все остальные органы и части тела. В большей степени размер зависит от наследственности. Средняя величина клитора составляет полсантиметра. Если у вас клитор заметно больше, посоветуйтесь с врачом, — у вас могут быть проблемы с эндокринной системой.

Почему половые органы меняют цвет во время возбуждения?

Во время возбуждения сосуды расширяются и по ним проходит больший объем крови. Из-за прилива крови вульва и пенис увеличиваются и приобретают более темную окраску — от нежно-розового до темно-красного цвета.

Какие же все-таки зоны являются эрогенными?

Практически любая часть тела может быть эрогенной. Вот несколько особенно отзывчивых к ласкам мест: у мужчин — нижняя кромка головки члена и участок между мошонкой и анусом; у женщин — клитор, вагинальные губы, соски, внутренняя поверхность бедер, полость рта, внутренняя часть уха. По разным физиологическим причинам многие возбуждаются при прикосновениях и к другим частям тела. Поглаживание волос на голове, например, может быть проявлением на телесной любви, но и сексуального желания.

И еще. Рецепторами являются уши, глаза, нос, мозг. Специалисты говорят: люди возбуждаются от того, что они слышат или видят, а также от запаха и воображения, пишет Н. ОХОТНИКОВА в газете «Частная жизнь».

...более ритмичных мышечных сокращений. У мужчин он обычно продолжается от 10 до 30 секунд. А у женщин, по данным исследователей, — от 13 до 51 секунды, хотя многие полагают, что дольше.
Полезен ли оргазм для организма?
Оргазм облегчает недомогания

...посредством уретры — мочеиспускательный канал. Если это так, то участок уретры, проходящий близко к передней стенке вагины, также эротически чувствителен.
Действительно ли, проглотив сперму, женщина получает дозу протеина и калорий?
В самом деле, семенная жидкость в основном состоит из протеина. В ней также есть фруктоза

...сексом при условии, что оба партнера не ВИЧ-инфицированы?
Это может быть опасно. Анальный сфинктер и прямая кишка не приспособлены для того, чтобы в них проникали посторонние предметы. Ткани нетрудно повредить, в результате чего в задний проход может попасть инфекция.
У всех ли женщин клитор одинакового размера?

...няют цвет во время возбуждения?
Во время возбуждения сосуды расширяются и по ним проходит больший объем крови. Из-за прилива крови вульва и пенис увеличиваются и приобретают более темную окраску — от нежно-розового до темно-красного цвета.
Какие же все-таки зоны являются эрогенными?

...частям тела. Поглаживание волос на голове, например, может быть проявлением не только любви, но и сексуального желания.
И еще. Рецепторами являются уши, глаза, нос, мозг. Специалисты гоюрят: люди возбуждаются от того, что они слышат или видят, а также от запаха и воображения, пишет Н. ОХОТНИКОВА в газете «Частная жизнь».

ДЖЕНТЛЬМЕН В ПОСТЕЛИ

По статистике две трети европейских мужчин ставят на первое место в половом контакте удовлетворение партнерши, а уж потом собственное удовольствие. Но добиться этого не так то просто...

СЕКСОЛОГИ считают, что как минимум треть взрослых мужчин сталкивалась когда-либо с преждевременным семяизвержением. Кстати, на вопрос, сколько должно длиться совокупление, можно услышать разные ответы. Так, современные сексологи считают, что полноценный коитус должен продолжаться не менее трех минут, а китайские даосисты отводят на полноценный секс не менее часа. Однако и те, и другие сходятся в одном: половой акт можно называть состоявшимся только тогда, когда оба партнера достигли оргазма. Причем мужчина должен быть в постели джентльменом: сначала сделать все для удовлетворения партнерши и только потом удовлетвориться самому. Но для этого нужно научиться контролировать собственное семя.

Существуют десятки способов борьбы с преждевременной эякуляцией — от использования специальных мазей, притупляющих чувствительность головки полового члена, до мудреных мастурбационных терапий, рекомендуемых сексопатологами. Однако из этого ряда можно выделить десять наиболее доступных и эффективных способов.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МЕТОД. Несмотря на название, для применения этого способа не обязательно иметь семь пядей во лбу — достаточно быть немного впечатлительным. Как ни странно, наша активность во время сексуального акта во многом зависит от нашей умственной деятельности. Как правило, во время совокупления активно задействована



область мозга, отвечающая за удовольствие, и ее нещадная эксплуатация может привести к преждевременной эякуляции. Поэтому важно научиться переключаться. Предчувствуя эякуляцию, постарайтесь забыть о своей партнерше и подумайте о чем-нибудь другом. Некоторые сексологи рекомендуют обращаться к отрицательному опыту — так как, по их мнению, положительные эмоции могут ускорить оргазм. Например, вспомните, сколько денег вы задолжали своим знакомым, или о том, как проиграла ваша любимая футбольная команда. Однако здесь главное не переборщить — излишне отрицательные воспоминания могут прямым образом сказаться на вашей эрекции.

МЕТОД ВРЕМЕННОЙ КАСТРАЦИИ. Этот способ известен с античных времен. Сегодня его нередко применяют чернокожие плейбои Соединенных Штатов. Перед половым актом мужчина шнурком или бечевкой перетяги-

вает свою мошонку так, чтобы затруднить попадание спермы в половой член. Таким образом, с помощью этого способа вы можете не беспокоиться о нежданной эякуляции. Кроме того, временная кастрация порой позволяет творить в постели настоящие чудеса и достигать оргазма, что называется всухую, по несколько раз за одну ночь. Однако, несмотря на бесспорную эффективность этой методики, относиться к ней надо очень осторожно — излишнее злоупотребление этим способом может в конечном итоге закончиться для вас импотенцией.

МЕТОД КАРГЕНЦА. Эта методика носит название известного американского сексолога Э. Каргенца, который разработал технику так называемого пролонгирования полового акта. Выглядит это следующим образом. После введения полового члена во влагалище прекратите фрикции до тех пор, пока не прекратится первая сильная волна полового возбуждения. Затем возобновите движение до тех пор, пока не достигнете следующего пика предоргазменного состояния. И так далее. По мнению многих сексологов, эта методика способна принести партнерам значительно более сильное сексуальное удовлетворение, чем при обычном половом акте, и практически гарантирует одновременное достижение оргазма у мужчины и женщины.

МЕТОД ДАО. Этот метод широко практиковали китайские даосисты, которые, как известно, были злейшими врагами бездумной растраты семени. Для пра-

вильного использования этого способа нужно научиться правильно дышать во время совокупления. Главный принцип: глубоко и ритмично дышать через нос, чтобы не задыхаться. Когда же вы почувствуете приближение оргазма, необходимо быстрым движением приподняться и вывести половой член из влагалища сантиметров на пять и замереть в таком положении на несколько секунд. После этого глубоко вдохните диафрагмой и одновременно втяните мышцы низа живота, как вы проделываете, сдерживая позывы к мочеиспусканию. Затем, когда вы почувствуете, что семя больше не вырывается наружу, можете возобновлять фрикции, чтобы снова остановиться в самом начале новой волны возбуждения.

МЕТОД ТОРМОЖЕНИЯ. Пожалуй, один из самых распространенных способов контроля за эякуляцией. В критический момент совокупления быстро выйдите из влагалища и сильно сожмите пальцами коронарное ребро пениса на несколько секунд, пока позывы к семяизвержению не исчезнут. Справедливости ради надо сказать, что этот прием прямым образом влияет на ослабление эрекции, и нередко после применения этого метода мужчине приходится повторно вводить уже довольно расслабленный половой член.

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД. Почувствовав приближение нежелательного семяизвержения, задержите на полном выдохе дыхание и постарайтесь так продержаться максимальное количество времени, не прекращая фрикции.

ЗВЕРИНЫЙ МЕТОД. Название метода ничего не имеет общего с садизмом. В наиболее ответствен-

ный момент — когда вы почувствуете приближение оргазма — попробуйте отождествить себя с каким-либо животным и начните кукарекать, рычать, мычать, лаять, квакать и т.д. Причем отдаваться этому надо со всей серьезностью. Правда, прежде чем опробовать эту технику, предупредите свою партнершу о возможном «перевоплощении», иначе в пылу страсти вы можете ее серьезно испугать.

МЕТОД СДАВЛИВАНИЯ. Еще один метод, практиковавшийся древними китайцами. Почувствовав приближающееся семяизвержение, при помощи указательного и среднего пальцев руки надавите на точку между мошонкой и задним проходом, одновременно делая глубокий вдох. Буквально через пять-семь секунд вы сможете возобновить свободные фрикции.

КОМБИНИРОВАННЫЙ МЕТОД. Эту технику также можно отнести к пролонгированию, однако в отличие от метода Каргенца, комбинирование выглядит более изощренным. Почувствовав первые позывы к эякуляции, прекратите фрикции, освободите половой член из влагалища и начните стимулировать клитор. Ласки могут проводиться как языком, так и пальцами. После того, как ваше возбуждение несколько снизится, снова введите половой член и продолжите фрикции. Благодаря этой технике половой акт может длиться более часа. Причем, ваша партнерша все это время будет испытывать перманентное удовольствие и в конечном итоге сможет испытать оргазм несколько раз.

РЕЗИНОВЫЙ МЕТОД. Самый простой и доступный способ, для применения которого достаточно надеть презерватив. Несмотря на несомненные неудобства кондома, это противозачаточное средство хорошо снижает тактильные ощущения и таким образом отодвигает приход эякуляции, сообщает «Мужское/женское».

ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТСЕНТЯБРЬ
2002

В древнем Риме сентябрь был сначала седьмым по счету месяцем года и поэтому получил название «септембер». На Руси его называли «септемврием». С середины XIV века начало года на Руси отсчитывали с 1 сентября. С 1700 года сентябрь стал девятым месяцем.

В старину сентябрь прозвали ревуном за дожди и непогоду, от рева осенних ветров и зверей, особенно оленей.

Счастливыми камнями сентября являются лазурит и сапфир, т.е. камни хороших синих тонов, которые как бы вобрали в себя цвет синевы сентябрьского неба. Счастливый цветок сентября — астра.

Нынешний сентябрь — месяц во многих отношениях неустойчивый. Отнюдь не случайными будут капризы погоды, перепады атмосферного давления и неожиданные изменения состояния биосферы Земли. В первую половину месяца удача будет сопутствовать вам, вас может посетить счастливое озарение, считает член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов. Во второй половине месяца проявите осторожность, в самом конце сентября будьте предельно бдительны.

БАБЬЕ ЛЕТО

ред. Скорее всего, таковая выпадет в конце первой декады. Воздержитесь от крупных трат и покупок — позднее в этом месяце деньги понадобятся для неотложных платежей.

Берегите нервы после 15 сентября: напряженный график предстоящих дней может вызвать легкую депрессию. В этот же период некто вознамерится втянуть вас в интригу. Если поддадитесь, то нанесете еще один удар по собственной нервной системе. В третьей декаде уделите больше внимания здоровью, если есть возможность — пройдите диспансеризацию.

Львы, чьи сердца были до недавних пор свободны, окажутся на любовном распутье. Выбор будет трудным.

лись страсти. Исход кризиса видится в третьей декаде сентября.

В это же время «сломаются» многие закоренелые холостяки и активные поборники абсолютной женской эмансипации — возникнет неприодолимое желание возжечь семейный очаг. Дама при этом рискует броситься из одной крайности в другую. Ну, а людям семейным флирт на стороне противопоказан. Подумайте о доме, своей опоре в жизни.



СКОРПИОН (24 сентября-22 ноября).

Очень может статься, что капризная госпожа

Фортуна будет менять настроение каждые десять дней. Первая декада месяца, по всей вероятности, сложится нелегко. Не исключено, что деловое партнерство даст трещину. Ваши радужные надежды на данном этапе вряд ли сбудутся. Постарайтесь уберечь себя от депрессии и нервного срыва. Если дома есть кошка или собака, то они и помогут сохранить душевное равновесие.

Во второй декаде обстоятельства обещают круто измениться к лучшему. Поездка в другой город окажется весьма удачной. Все проблемы вы решаете словно играючи. Главное — не мешать естественному ходу событий.

Черные полосы в личной жизни вам не грозят. Молодожены, вступившие в брак в августе или сентябре, вкушают прелести семейной жизни. Вы пользуетесь повышенным вниманием лиц противоположного пола. Быстротечные флирты не оставят заметного следа в вашей душе. Однако не делитесь своими амурными победами с коллегами. Неудачники в любви могут быть крайне завистливыми.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября-20 декабря).

Первая половина сентября вряд ли вас чем-то сильно порадует. Весьма возможны сбой отраженного жизненного и делового ритма и финансовые проблемы. В начале месяца некая заморочка, может статься, заставит отказаться от реализации давно и детально проработанной идеи. Не исключено, что в начале второй декады сентября вновь возникнет проблема, которая вынудит

КОЗЕРОГ (21 декабря-19 ноября).

В целом месяц очень благоприятен для большинства Козерогов, однако многим придется мобилизовать свое умение обходить острые углы. По всей видимости, ваши доходы возрастут, но вместе с ними подскочит и уровень необходимых расходов. Вряд ли разумно будет вступление в новые договорные обязательства — ваш излишний энтузиазм притупит бдительность. Занимаясь текущими делами, избегайте партнерства с лицами, которые стремятся получить от вас кредит.

После 10 сентября вы откроете в себе скрытый талант или некий пока не востребуемый резерв. Это позволит в третьей декаде вплотную приблизиться к достижению давно поставленной цели. Вероятность нежелательного развития есть, поэтому в третьей декаде проявите повышенную осторожность, детонатором взрыва может стать словесная перепалка, ваша вспыльчивость.

Личная жизнь полна неожиданных поворотов и головоломных ситуаций. В споре постарайтесь избежать антагонизма.

легко. Ясность сознания обогатится безошибочностью интуиции. Фортуна будет особенно щедра на приятные события. Разногласия с родственниками утрясются благодаря вашим неотразимым доводам. В конце месяца постарайтесь не рисковать и крайне осторожно подходите к предложениям новых партнеров.

Осенняя свадьба заложит прочную основу семейной гармонии. Охладевшие любовники познают «второе дыхание» объединившей их страсти.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

Используйте сполна благие возможности, которые предоставляет вам небесное коловращение в сентябре. Преуспеете в любом начинании при условии, что оно абсолютно не связано с криминальными структурами. Ваши деловая дерзость и финансовый риск принесут богатые дивиденды. В указанный период весьма вероятно получение крайне важной информации, которая направит ваши усилия в русло наиболее благоприятного развития событий. Шансы на успех возрастут, если рядом окажется опытный эксперт.

Важным этапом работы в ва-



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая-20 июня).

Вас ожидает в целом не очень благополучный месяц. В бизнесе и карьере предстоит изыскать более действенные методы достижения целей. В делах сердечных многим придется обозначить окончательный выбор. Первая декада будет несколько напряженной, однако обстоятельства сложатся в итоге благоприятно и вы сделаете важный шаг в правильном направлении. Принимайте без колебаний инициативы партнера. В этот период вы имеете реальный шанс схватить за хвост жар-птицу удачи.

Во второй декаде, по всей вероятности, вас попытаются втянуть в склочное и нудное решение чужих проблем, которые для вас лично не представляют никакого интереса. Устранитесь под благовидным предлогом, на работе возьмите отгулы. В третьей декаде проявите в делах повышенную осторожность.

Сердечные встряски будут по большей части приятными. Если добиваетесь чьего-то расположения, то ваши отношения с этой персоной примут интимный характер. Кого-то посетит соблазн



ДЕВА (22 августа-23 сентября).

Сентябрь ознаменуется переменами в жизни Дев. Не следует противиться им, даже если на первый взгляд они не отвечают вашим интересам: процедура удаления больного зуба всегда неприятна, но какое приносит облегчение!

Важной вехой первой декады станет встреча со старым другом, наделенным философским складом ума. Ностальгические воспоминания о былом, весьма вероятно, наведут на смелые идеи относительно дня сегодняшнего. Не вкладывайте и сотню рублей в реализацию новых планов, покуда не проработаете их детально и не взвесите все «за» и «против».

На работе возможны трения с начальством. Вас сманивают в другую фирму или организацию, однако на данном этапе к вам в полной мере относятся слова евангелиста: «Оставайся всяк на своем месте». В третьей декаде рискуете обронить неосторожное слово, которое будет истолковано крайне превратно.

Крутые перемены не исключены в вашей личной жизни. Вступающие в брак получают благословение небес.

када проявите повышенную осторожность, детонатором взрыва может стать словесная перепалка или ваша вспыльчивость.

Личная жизнь полна неожиданных поворотов и головокружительных ситуаций. В споре постарайтесь избежать антагонизма.



ВОДОЛЕЙ (20 января-18 февраля).

Положение светил на вашем астрологическом небосводе постоянно меняется к лучшему. Если сумеете без потерь миновать водовороты первой декады, то в конце месяца почувствуете себя любимчиком фортуны. Не нервничайте, если быстро «не выгорит» дельце, которое могло разрешить многие ваши жизненные проблемы — чуть позже все образуется само собой. Не обостряйте отношений в семье, не ругайтесь. Дуйтесь друг на друга исключительно молча, и скоро вас потянет в объятия вашей «второй половины».

К середине второй декады ваши деловые и творческие способности начнут проявляться в полную мощь. Благое начинание найдет финансовую и технологическую поддержку. Увеличится список престижных клиентов или добросовестных партнеров. Кропотливая работа привлечет внимание капризной госпожи Удачи.

У большинства Водолеев наладится семейная жизнь. Убежденные холостяки решат заключить брачный союз. «Засидевшиеся в девках» получают предложения руки и сердца.



РЫБЫ (19 февраля-20 марта).

Преодолейте хорошо известные вам самим страхи и колебания, Рыбы, и тогда благоприятное окончание августа выльется в поистине превосходный сентябрь. Вам уготован успех по всем направлениям, вы это почувствуете уже в первые дни осени. Деловая поездка окажется в высшей степени плодотворной. Добрые новости не заставят себя ждать. Жалованье на вашей работе превысит ваши ожидания. Застольные встречи с друзьями создадут состояние полного эмоционального подъема и душевного равновесия.

В третьей декаде все проблемы будут решаться на редкость

структурами. Ваши деловая дерзость и финансовый риск принесут богатые дивиденды. В указанный период весьма вероятно получение крайне важной информации, которая направит ваши усилия в русло наиболее благоприятного развития событий. Шансы на успех возрастут, если рядом окажется опытный эксперт с большим стажем работы в вашей сфере деятельности.

Во второй половине месяца придется «удвоить обороты», дабы поддержать набранный темп. Возможно, затраченная энергия принесет лишь половину ожидаемой отдачи: не сетуйте на обстоятельства и возрадуйтесь тому, что обошлись без потерь.

Личная жизнь, скорее всего, будет избавлена как от глубоких потрясений, так и высоких взлетов. Но обязательно уделите внимание здоровью, пройдите диспансеризацию, проверьте хронические болячки.



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

Не исключено, что на протяжении всего месяца многих Тельцов будет преследовать соблазн сорвать шальной куш. Пусть интуиция, здравый смысл и законопослушность руководят вами, астролог же рекомендует ни на шаг не отступать от нравственных и юридических норм и проявлять предельную осторожность в обращении с документами. Помните также, что вокруг вас увивается некто, кто медовой лестью и сказочными посулами норовит загнать жар вашими руками. Вероятно, эта же скользкая персона подталкивает вас на конфликт с властями, поддерживая ваши импульсивные решения и смелее корректирует текущие планы и тактику.

Возможно, во второй половине сентября почувствуете сильную усталость и признаки нервного истощения. Удалитесь от дел и семьи, ибо в таком состоянии велик риск «наломать дров» на работе и рассориться с домочадцами.

Причиной депрессии может стать и крушение «любвиной лодки». Уединенный или в компании с самым близким человеком отдых на природе и обращение к вечным духовным ценностям помогут преодолеть сложный период жизни.



РАК (21 июня-20 июля).

В начале месяца Раку предстоит сделать выбор между славой и деньгами. Свободное волеизъявление остается за вами, но астролог на данном этапе рекомендует отдать предпочтение материальному. Финансовому успеху будет способствовать и конфигурация планет на вашем небосводе. Постарайтесь в делах избежать явных оплошностей и ошибок.

В первой половине месяца возможна некая щекотливая ситуация, когда вам придется под кого-то подстраиваться. Знайте, что ваша жертвенная уступчивость может быть истолкована как проявление слабости и вам начнут диктовать условия.

Не исключено, что в конце месяца вас посетит чувство неудовлетворенности и неприкаянности, захочется бросить все и вся. Не поддавайтесь негативным эмоциям — они скоротечны.

Даме следует взять в свои руки инициативу в делах сердечных. Вы можете встретить перспективного кавалера. Идите в наступление. Закройте от праздных взоров страницы своей прошлой жизни.



ЛЕВ (21 июля-21 августа).

Нынешний сентябрь для большинства Львов — идеальное время отправиться в отпуск. Если же обстоятельства не позволяют «предаться неге сладострастной», то звездочет попытается обозначить некоторые важные для предпринимательства и карьеры вехи. По всей вероятности, лавина дел захлестнет вас в первую декаду месяца. Не позволяйте им накапливаться, иначе рискуете упустить некую дарованную свыше возможность сделать рывок впе-

однако на данном этапе и вам в полной мере относятся слова евангелиста: «Оставайтесь всяк на своем месте». В третьей декаде рискуете обронить неосторожное слово, которое будет истолковано крайне превратно.

Крутые перемены не исключены в вашей личной жизни. Вступающие в брак получают благословение небес.



ВЕСЫ (24 сентября-23 октября).

Благоприятное развитие деловой активности и сюрпризы в любви отнюдь не всегда самого приятного свойства уготовил вам сентябрь. Нарастающий рабочий темп положительно скажется на вашей трудоспособности, текущие задания сможете выполнить досрочно. Дополнительные нагрузки — прелюдия успеха и продвижения по службе. Покупка дома или земельного участка окажется удачной.

Но в этот период сгустятся тучи на любовном небосводе. Может статься, узнаете, что объект вашего обожания в браке или свободном союзе сердец имеет «левую» связь. Не принимайте опрометчивых решений, разоидитесь на некоторое время, дабы улег-

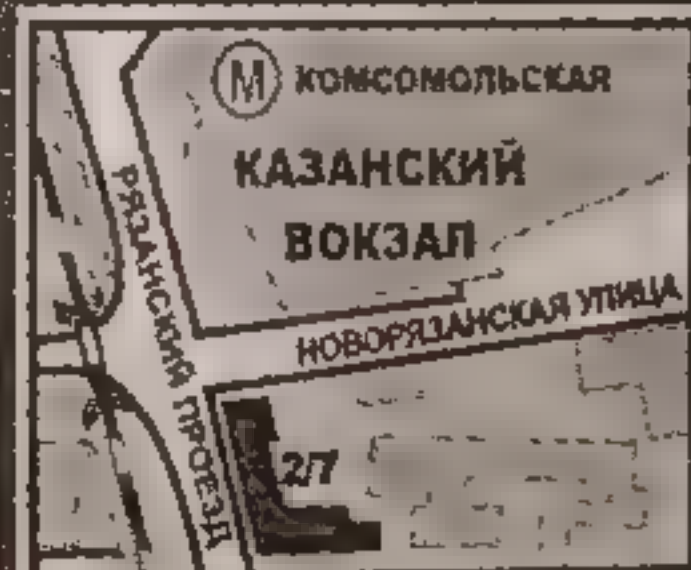
можно свои отраженного жизненного и делового ритма и финансовые проблемы. В начале месяца некая заморочка, может статься, заставит отказаться от реализации давно и детально проработанной идеи. Не исключено, что в начале второй декады сентября вновь возникнет проблема, которая вынудит в последнюю минуту поставить крест на многообещающем плане или проекте. Не пытайтесь изменить ход событий и протаранить неблагоприятное стечение обстоятельств удвоением усилий: скоро обстановка вокруг вас в силу ряда причин сама собой изменится к лучшему. Отправляйтесь в деловую поездку на север или запад — успех вам гарантирован.

Во второй половине месяца ваши самоотдача и подвижность будут вознаграждены. Про вас сказано: «И один в поле воин» — даже проверенный партнер рискует допустить оплошность, которая вам дорого обойдется.

Домашние хлопоты не омрачат вашего настроения. Постарайтесь вне работы и особенно в кругу семьи не говорить на производственные темы.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ

Всегда в продаже «ДОМАШНИЙ ДОКТОР» и более 130 наименований газет и журналов, а также - книги и видеопроодукция о спорте и здоровом образе жизни.



Ул. Новорязанская 2/7
(вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail: arsmi@avallon.ru

Подписчикам нашего издания
скидка на авиабилеты
в любой конец света!

Т. 960-2870, т/ф. 238-5864
E-mail: profmatour@mail.ru

Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу
«ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ»
в рамках проекта «Радио России - Москва»
На «первой кнопке» проводного вещания и 66.44 Fm
а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10

www.moscow-radio.ru
РАДИО РОССИИ

- «первая кнопка»
проводного вещания,
- ДВ - 1149м (281 кГц);
- СВ - 348,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

ПРОСТО АНЕКДОТ

В больничную палату заходит человек со словами:

- Кто вчера сдавал анализы?
- Я сдавал, — отвечает больной.
- Какой у вас рост?
- Метр шестьдесят пять.

Человек поворачивается и уходит. Больной вслед:

- Доктор, а как же мои анализы?
- Я не доктор. Я плотник.

Надпись у входа в кабинет психоневролога:
«Больных, ожидающих приема, просим не делиться друг с другом симптомами своих болезней — это затрудняет постановку диагноза».

Врач долго осматривал пациента... наконец говорит:

- Не могу понять, что с вами. Но думаю, это из-за алкоголя.
- Хорошо, доктор, я приду, когда вы протрезвеете.

К психиатру пришла супружеская пара.

- Понимаете, доктор, — сказал муж, — мы не можем позволить себе роскошь лечиться у вас вдвоем. Скажите, пожалуйста, что будет дешевле вылечить: чувство превосходства моей жены или мой комплекс неполноценности?

Разговаривают два врача:

- Знаете, коллега, десять лет назад у меня был случай, когда пациент по всем канонам должен был умереть, а он и сегодня все еще жив.

- Вот видите коллега, если человек по-настоящему хочет жить, медицина тут бессильна.

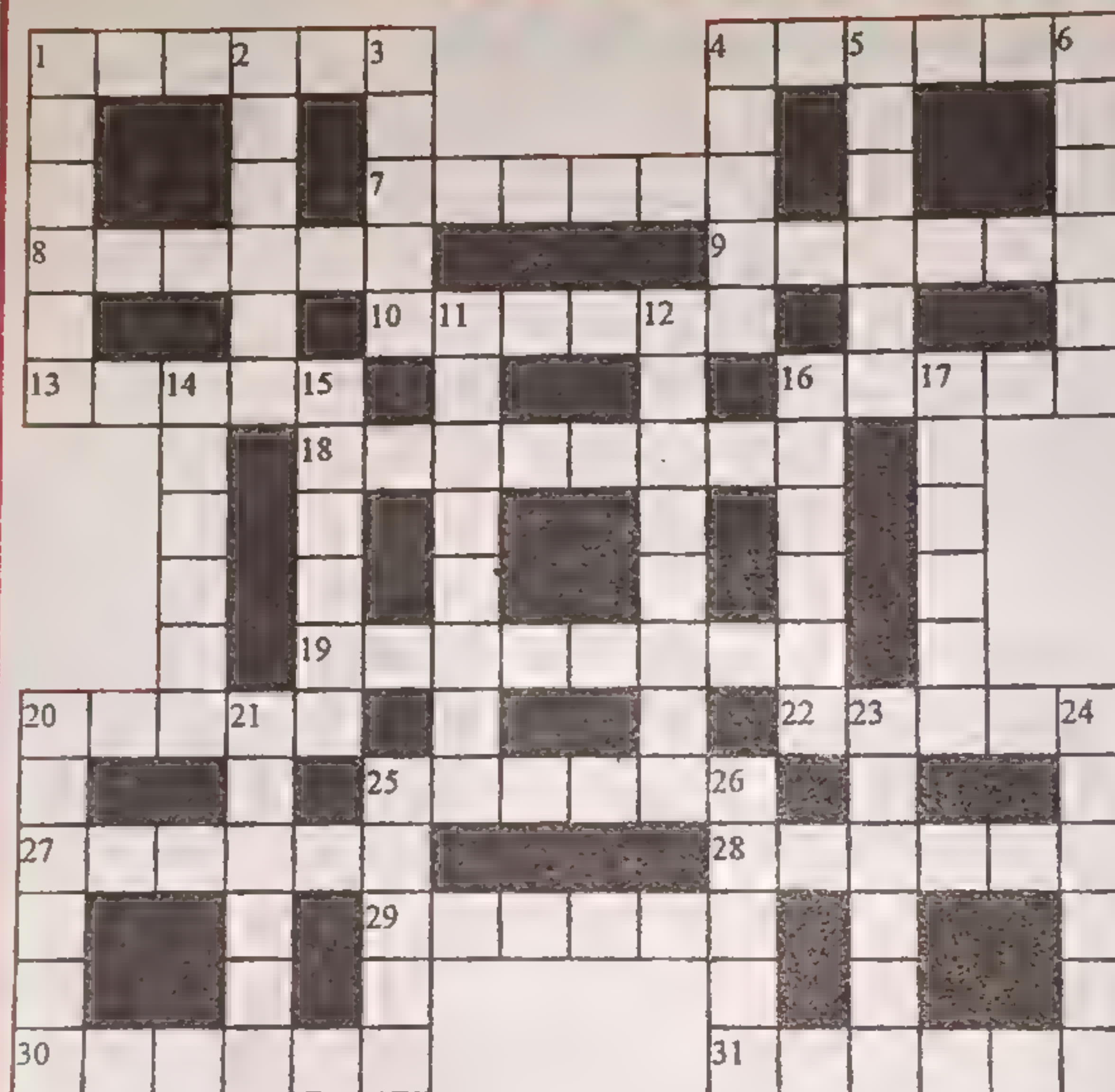
- Почему у футболистов трусы короткие, а у хоккеистов длинные?

- Ну, так в хоккей же играют настоящие мужчины.

Муж смотрит по телевизору фигурное катание и говорит, показывая на фигуристку:

- С этой бы я откатал произвольную.
- Жена выключает телевизор и говорит:
- Пойдем, я посмотрю, как ты обязательную

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Тропический плод, который из-за формы называют «дынным деревом». 4. Холодное блюдо для закусочного стола, приготовленное чаще всего из печени. 7. На щеках у небритого мужчины. 8. Флорентийский род, чья коллекция картин стала основой для создания галереи «Уффици». 9. Оружие, пришедшее на смену шпаге, и называлось «прогулочной шпагой». 10. Рыба, которой щука не дает дремать. 13. Самое высокое длинноногое животное. 16. Индейцы называли этот остров Большая земля, а Колумб, воткнув в него флаг своего короля, назвал Эспаньолой. 18. Лентяй, бездельник, соня. 19. Игра, когда шарики

на доске передвигаются согласно очкам, выпавшим на костях. 20. Транспортное средство Бабы-Яги. 22. Растение, которое в Мексике называют «зеленой коровой»; в день дает десять литров сока. 25. Ореховый соус в Грузии. 27. Гимнастка, которая впервые сделала

сальто на бревне. 28. Звезда российского кино, которой К. Симонов посвятил строки: «Жди меня, и я вернусь». 29. Инструмент шахтера. 30. Грибы, запеченные в сметане. 31. Л. Бетховен назвал ее Лунной.

По вертикали: 1. Украшение из перьев на головных уборах, конской сбруе. 2. Эту женщину в романе В. Шишкова «Угрюм-река» любили отец и сын Громы. 3. Возивший почту на Руси. 4. Жалует царь, да не жалует он. 5. Ремонт одежды. 6. Ковер для дзюдоистов. 11. Звездная роль французской актрисы Мерсье, сыгравшая свою главную героиню в целом ряде фильмов. 12. Актер, сыгравший былинного героя Садко, с которого В. Мухина ваяла рабочего для своей знаменитой скульптуры, ставшей эмблемой Мосфильма. 14. Документ, который необходимо предъявить в аптеке. 15. Музыкальный инструмент в правой руке Пана на знаменитой картине М. Врубеля. 16. Отполированные морскими волнами камни на берегу. 17. Она глаголит устами младенца. 20. Декоративная косметика. 21. Она «нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». 23. Польская певица, замечательно исполнявшая песни на русском языке. 24. «На холмах Грузии лежит ночная мгла;/Шумит... предо мною». Река в этом пушкинском стихотворении. 25. Одна из самых ослепительных звезд Голливуда. Сценарист фильма «Основной инстинкт», в котором она сыграла главную роль, назвал ее «величайшим секс-символом со времен Мэрилин Монро». 26. Желание отведать запретное.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 7

По горизонтали: 7. Булыжник. 8. Бронебой. 10. Борис. 11. Бекас. 12. Балалайка. 15. Батник. 18. Бовари. 19. Барабан. 20. Блиндаж. 21. Бастард. 24. Борозда. 26. Бестер. 27. Бистро. 31. Бутерброд. 33. Боров. 34. Балет. 35. Бензобак. 36. Болгарин.

По вертикали: 1. Булочная. 2. Бытие. 3. Биплан. 4. Бричка. 5. Берег. 6. Богатырь. 9. Бальзак. 13. Бирмингем. 14. Бомбардир. 16. Баталов. 17. Баланда. 22. Бомарше. 23. Берковец. 25. Броневи́к. 28. Бурлак. 29. Бостон. 30. Бонза. 32. Батат.

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года

ИЗДАТЕЛЬ
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИ

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом Р
по печат
Свидетельств
№ 01474

Адрес редакци
125319, г. Моск
а/я 1
Тел.: 799-90-0

Редакция
не вступа
в переписк
и не нес
ответственнос
за содержание
рекламных
объявлений

СИНДРОМ БУРАТИНО

ВСЯКИЙ раз, когда Буратино говорил неправду, его нос становился длиннее.

Этой особенности сказочного героя нашли объяснение ученые. Алан Хирш, профессор Чикагского исследовательского центра по изучению запахов и вкуса, пришел к интересным выводам.

— Когда люди говорят неправду, это усиливает приток крови к так называемым пещеристым тканям носа, ведет к его распуханию и к зуду.

Поэтому Хирш советует быть осторожным, если вы беседуете с человеком, который все время почесывает нос, пишет «Омская правда».

ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела А. Новиков заранивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже в четырнадцатом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, чело-

веке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.

«Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я победою. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А

потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, яснотворение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков

стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания».

А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе

при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новых щек и похупление лица — за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомы, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00

www.novikov777.narod.ru

В номере использованы иллюстрации из журналов «Ваши истории», «Женское здоровье», «Впрямь», «Спрос», «Женские секреты», «Лечебник» и др.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 200 000.
Цена свободная.
Заказ № 15055

Отпечатано
в ИД Медиа-Пресса.
125933, ГСП-3, Москва,
4-43, ул. Правды, 24.

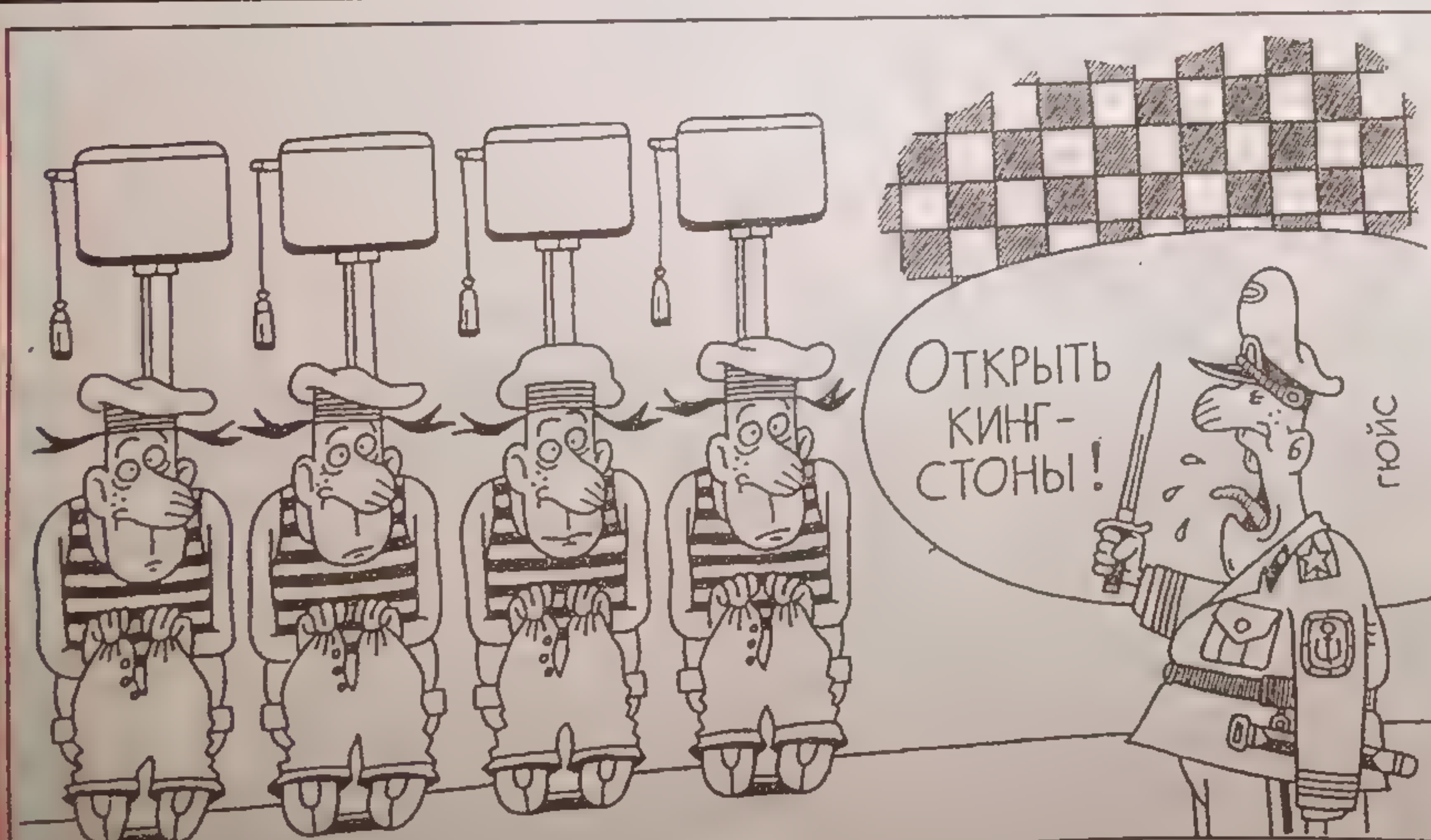
Наши индексы 32254
(подписка на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном каталоге
«Российская газета».



КАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ПРЕДСТАВЬТЕ
СВОЮ КОПИЮ

КОНКУРС ДД

А.Ю. НОВИКОВ И В. ШУКИНА



ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 8 АВГУСТ 2002 г.

Удаление катаракты — одна из наиболее сложных, но эффективных глазных операций, благодаря чему слепой становится зрячим уже на операционном столе.

Стр. 13

**Лесной
князь**

Стр. 3

**Как жить
долго**

Стр. 12

**Домашняя
гомеопатия**

Стр. 14

**Чем и как
лечился
казак**

Стр. 15

**Цистит: с
ним можно
бороться**

Стр. 16



Стр. 2

**ПОРА
ПО ГРИБЫ**

ПОРА ПО ГРИБЫ

Конец лета — грибная пора. Многие устремляются в леса, стараясь пополнить свои продовольственные запасы. Грибы — питательная пища, содержит немало нужных организму микроэлементов. Так что ни ножки вам, ни шляпки!

КУДА ОТПРАВИТЬСЯ В ПОХОД

Разумеется, ни один опытный грибник не раскроет постороннему свои заветные места. Однако участки наиболее обильного произрастания грибов все-таки можно вычислить. В любом случае лучше отправиться в лес, расположенный подальше от жилья.

Не стоит думать, что раз грибы названы подберезовиками и подосиновиками, то и растут они исключительно в березняках и осинниках. В смешанном лесу можно найти практически любой гриб, если отнестись к этому с энтузиазмом и некоторой наблюдательностью. Например, белый гриб боровик стоит искать как под сосной, так и под березой (у него темно-коричневая шляпка), белый гриб колосовик (светло-желтая шляпка) — на опушке смешанного леса, на светлой поляне ельника и березняка.

Если встретите подсыхающее болотце или просто обширное толкое место, поищите по краям подосиновиками белые (светло-розовая шляпка) и подберезовики болотные (голубовато-белая шляпка). На лесных вырубках и просеках стоит осмотреть каждый замшелый пенек, бывший когда-то сосной, липой или березой. В таких местах очень любят расти вкуснейшие опята.

Бывает, что некоторые забредают на опушки, расположенные около дорог. Другие не брезгают сорвать сыроежку прямо возле собственного дома, построенного в самом центре города, на перепутье шоссе и проспектов. Врачи-эпидемиологи считают, что делать этого ни в коем случае нельзя. Почему? В грибах, выросших в черте города и у крупных автомагистралей, накапливаются чуть ли не все элементы таблицы Менделеева, особенно тяжелые металлы. Такими грибочками лучше не лакомиться.

ГЛАВНОЕ — НЕ ОШИБИТЬСЯ

Помимо грибов, собранных в черте города и около дорог, опасны выросшие в самом что ни на есть экологически чистом лесу ядовитые

поганки. Обычно их берут неопытные грибники, которым сложно отличить съедобный гриб от несъедобного. Что им посоветовать? Ходить в лес только с поднаревшими в этом занятии. Можно изучить пособия для грибников, коих сейчас в продаже великое множество.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Разумеется, собранные грибы хочется не только тут же съесть, но и заготовить на зиму. Основные способы их сохранения: сушка, консервирование и заморозка.

Сушка грибов проводится поэтапно. Сначала очистка. Грибы, собранные в сухую погоду, достаточно лишь очистить от земли и обрезать часть зачервивевшей ножки. Если погода в день сбора была дождливой, разложите грибы в один слой на просушку в темном прохладном месте.

Затем очищенные и подсушенные грибы нужно подвялить. На даче это можно сделать в теплой печи, нанизав шляпки и ножки на зачищенные деревянные пруты. В городе грибы отлично подвяливаются в духовке. Разложите их на покрытый пергаментом противень и поместите в нагретую максимум до 50° приоткрытую духовку. Обычно и в печи, и в духовке процесс завершается за полчаса.

Подвяленные грибы нанизайте не слишком плотно на суровую нитку и разместите на сушку. Обычно самые большие грибы высыхают за 4 дня. Если они сухие на ощупь, ароматные и эластичные — процесс сушки закончен.

Консервированием грибов стоит заниматься только опытным заготовителям, поскольку малейшая оплошность в этом деле чревата тяжелыми отравлениями. Лучше всего строго следовать рецептам, данным в специальных кулинарных пособиях, и неукоснительно соблюдать срок годности консервов.

Определить, что закупоренные маринованные грибы испортились, несложно. непригодны в пищу грибы из «взорвавшейся» банки. Обычно этому предшествуют довольно громкие бульканья в ней. То же самое можно сказать и о медленно бродя-

щих консервах. Крышки с банок не слетают, однако из-под них периодически подтекает маринад с тухлым запахом. Содержимое банок при этом становится мутным.

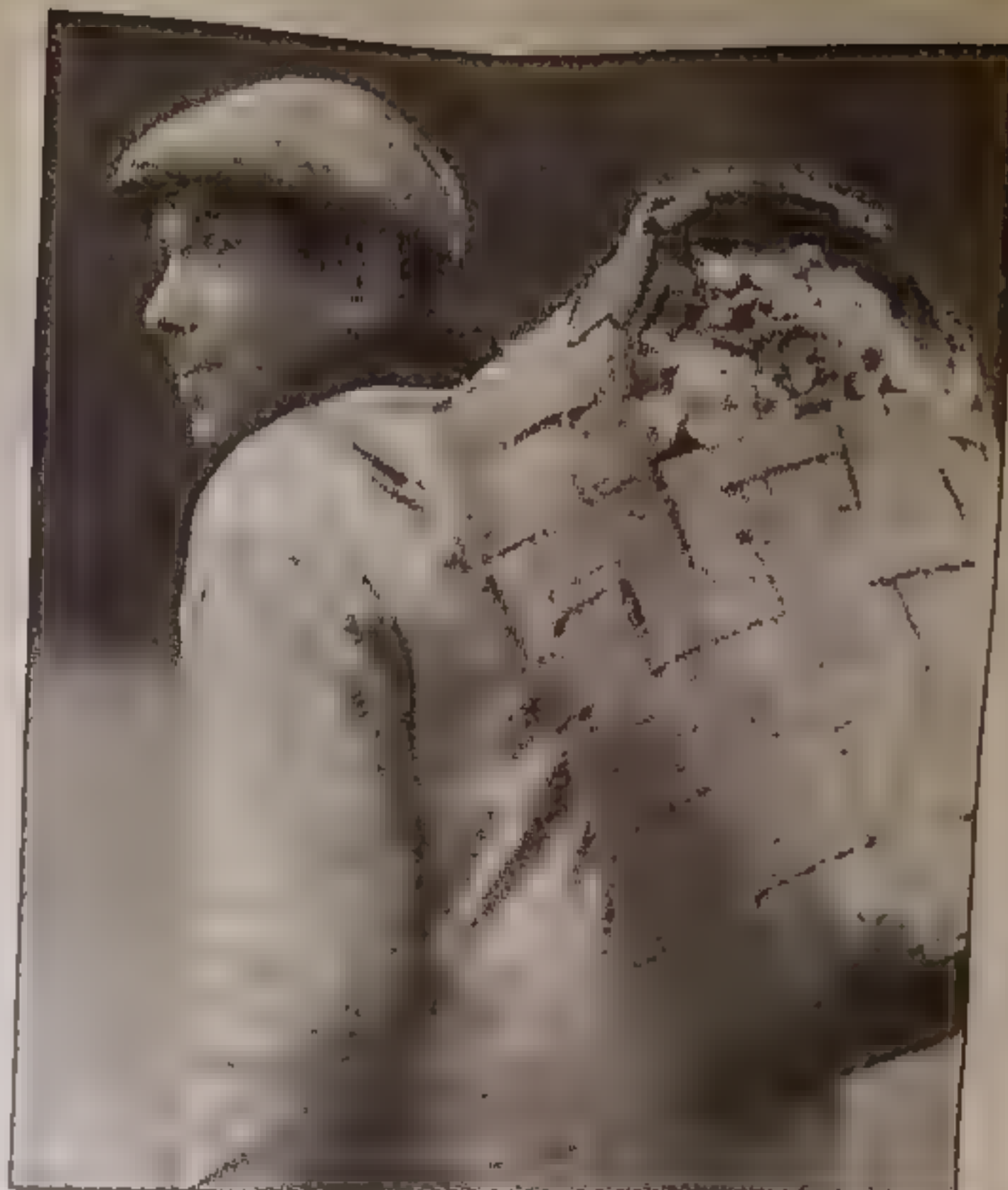
Однако до такой степени испорченности грибы доходят постепенно (обычно спустя несколько месяцев после неправильного консервирования). Если же в течение 2 недель со дня закупорки вы заметили, что маринад помутнел, сверху грибы покрылись плесенью или в банках отчетливо видны пузырьки, поднимающиеся со дна к крышке, срочно займитесь переконсервацией, поскольку такие грибы еще можно спасти. Для этого их надо откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, сделать новый маринад и все переварить. Чистые пропаренные банки наполните грибами, вновь залейте маринад, простерилизуйте и герметично закупорите. А вот если консервы простояли без употребления (даже если с ними ничего не случилось) больше года, лучше их не есть — это пограничный срок годности.

Но даже если консервы не вызывают подозрений, их перед употреблением следует проварить или прожарить не менее 20 минут.

Заморозка — самый простой способ сохранения грибов.

Домашние холодильники и морозильники, даже самые современные, не оснащены функцией быстрой заморозки, поэтому в них нужно установить другой режим: для глубокой заморозки мяса. Современные модели холодильников и морозильников оснащены специальными регуляторами температуры, часто с картинками в виде изображений продуктов. Выбирайте положение с «мясной» картинкой. Если ваш холодильник старый и в нем нет регулятора, замораживайте грибы, как любой другой продукт, но в самом низу морозилки.

Заморозка происходит так. Очищенные от мусора, промытые и просушенные



грибы целиком или в нарезанном виде раскладывают на деревянные разделочные доски или лотки из пищевого пластика (бывшие упаковки для продуктов) и помещают их в морозилку.

Подвергать этой операции можно любые грибы, однако некоторые, особенно белые и опята, теряют свой неповторимый аромат при заморозке — их лучше сушить или консервировать, а можно отварить и заморозить порциями.

Через сутки доски и лотки вынимают, быстро пересыпают грибы в полиэтиленовые или молочные пакеты, закрывают их и снова укладывают в морозилку. В таком виде грибы сохраняют свежесть и вид в течение года, если при этом не менять температуру в морозилке и не размораживать их. А готовить такие грибы очень удобно: и варить, и жарить можно не размораживая.

РЫНОК ВМЕСТО ЛЕСА

Если же выбраться в лес по грибы некогда, а сделать жаркое из свежих грибов хочется, отправляйтесь на рынок — там вас ждут шампиньоны, выращенные в грибоводческих хозяйствах. Обычно их привозят на продажу прямо в день сбора, так что вы принесете домой самый свежий деликатес. Кроме того, на рынках дары леса обязательно проверяют санитарные врачи.

Покупая у частников лесные грибы, вам придется оценивать их свежесть «на глазок».

Поскольку они продаются кучками, возьмите несколько штук и посмотрите, не червивые ли у них ножки. Если продавец оставляет их не срезанными, с комочками земли, он почти наверняка хочет скрыть изъеденные червями срезы, пишет Л. Корюнова в «Здоровье».

ЛЕСНОЙ КНЯЗЬ

«Пожалуй в гости, коль найти меня
В глухом бору не испугался!
Настойкой жизни угощу».
Хозяин леса — он назвался.

Да, тело сильно, но вера и воля дважды сильнее! Так считали в тибетских монастырях. Всякая болезнь начинается с утраты воли к сопротивлению: «Сильна болезнь, что в нас вселилась, когда сдались мы ей на милость». Жизненные проблемы, заботы, суета, депрессия, одиночество, беспомощность, падение духа — до себя, до своего здоровья нет времени, «руки не доходят», нет средств. Заболело — ищем таблетку, устраняем симптом, отключаем сигнал беды, «цыкаем» на боль, как на сторожевого пса, лающего на врага. И, конечно, болезнь сваливается, как снег на голову, вызывая шок. Ну, а обмен веществ нарушен у каждого третьего ребенка. Но, пройдя «огонь, воду и медные трубы», человек — «венец» природы — обращается к ней за помощью. И получает ее.

Раньше знания о лекарственных растениях передавались по наследству. А вот в одной лесной местности, якобы, в глушь отводили по очереди на один день девочек. И если какая вызвала доверие у Природы, то самое главное лечебное растение превращалось в мудрую змею с короной на голове, и тогда эту девочку змея обучала всем премудростям исцеления растениями. О многих растениях сложены легенды, сказания об их могучей целебной силе. Но что же за главное растение так помогало людям, исцеляя смертельные недуги? Что за хозяин леса? Каков он, князь?

НЕ В ТАКИЕ УЖ давние времена жил на свете один правитель. И задумал он построить новые палаты — деревянные, резные, с узорами да камнями драгоценными. Приказал он слугам своим вырубить большой и красивый лес на берегу реки. Лес этот был любимым местом отдыха всех жителей, они приходили сюда забыть свои печали и горести, найти лечебную траву, поговорить с

цветами, птицами, помечтать.

Узнали люди о решении правителя и пришли к нему на поклон, потому что горько и страшно им стало: «Пощади лес! Разве можно такую красоту губить, нашего спасителя?»

Но позвал тот слуг и выгнал людей. Вырубили лес. И у правителя под окнами новые палаты с узорами выросли. У реки пусто стало — одни пенки из земли торчат. Люди слезами обливаются, былую красоту вспоминают. Ни птички не видно, ни зверька, колодцы пересыхают, речка обмелела и рыба перевелась в ней... А тут и совсем странные вещи происходить стали: начали слышаться из-под земли как будто вздохи, как будто кто-то там ворочается. Похоже, это мать-земля плачет, раны залечивает. Вздохнет земля — будто ураган налетит, и все посевы правителя с корнем вырванные лежат, заплачет земля — ливнем поля затопляются, вскрикнет земля — землетрясение начинается.

Тут еще скрутила правителя страшная болезнь: желудок распух — ни есть, ни пить не может. Плачет правитель, убивается, жизнь свою проклинает, вместо желудка в животе как будто пень лежит. Вдруг откуда ни возьмись перед ним старичок возник. Борода седая на ветру развеивается, и как он мимо стражи прошел? Зашептали люди: «Сам хозяин леса, лесной князь пришел!» И сказал старичок правителю: «Ты сам причина своих несчастий. Беды твои — не кара, а слезы матери-земли, что тебя родила и растила. Хочешь добра и здоровья — залечи ее раны, посади новый лес, подумай о том, что лесной князь к тебе на поклон приходил». И исчез, словно в воздухе растворился. Тут земля еще раз вздохнула и разверзлась. Поглотила царские палаты узорчатые. Но не расстроился правитель, а как будто лицом просветлел, поцеловал землю и стал людей созывать, и за один день на берегу реки новый лес вырос, густой, красивый. А правитель нашел на том месте, где старичок появился, длинные веточки целебного княжика. Ими и вылечился!

Княжик сибирский, дикий хмель — (*Atragene sibirica*). Семейство лютиковых (не путать с обычным хмелем!) — полукустарник с лежащим или чаще цепляющимся стеблем до 3 метров в высоту. Листья у него дважды тройчатые на длинных черешках. Цветы крупные желтовато-белые, расположены поодиночке в пазухах листьев. Плоды — ширококлиновидные семянки с длинными пушистыми остями-парашютиками.

Растет он в таежных и подтаежных лесах, в горнолесном поясе Западной, Средней и Восточной Сибири. Особо любит кедрово-пихтовые леса. Обвивает листовыми черешками стволы могучих деревьев, поднимается вверх, как будто следит за порядком в лесу. Цветы очень приятно пахнут, выглядят как колокольчики, имеют 4 лепестка. Обладают долей ядовитости — поэтому силен в лечении тяжких недугов, да и защищает себя.

Известен с давних пор далеко за пределами своего произрастания. Так, тибетская медицина считает его самым эффективным средством для стимуляции обмена веществ! Как в Тибете, так и в Монголии считается, что княжик — лучшее средство для лечения раковых опухолей различных органов. При этом рак излечивается полностью и уже никогда не возвращается.

Лекарственным сырьем являются стебли, листья и цветки. Они содержат сапонины, протоанемонин, флавоноиды, аскорбиновую кислоту и другие вещества.

Княжик возбуждающе действует на сердечную деятельность, подобен кофеину, поэтому применяется при сердечной слабости, также при головной боли, головокружении, туберкулезе легких, водянке, отеках, болезни печени, гриппе, простуде, бронхите, поносах, дисбактериозе, при женских болезнях, при нарушении обмена веществ, как общеукрепляющее и улучшающее зрение средство. Особо эффективен от раковых опухолей (хорошо совмещается с болиголовом и аконитом при лечении рака).

Наружно его применяют при параличах и суставных болях, ревматизме. Богат княжик и микроэлементами,

медью, цинком, кобальтом, железом, алюминием, марганцем, натрием, хромом, никелем, титаном, кремнием, ванадием, молибденом, серебром, цирконием.

Есть сведения, что он помогает и при эпилепсии и малярии, при асците. А сухие листья этого растения губительно действуют на клопов, вшей, муравьев.

Как же готовить настойку жизни?

Третью бутылку из темного стекла заполняется рыхлой сухой травой княжика и доверху заливается водкой. Настаивается 15 дней в темном месте. Пить по 30-40 капель с водой 3 раза в день. Курс лечения — не менее месяца. При тяжелых болезнях — до излечения.

Или:

Одну чайную ложку сухой измельченной травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 1 час. Пьют по столовой ложке 3 раза в день. Хранят в холодильнике.

К сожалению, многие сведения о княжике утеряны, так как раньше медицина была против применения средств знахарей, особенно против сильнодействующих растений, не испытанных в лабораториях. Однако растения проходили вековые испытания на человеческих жизнях, спасая часто безнадежных. Эти рецепты передавались из поколения в поколение.

Один из учеников Ломоносова — И.И. Лепехин сказал: «Лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолудинов открыты были!»

В знаменитом трактате по врачеванию «Чжуд-ши» сказано:

«О друзья, тот, кто хочет жить не болея, пусть учит тибетские наставления по врачеванию! Кто хочет долголетия, пусть учит наставления по врачеванию! Кто хочет быть богатым, счастливым, пусть учит наставления по врачеванию! Кто хочет избавлять от страданий других, пусть учит наставления по врачеванию!»

Трава княжик сибирский у меня есть. При обращении прошу вкладывать подписанный конверт.

Климова Ольга Викторовна.

353440, г. Анапа, почта, до востребования.

РЕЦЕПТЫ НАШИХ ПРЕДКОВ

При зубной боли

● Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают и теплым отваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать отвар на больном участке десны. Остывший во рту отвар нужно менять. Прodelывать это приходится часто: от 3-х до 5 раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

● Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или соленого). Если соленое, то соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место, между щекой и десной. Держать ломтик во рту минут пятнадцать-двадцать. За это время боль обычно утихает.

● Кладут в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

● Если у ребенка режутся зубы, на шею ему надевали нитку настоящего желтого янтаря. Считается, что это очень облегчает страдания дитяти.

При нарыве

● Для ускорения созревания нарывов, гнойников в народной медицине применяют кашицу из лука с молоком, печеный лук, листья капусты. Препарат наложить на нарыв, прикрыв вощеной бумагой, и закрепить ее бинтом.

● Компресс из настоя травы донника — 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка настоять 15 минут, охладить. Компресс наложить на нарыв.

● Мазь: 2 столовые ложки цветков донника растереть с 3 ложками свежего сливочного масла, наложить на гнойник и забинтовать его.

● Цветки ромашки, трава донника, листья — все, взятое поровну, смешивается, затем 2 столовые ложки смеси завернуть в марлю и обдать кипятком. Прикладывать к больному месту.

Различают два вида диабета.

НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

Он выражается только в обильном и частом мочеиспускании, но количество сахара в моче нормальное. Так как с мочой выходит очень много азота и фосфора, то такой больной быстро устает, у него наблюдается сухость рта и кожи, недостаток слюны. Причина, главным образом, на нервной почве. Болезнь усиливается при бессоннице, при тревоге, неприятностях. Надо укрепляющие средства: железо, бром, валериана. Хорошо во время приступов болезни, которая проявляет себя периодически, пить глицерин по столовой ложке в день, а для пополнения фосфора, необходимого мозгу, есть побольше рыбы, мяса, а также раков, мозги, молоко, желтки.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

Имеет в моче большое содержание виноградного сахара и щавелевой кислоты, что ведет легко к образованию камней в почках.

Признаки болезни: частое мочеиспускание, неутолимая жажда, постоянная жажда и ощущение голода, слабость, ухудшение зрения, сердечная астма, во рту вкус железа, плохое заживление ран,

ДИАБЕТ

кожный зуд. Сахар в крови и моче.

Раньше всего надо перестать потреблять сахар и все то, что содержит в себе сахар и крахмал: хлеб, рис, крупы, стручковые плоды, изюм. Надо есть побольше мяса во всех его видах, больше жиров и свежих фруктов, за исключением бананов, каштанов, черешни, слив и винограда, в которых много крахмала. Очень хорошо снятое молоко, творог, простокваша. Пряности необходимы, чтобы облегчить переваривание жиров.

Помогает такая диета, которой следует держаться хоть раз в неделю: весь день потреблять только одни овощи в свежем виде, затем съедать 3-4 яйца и немного к ним свежего масла.

Вместо сахара в пищу употреблять сахарин, сластин, соларин и т.д.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА.

1. Пить, сколько хочется, настой из листьев черники.
2. Пить по ст. ложке в день отвара корня ратания.
3. Как можно больше смеяться, т.к. смех улучшает состояние больного, понижая

процент сахара в крови организма.

4. Принимать 3 раза в день по чайной ложке горчичного семени.

Диабет — наследственная болезнь, особенно если болели им оба родителя.

ПРИМЕЧАНИЕ. Несколько слов о том, какая гадость инсулин. При диабете и при приеме мерзопакостного инсулина, после приема его, следует хорошо поесть. Если больной диабетом забывает поесть немедленно, то впадает в обморочное состояние и может очень скоро умереть.

Если вы хотите прожить без инсулиновых мук адовых, то проверяйте вашу мочу и кровь периодически. Как только вы заметите, что появилось небольшое количество сахара в моче или крови и это количество начинает увеличиваться, то попробуйте последовать советам и правилам сего лечебника, и особенно лечению голодом.

А. ТРОФИМЕНКО,
Н. МОГИЛЬНЫЙ.
«Лечебник»

ОТ 99 БОЛЕЗНЕЙ

ТРАВА зверобоя содержит целый набор биологически активных веществ, основным из которых является гиперин (он-то и придает соку растения красный цвет), а также продукты его биологического синтеза. Они обладают антибактериальной активностью. Гиперин также приписывают способность улучшать настроение у людей с легкой и умеренной депрессией. Кроме того, в зверобое содержатся флавоноиды и флавоновые гликозиды, антоцианы, антибиотик гиперфорин, витамин PP, группа веществ с Р-витаминной активностью, эфирное масло, дубильные вещества, а также каротин. Препараты зверобоя обладают вяжущим, спазмолитическим, успокаивающим, антисептическим, противовоспалительным и стимулирующим регенерацию тканей свойствами. Они применяются при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, при нервных заболеваниях, головной боли, при болезнях почек и мочевого пузыря,



при маточных кровотечениях и т.д. Наиболее часто траву зверобоя заваривают как чай, но ее можно также использовать в виде порошка, готовить на ее основе масла, спиртовые настойки, бальзамы.

При нарушении сна и подавленном настроении на ночь хорошо выпить чай из травы зверобоя или принять ванну с маслом растения.

При расстройстве кишечника натошак рекомендуют пить горячий чай зверобоя и тысячелистника, взятых поровну.

По материалам Интернета

КАК ВЕРНУТЬ АППЕТИТ?

ЧАЙНУЮ ложку измельченного корневища айры обыкновенного залить 2-3 стаканами горячей воды, кипятить 15 мин. в закрытой посуде. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив. Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.

Две чайные ложки измельченного корня одуванчика лекарственного залить стаканом холодной воды, настаивать 8 час. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Применять как средство для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита.

Одну чайную ложку измельченной сухой травы полыни горькой залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

Одну столовую ложку лепестков подсолнечника одностороннего заварить как чай в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Можно также применять настойку цветков и листьев на водке.

РЕЦЕПТЫ НАШИХ ПРЕДКОВ...

ОТ ПРОСТУДЫ...

● Чтобы избавиться от простуды, вовсе не обязательно сразу принимать таблетки.

● Чай с калиновым вареньем трижды в день в течение 2-3 дней.

Сок лимона и 100 г меда с 1 чашкой донникового чая (одна чайная ложка на 100 г воды). По 50 г 4 раза в день.

● 20 г сушеных листьев черной смородины заварить в 200 г кипятка. Настоять и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

ОТ АНГИНЫ...

● Натереть хрен, закрыть в банке, через 15 минут открыть крышку, вдохнуть воздух из банки, задержать на несколько секунд и выдохнуть через рот.

ОТ КАШЛЯ...

● Кашель хорошо лечить соком редьки с медом. В тщательно промытой редьке среднего размера выдолбить ножом или ложкой углубление (удалить примерно 1/4) и заполнить его медом. Через некоторое время мед смешивается с соком редьки, который и принимают от кашля дети по 1-2 чайных ложки 3-5 раз в день.

● Прекрасно снимает даже «привычный кашель» после перенесенной болезни молоко с инжиром. 2-3 хорошо промытых плода инжира заливают стаканом молока и варят на слабом огне, пока молоко не станет коричневого цвета. Молоко выпивают и ягоды съедают.

● Лук мелко шинковать, посыпать сахаром и поставить в теплое место на несколько часов. Сок следует пить 3-5 раз в день по столовой ложке (детям по чайной ложке) после еды при кашле, катаре верхних дыхательных путей, бронхите и охриплости.

Прошу рассказать о пользе зеленой глины.

В. Емцев, г. Волжский, Волгоградская область.

БЛАГОДАРЯ уникальным минеральным источникам, которыми так богат г. Пятигорск, местная зеленая глина имеет наилучшие лечебные свойства.

Простота и доступность, мягкость действия и, главное, минимум побочных эффектов в глазах многих людей сделали глинолечение врачеванием от многих болезней.

Использование ее для наружного (в виде примочек, аппликаций, лепешек, полных и частичных ванн) и внутреннего применения дает весьма быстрый результат. В противовес всем химическим антисептикам, убивающим не только микробы, но и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, укрепляет иммунитет организма, помогая бороться против новой микробной инфекции, обновляет клетки и вливает в них новые силы, несмотря на поражение старостью или перерождением. Глина концентрирует в себе не только солнечный, но и живительный магнетизм воздуха и воды. Наложение примочек из глины на больной орган равнозначно мощному магнитному живительному дождю, проникающему в этот орган, дающему органу силы, жизнь, здоровье, выгоняющему все болезненное и отрицательное. Достаточно сделать одну примочку, чтобы убедиться в этом. Глина содержит, по существу, все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся, а именно: кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и т.д., причем в весьма хорошо усваиваемой человеческим организмом форме. Глина обладает чудесной способностью устранять наши недуги. Проходя по всему желудочно-кишечному тракту, глина дает силу и жизнь всему нашему организму. Частицы глины стимулируют слизистую оболочку желудка и кишечника и активизируют клетки, дают организму микроэлементы и мине-

ЗЕЛЕНЫЕ ГЛИНЫ ИЗ ПЯТИГОРСКА

ральные вещества в наиболее усваиваемой форме. Глина дает именно те минеральные соли, которых не хватает, поставив их в дозах, лучше всего подходящих нашему телу. Кроме того, она вбирает в себя все токсины, яды, гнилостные газы, лишнюю кислоту и выводит их из организма, целиком очищая его.

Подагру, атеросклероз, диатез, болезни кожи, крови, печени, желчного пузыря, почек и многие другие нужно лечить путем приема глины внутрь.

Все люди в большей или меньшей степени больны, их организм зашлакован. Это относится и к деревенским жителям, и особенно к горожанам. Поэтому прием глиняного порошка внутрь необходим всем. Уже после первых принятых ложек ваша моча станет более мутной, а фекальная масса потемнеет. Это означает, что глина хорошо поработала внутри вас и начала выгонять накопившиеся в организме токсины. Если вы будете продолжать прием глины, то постепенно все войдет в норму: моча приобретет янтарный цвет, а кал — темно-желтый, естественный. Он не будет иметь запаха, так как глина заберет в себя ядовитые газы.

Неоценимую пользу для всего нашего организма приносят полные глиняные ванны: 8-10 ложек порошка на литр теплой воды; добавить полученную взвесь в наполненную водой ванну. Также полезны частичные (неполные) ванны. В течение 20-30 минут подержать верхнюю часть рук, подолы ног или руки полностью в сосуде, наполненном очень жидким раствором глины. Этот раствор можно использовать 2 или 3 раза.

Естественно, что при всех видах ванн происходит очищение кожи, удаляется избыточный жир, а вместе с ним и накопленные жировой тканью шлаки и отходы. Кожа как вы-

делительная система организма начинает работать в правильном ритме и помогать нам в лечении болезней. При длительном использовании ванны начинают чистить организм в целом. Глина вбирает в себя токсины и шлаки из крови, постепенно и мягко очищает внутренние органы и ткани, ее целительное действие со временем распространяется на все наше тело, вплоть до костного мозга.

Правильное использование лечебной глины может ускорить ваше выздоровление, сдвинуть с насиженного места недуги и болячки, за которые не хотят браться врачи.

Иногда в начале лечения может показаться, что болезнь обострилась и вы стали чувствовать себя хуже, но это не так. Глина притягивает токсины, выводит их из организма и способствует выздоровлению. Лечение глиной полезно беременным и кормящим женщинам. Чтобы обеспечить стерилизацию любого напитка, достаточно добавить в него немного глины. Вообще болезнь следует рассматривать как недостаток тех или иных веществ в организме, глина же дает организму как раз то, в чем он нуждается. Глина чиста и естественна, а грязь находится не в глине, а в организме больного. Употребление глины в виде косметической маски освежает, омолаживает, успокаивает и тонизирует кожу, удаляет морщины, а также питает корни волос и способствует их восстановлению. Глина предохраняет от появления перхоти и выпадения волос.

Если вас заинтересовали методы глинолечения, прошу писать мне на мой адрес и вкладывать конверт с обратным адресом.

357560, Ставропольский край, г. Пятигорск, Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхнему Николаю Михайловичу.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

УЧИТЫВАЯ вирусную природу участвовавших панкреатитов, медики рекомендуют лечение цветами таволги вязолистной, обладающей противовирусными свойствами. Берут 20 граммов сушеных цветов, 50 миллилитров настойки календулы, добавляют 200 миллилитров талой воды и ставят стеклянную банку с завинчивающейся крышкой в кастрюлю с горячей водой (80-90 градусов) на час, сменив воду через полчаса. Через 2 часа настойку отливают, а цветочную заправку можно настоять еще раз, залив ее 20-градусным

спиртом (разбавленной 1:1 водкой), доведя объем растворителя до 250 миллилитров. А воду в кастрюле доводят до кипения на 10 минут (водяная баня).

Настойка таволги, кроме того, в 3-5 раз ускоряет излечение гриппа, герпеса, опоясывающего лишая. Заправку настойки пьют по две чайные ложки три раза в день перед едой минимум 10 дней, а при давнем панкреатите и подольше.

Поскольку воспаление не обходится без микробов, полезен еще и прием (лучше после курса таволги) настойки

цветов и листьев зверобоя продырявленного, содержащего растительный антибиотик иманин. Его настаивают на 10-20-процентном спирте. Лучше всего — на лечебных винах типа «Каберне», «Кагора», «Мадеры» или на разведенной в три раза водке. 50 граммов размельченных сухих цветов и листьев заливают половиной литра указанного напитка в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой или ставят ее в кастрюлю с водой 50-60 градусов, сменив ее через полчаса, или поставив банку на несколько часов на отопительную батарею.

ЗАБОЛЕЛ? НЕ СПЕШИ К ПРОВИЗОРУ

Да, да, от большинства болезней, от которых есть таблетки в аптеке, вы найдете лекарства на вашем огороде. Судите сами.

ПОДСОЛНУХ. Для изгнания небольших камней из почек и желчного пузыря используют внутреннюю часть стебля, похожую на вату и корневища. 50 г сырья залить 2 л воды и довести до кипения. Настоять 1 час. Выпить в течение дня.

Сосание масла подсолнечного (метод П.Т. Карнаука) — хронический гайморит. Метод прост, безвреден и эффективен. Иногда бывает временное обострение, но симптомы быстро исчезают. Способ заключается в следующем: растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более 1 столовой ложки сосредотачивается в передней части рта, масло сосется как конфета. Глотать его нельзя. Процедура должна проводиться очень легко, свободно, без напряжения 15-20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его необходимо выплюнуть. Жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, то процесс не доведен до конца. Надо продлить его, затем сполоснуть рот чистой водой. Эту процедуру следует делать один раз, лучше утром натощак, можно вечером перед сном. Для ускорения лечения можно проводить ее несколько раз в день. Вреда она

не приносит. Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ. Курс лечения — 10 дней.

ЛИСТЬЯ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ при головной боли приложить к виску, затылку, лбу. То же самое следует сделать при наружных травмах, ушибах и ожогах. Квашеную капусту — жевать для укрепления десен.

СЫРЫЕ ТЕРТЫЕ КЛУБНИ КАРТОФЕЛЯ — приклады-



вать к ожогам и местам, ошпаренным кипятком (при ожоге можно отжать морковь).

СОК МОРКОВИ — рекомендуется в первые дни при инфаркте миокарда.

СОК СВЕКЛЫ может употребляться в равной смеси с морковным или картофельным, по 1 стакану в день при гипертонии, головной боли, депрессии, запорах, коликах, холециститах, язве желудка.

СОК РЕДЬКИ — по 1 ст. ложке 3 раза в день при кашле и охриплости. Оказывает хорошее действие против образования камней в почках и желчном пузыре. Для изгнания их пейте натощак по 1/3 стакана, добавив 1 чайную ложку меда. Курс лечения — длительный, не менее 3 месяцев.

СОК РЕПЫ — натираются при простуде и ревматизме. Репа действует слабее редьки. Сок, смешанный с медом, помогает при кашле. Вареный тертый корень репы прикладывают к больным местам при подагре.

ЛУК И ЧЕСНОК — тертым луком растирают обмороженные места, прикладывают (в марле) на 10-15 минут к ноздрям при насморке. Печеный лук ускоряет созревание нарывов. При кашле, коклюше и бронхите применяется специальный рецепт:

0,5 кг измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 литре воды 3 часа. Применяют по столовой ложке 4-6 раз в день. Свежим соком лука сводят бородавки, лечат раны и укрепляют воло-

сы (1-2 раза в неделю по 2-3 ст. ложки втирают в корни волос, завязывают голову платком на 1, 2, 5 часов).

СОК ПЕТРУШКИ — примочки прикладывают к коже для быстрого снятия воспаления при укусах комаров, пчел и других насекомых.

УКРОП — при коликах и запорах. Съедать по 10-12 стебельков 2 раза в день за полчаса до еды. Или отжать из растения сок, пить по 1 ст. ложке на ночь.

МАЛИНА — настой сушеных плодов, веточек применять при простуде из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка 4-6 раз в день. Свежие ягоды рекомендуются при анемии, расстройствах кишечника и болезнях почек, атеросклерозе. Съедать по 1 стакану в день между приемами пищи. Курс лечения — весь сезон плодоношения. Ягоды противопоказаны при нефрите и подагре!

Настоем цветков и листьев лечат ангину, кашель, используют при поносах, кожных сыпях. 2-3 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Пить по полстакана 3 раза в день 10 дней.

Наружно используют отвар листьев для полоскания горла при ангине, для примочек при рожевом воспалении кожи (10 г на 1 стакан кипятка, настоять до охлаждения). От угрей и прыщей поможет мазь, приготовленная из расчета 1 часть сока из свежих листьев на 4 части жира, растопленного на водяной бане и немного охлажденного (можно использовать смалец или куриный жир).

Главное достоинство огородных «лекарств» — в полной безопасности и отсутствии побочных эффектов, подчеркивают «Бабушкины рецепты».

НАШ ДРУГ — КОМПОТ

Абрикосовый. Полезен при сердечных, почечных и заболеваниях печени. Не подходит для людей с проблемами желудка.

Персиковый. Возбуждает аппетит, помогает пищеварению и правильной работе печени. Содержит кобальт, полезен при анемии, туберкулезе.

Клубничный. Содержит много витамина С и пектина. Применяется в диетическом питании почти при всех заболеваниях.

Грушевый. Используется при желудочных, почечных, сердечных заболева-

ниях, инфекционных и нервно-психических расстройствах.

Черешневый. Чтобы этот компот был эффективным, плоды нужно пастеризовать, а сок разбавлять. Используют при печеночно-желчных заболеваниях, сердечных и почечных, атеросклерозе, артрите.

Из черной вишни. Ее можно и не варить. Черная вишня хороша для ароматизации чаев — можно обойтись даже без сахара. Она прекрасный очиститель желчного пузыря и печени из-за большого содержания железа. Вы-

пивайте ежедневно стакан сока до завтрака.

Сливовый. Действует расслабляюще и регулирует работу желудка. Улучшает состояние почек и печени. Полезен для больных атеросклерозом, анемией, ревматизмом, подагрой.

Айвовый. Содержит танин и пектин. Обладает закрепляющими и противовоспалительными свойствами. Подходит и при кишечных болезнях, туберкулезе, анемии.

Малиновый. Богат витамином С. Хорош при простудах, ангине, высокой температуре, вирусной инфекции, сообщает читателям «Северная правда».

СОКИ, СДОБРЕННЫЕ МЕДОМ

Сок свеклы принимать по 1/2-1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день до еды. Применяется при лечении заболеваний печени, желчного пузыря, почек, ожирении, при гипертонии, ишемической болезни сердца, запорах. Показан при осложнениях в климактерический период. Обладает легким слабительным и мочегонным свойством.

Картофельный сок отжимать в сентябре-октябре из клубней. Принимать по 1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день — натощак и на ночь. Картофельный сок играет большую роль в нормализации водного обмена и поддержании нормальной работы сердца. Применяется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При систематическом приеме сока исчезают боли, отрыжка, изжога, тошнота, снижается кислотность желудка.

Огуречный сок принимать по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день до еды. Огурцы — естественное мочегонное средство. Сок не обходимо ногтам и волосам для предотвращения их расщепления и выпадения. Он усиливает перистальтику кишечника, содействует выведению холестерина.

РЯБИНА

ИСТОЩЕНИЕ организма, малокровие, мочегонное средство. 2 ч. ложки ягод залить 400 мл кипятка, настоять в течение 1 часа, добавить сахар по вкусу. Принимать в течение дня за 3-4 приема.

Простудное состояние (как жаропонижающее). Цветки рябины — 3 ч, плоды рябины — 4 ч, плоды малины сухие — 4 ч. 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, плотно закрыть, настоять в течение 3-4 часов, процедить. Принимать в течение дня по 1 стакану через 2-4 часа, добавляя 1 ст. ложку меда на 1 стакан настоя.

Заболевание легких. Плоды рябины — 5 ч, плоды шиповника — 5 ч, корни одуванчика — 3 ч, трава тысячелистника — 7 ч, цветки боярышника — 2 ч.

2 ст. ложки сбора заварить 500 мл кипятка, настоять 5-6 ч в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день через 1 час после еды, добавляя 1 ч. ложку меда.



ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

ЯБЛОЧНЫЙ уксус, кроме основных свойств всех уксусов, обладает еще и ярко выраженными целебными свойствами. Он способствует улучшению общего самочувствия, сжиганию жира в организме, выведению шлаков. Народной медициной давно подмечено: ежедневное употребление яблочного уксуса — простой и надежный способ профилактики множества болезней. Одно перечисление таких бо-

лезней впечатляет: ожирение, гайморит, артрит, полиартрит, радикулит, варикозное расширение вен, опоясывающий лишай, головные боли и просто сильное переутомление. Наконец, яблочным уксусом лечат болезненное пристрастие к алкоголю. Одна столовая ложка яблочного уксуса на стакан воды принимается в течение нескольких недель, излечивает даже самых «запущенных» алкоголиков.

БЫЧОК-КАБАЧОК

ТРУДНО найти усадьбу или садовый участок, где бы не выращивались кабачки. Их жарят, готовят на пару или запекают. Нежный вкус летних кабачков теряется, если варить их в большом количестве воды, и, само собой разумеется, теряются питательные вещества, когда отвар выливается в раковину.

Летний бычок-кабачок должен быть тяжелым для своего размера и с нетвердой кожурой, потому что мякоть его скорее всего будет волокнистой, а семечки и кожуру придется выбросить. У зимнего кабачка кожура должна быть твердой. Зимний кабачок с мягкой кожицей скорее всего незрелый, а мякоть может оказаться тонкой и водянистой, когда ее приготовят, и к тому же безвкусной.

В зимних кабачках больше витамина А, чем в летних. Оба этих сорта содержат мало углеводов и потому могут быть включены в любые диеты. Кабачки изобилуют калием и натрием, что оставляет щелочной осадок в организме. Это очень хорошо для выделительной системы.

ЛЕТНИЙ КАБАЧОК

Содержание питательных веществ в 1 фунте (453,6 г.)			
Калории	83	Железо	1,8 мг
Белки	4,8 г	Витамин А	1,800 МЕ
Жиры	1,0 г	Тиамин	0,23 мг
Углеводы	18,5 г	Рибофлавин	0,38 мг
Кальций	123 мг	Ниацин	4,5 мг
Фосфор	128 мг	Аскорбиновая кислота	43 мг

ЗИМНИЙ КАБАЧОК

Содержание питательных веществ в 1 фунте (453,6 г.)			
Калории	161	Железо	2,0 мг
Белки	5,0 г	Витамин А	11,920 МЕ
Жиры	1,0 г	Тиамин	0,16 мг
Углеводы	39,9 г	Рибофлавин	0,35 мг
Кальций	71 мг	Ниацин	1,9 мг
Фосфор	122 мг	Аскорбиновая кислота	43 мг

Для лечения ангины надо полоскать горло чуть более крепким раствором — одна ложка на полстакана воды. Устранить головную боль можно, вдыхая в течение нескольких минут уксусные пары. Чтобы снять усталость и восстановить упругость кожи, стакан уксуса добавляют в горячую ванну перед купанием. Если натереть голову уксусом, завернуть ее полотенцем, посидеть так около часа, а затем все смыть, можно избавиться от перхоти. А вот рецепт для похудения: растворить девять чайных ложек яблочного уксуса в стакане воды и прихлебывать, не спеша, во время еды.

Яблочный уксус как лекарственное и профилактическое средство полезен, но не универсален. Прежде чем начать принимать его, нелишне все же обратиться за советом к врачу. А в тяжелых случаях он, к сожалению, бессилён: помочь больным раком, астмой, аллергией он не может, хотя публикации об этом и появлялись в печати, пишет журнал «Стандарты и качество».

НУ И ФРУКТ!

ЛЕТО — пора ягод и фруктов. А знаете ли вы, как и когда их есть? Яблоко лучше съесть до еды — это улучшает аппетит, способствует пищеварению. Персики содержат органические кислоты, которые обостряют боли, гастриты и другие желудочно-кишечные заболевания. Есть их нужно после еды. Послабляющее действие оказывают абрикосы (ни в коем случае не есть на голодный желудок!), сливы, огурцы, инжир. Инжир к тому же улучшает функции печени. Виноград диетологи называют «растительным молоком»: он восполняет потребность организма в сахарозе, лактозе, глюкозе, фруктозе и особенно полезен детям. Помните, что темные сорта винограда могут вызывать аллергию. Дыня, как и арбуз, хорошо очищает организм, но по своему составу намного сложнее. Поэтому ее рекомендуют есть отдельно, желательно часа через два после основного приема пищи. Арбузы хоть и очень полезны для почек, но могут нанести большой вред из-за возможного высокого содержания нитратов. Поэтому не стесняйтесь и не ленитесь — просите арбуз надрезать. Если мякоть неоднородная, с желтоватыми прожилками, а на вкус кисловатая и жесткая — не покупайте, пишет «Призыв».

Прочитала недавно статью о методе лечения хронического тонзиллита. Я страдаю от этой болезни несколько лет, перепробовала многие методы лечения, но существенных изменений нет. Пожалуйста, напишите, где можно пройти лечение по этому методу и сколько оно стоит.

Наталья Б., г. Новгород.

От редакции.

Систему консервативного санирования миндалин «Тонзилор» разработали специалисты Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова. Поэтому по поводу лечения новым методом необходимо обращаться именно к ним. В академии вам скажут, сколько это будет стоить (в каждом конкретном случае — по-разному).

Адрес академии: Москва, 119881, ГСП, Большая Пироговская улица, дом 2/6. Телефон 248-05-53.

Мне 25 лет, ребенку — год. У меня часто бывают головокружения, особенно в метро. Не раз падала в обморок — что до беременности, что после. Давление 100/60 плюс-минус 5 мм рт. ст. Подскажите, что делать?

Анна Сомова, г. Москва.

Отвечает кардиолог Д. Попов.

При ватериальной гипотензии обычно рекомендуются тонизирующие препараты — настойки элеутерококка, женьшеня, левзеи. Помимо этого полезно употребление крепкого чая или кофе, можно «злоупотреблять» соленым. Обязательно сделайте ЭКГ и сдайте общий анализ крови.



Очень прошу, в одном из номеров напечатайте адрес или телефон группы анонимных алкоголиков, которые есть в Москве. Я алкоголик, очень трудно одному, хотелось бы пообщаться с такими же, как я, людьми, которые пытаются избавиться от этой болезни.

В. Науменко, г. Москва.

От редакции.

Одна из московских групп анонимных алкоголиков находится по адресу: ул. Разумовская, дом 1/3. Они собираются по вторникам, четвергам и субботам в 18.00, а в воскресенье — в 15.00. Телефоны: 732-77-28, 728-69-72. Проезд вы сможете уточнить по телефону. Там же вам смогут подсказать и координаты других групп, если эта вам по каким-либо причинам не подходит.

Хотела бы обратиться к вам с просьбой: нет ли у вас возможности напечатать народное средство от

простатита. И напишите, пожалуйста, основные симптомы этого заболевания. Моему сыну 21 год, уж полтора года лечим простату, ходим от одного врача к другому, назначения всякий раз разные, но все без толку. Я надеюсь на вашу помощь, потому что живу в колхозе, а средств, чтобы повезти куда-нибудь сына лечиться, нет.

Без подписи, Казахстан.

От редакции.

Первые признаки простатита — боль, чувство дискомфорта, необычные выделения. Чаще всего простатит бывает следствием бактериальных инфекций. Народных средств от простатита очень много. Например, такой: семена подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, петрушки, кориандра, сурепки, моркови дикой (можно и огородной) взять в равных частях; две столовые ложки смеси растереть в ступке, залить 500 мл кипятка и продержать на водяной бане полчаса; пить до еды, а вечером — уже в постели по стакану настоя. Можно заварить две столовые ложки цветков первоцвета весеннего в 500 мл кипятка, настоять ночь и пить по той же схеме. Еще один рецепт: корни мыльника и траву вероники лекарственной взять в равных долях, измельчить; залить две столовые ложки смеси 500 мл кипятка, поддержать три минуты на медленном огне, настоять ночь; пить по три четверти стакана три раза в день за полчаса до еды. Только нужно помнить, что лечение народными средствами — процесс длительный. Наш читатель А. Мартынов предлагает лечение красным корнем.

Его адрес: 350062 г. Краснодар, ул. Тургенева, 149-59, Мартынову Александру Сергеевичу.

А другой наш читатель — А. Писков — изобрел свой рецепт лечения простатита.

Его адрес: 352394 Краснодарский край, г. Кропоткин-14, ул. Комсомольская, 276, кв. 63, Пискову Александру Петровичу. Только не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Слышала, что есть биодобавки, которые могут помочь ребенку подрасти. Подскажите, пожалуйста, какие именно. Моему сыну 14 лет, его рост 160 см, вес — 49 кг.

Мария Слипкина, Московская область.

Отвечает врач Б. Потиевский.

У вашего сына совершенно нормальные средние показатели роста и массы тела для возраста 14 лет. В настоящее время рост мальчиков прекращается к 18 годам, и ваш сын будет еще расти. Однако рекомендую определить в организме уровни гормона роста (соматотропного), гормонов щитовидной железы (Т3, Т4, ТТГ) и сахара в крови. Эти анализы помогут увидеть перспективы роста. Их можно сделать в лаборатории Института физкультуры. Телефон 261-02-65.

У меня хронический гайморит. Дважды в год делала проколы, но сейчас снимки гайморит не показы-

вают. Тем не менее нос заложен постоянно, без нафтизина не могу жить. Мне всего 17 лет, что делать? Врачи руками разводят.

Ольга Локтева, г. Оренбург.

Отвечает отоларинголог В. Коченов.

Видимо, гайморит у вас развивался вследствие увеличения носовых раковин из-за вазомоторно-аллергического ринита. От капель вам надо отказаться, использовать их только в исключительных случаях, когда простужены. Советую сделать криогенное лечение носа и УЗ-дезинтеграцию носовых раковин. Нужно принимать легкие антигистаминные средства, делать дыхательную гимнастику, холодные обливания ног.

Примерно год принимала таблетки блокаторного типа. Сейчас похудела с 74 до 60 кг, и давление стабилизировалось до 120/70. Полгода уже не принимаю лекарства. Велика ли вероятность возвращения высокого давления? Да и на таблетках, наверное, тоже не очень полезно сидеть?

Галина Фомина, г. Екатеринбург.

Отвечает кардиолог В. Василенко.

По-видимому, повышение кровяного давления не связано с гипертонической болезнью, а с обменно-эндокринными и некоторыми другими нарушениями. Коррекция этих нарушений — стабилизация веса тела на нормальном уровне и резкое ограничение потребления соли позволит избежать приема специальных лекарств от давления.

Слышала, что при климаксе хорошо помогает боярышник. А как его готовить и принимать?

С. Ключева, Московская обл.

От редакции.

Народная медицина рекомендует 1 столовую ложку сухих плодов боярышника кроваво-красного заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте и процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Курс лечения 10 дней.

Правда ли, что работать на ксероксе вредно? И как правильно его устанавливать?

С. Семенова, г. Тюмень.

Отвечает врач отделения гигиены труда центра госсанэпиднадзора Л. Аборина.

При работе ксерокса в воздух помещения выделяются вещества 1 класса опасности — озон, 3 класса опасности — окислы азота, в связи с чем ксерокс рекомендуется устанавливать в отдельном помещении с 3-4-кратным воздухообменом.

Площади под ксероксы определяются паспортом машины (в зависимости от мощности — от 10 до 30 кв. м).

Скажите, нормально ли, если трехлетний мальчик засыпает не раньше, чем в одиннадцать часов вечера, а просыпается в девять утра? Если укладываю его раньше, он не засыпает. Может быть, есть безопасное средство для сна?

Светлана Бочина, г. Красноярск.

Отвечает детский невролог Д. Решиков.

Скорее всего, у вашего ребенка просто индивидуальный режим. И я не уверен, что такую ситуацию нужно корректировать медикаментозно. Если вы все-таки настаиваете на том, что ребенок должен засыпать раньше, попробуйте давать фенибут по 1/3 два раза в день в течение месяца.

Действительно ли после сотрясения мозга нельзя поднимать тяжести? Если да, то какое время и какой вес поднимать безопасно?

Сергей Толкачев, Московская обл.
Отвечает врач невролог М. Гончаров.
После сотрясения мозга полагается порядка трех недель на лечение и снятие симптоматики СГМ, после чего человек становится полностью трудоспособным без всяких ограничений.

Мне 32 года, пару лет назад мне удалили железы. И после этого начались простуды, ангины. А недавно я перенесла трахеобронхит, пропила курс ампицилина с диклофеном и мукалтином — 10 дней. После курса прошла неделя, я выпила стакан пива и снова заболела — сильная боль в горле, озноб, слабость. Что же делать, снова пить антибиотики? Может, есть такой способ, чтобы закалить горло?

Виктория Трофимова, г. Смоленск

Отвечает отоларинголог В. Коченов.
Ваша история — яркий пример того, что даже больные миндалины существенно закаляют организм. Криотерапия горла помогает и после удаления миндалин. Со временем большую часть их функций возьмут язычные лимфоидные образования. А пока нужно использовать народные средства для лечения горла и не увлекаться антибиотиками.

Хотелось бы узнать, есть ли в Москве медицинские центры, где лечат остеомиелит. Моему сыну 16 лет, прошел курс лечения линкомицином, циприналом, УВЧ, лазером, электрофорезом, но лучше не стало. Посоветуйте, куда лучше обратиться с этим заболеванием.

Наталья Ильюшина, г. Калуга.

От редакции.
Попробуйте обратиться в медицинский центр вертебрологии и ортопедии, его телефоны: 250-00-97, 250-06-71. Адрес: 125047 г. Москва, ул. Фадеева, 5, стр. 1-в.

Последнее время мы часто выясняем отношения с мужем. После этого, как правило, недели две — подавленное настроение, просто хочется заснуть и никогда больше не проснуться. Как быть?

Елена Маскова, г. Подольск.

Отвечает психотерапевт Е. Тарасова.
Такая реакция на конфликтные ситуации называется депрессией. А у вас еще возникают и «антивитальные мысли» — «заснуть и не проснуться», то есть уйти из жизни. Лучше всего в вашей ситуации учиться адекватному, спокойному выяснению отношений, если уж этого никак не удастся избежать. А чтобы не впадать

в депрессию и быть всегда в приподнятом настроении, следует изменить свой пищевой рацион. Например, употреблять блюда из чечевицы и зерновых культур — в первую очередь каши. Прекрасно повышают настроение бананы: они стимулируют производство в организме серотонина — гормона хорошего настроения. И обязательно перед сном выпивать чашечку валерианового чая. Ведь в корне валерианы содержатся все элементы таблицы Менделеева. Валериана стимулирует работу нервной системы, укрепляет ее, соответственно ситуации, способные вызывать раздражение и подавленность, вам будет преодолевать легче.

У меня сидячая работа, и плюс целый день я провожу у компьютера. Может ли такой сидячий образ жизни спровоцировать урологические заболевания?

Ирина Пашкова, г. Саратов.

Отвечает уролог П. Щеплеев.
Такой образ жизни может вызывать не только урологические, но и гинекологические заболевания. Дело в том, что при длительном сидении нарушается венозный отток, кровь в малом тазу застаивается, а значит, все органы — мочевой пузырь, матка, придатки — испытывают дефицит кислорода, то есть питания, а это ухудшает их работу. Поэтому вам нужно повысить физическую активность. Утром или вечером совершать небольшую пробежку, сделать зарядку, где можно — пройти пешком. А на работе каждые час-полтора устраивайте себе небольшие перерывы на пять минут — встаньте, походите, попрыгайте. Женщинам особенно необходимо укреплять мышцы таза, спины, брюшного пресса.

Моему сыну 14 лет, а рост его 160 см. Он самый маленький в классе и очень переживает. Посоветуйте, как можно ускорить процесс роста. Я слышала о специальных биодобавках.

Мария Заворотская, г. Иркутск.

Отвечает терапевт В. Василенко.
Рост вашего сына вполне средний для его возраста. Расти ему еще 4-5 лет. И никаких стимуляторов я бы пока не советовал принимать. В более старшем возрасте можно сделать рентгеновские снимки запястий и кистей рук — по ним можно определить, закрылись зоны роста или нет, другими словами, будет человек еще расти или нет. На данный момент это очевидно без рентгена.

У меня псориаз уже десять лет. В последние годы он появляется даже на ногтях. Мой врач сказал, что конкретного средства для лечения ногтей не существует, еще не придумали. Так ли это на самом деле? И может ли оказать услугу «Микоспор» — набор для ногтей?

Анна Словская, г. Калининград.

Отвечает дерматолог К. Смирнов.

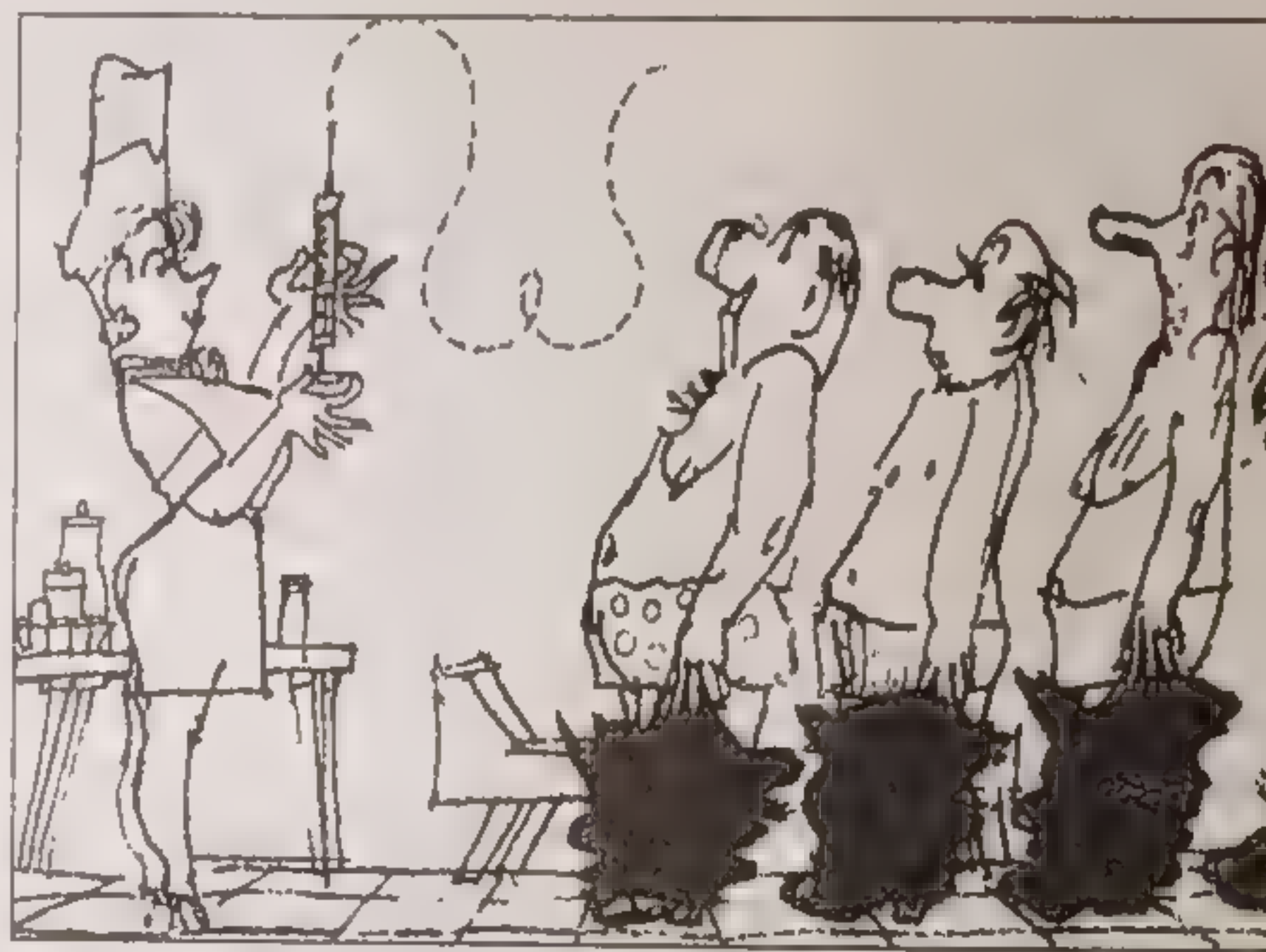
Конкретного средства для лечения псориаза ногтей действительно нет. Необходим комплекс по улучшению «питания» ногтей — витаминотерапия, ванночки, массаж, сосудистые препараты. С помощью «Микоспора» можно убрать наиболее деформированные участки. По цене более приемлемым будет использование обычного мочевинового пластыря.

Расскажите, пожалуйста, о трихомонозе. Можно ли им заразиться не половым путем? Дело в том, что у меня обнаружили трихомоноз. Сама я, кроме мужа, ни с кем в связь не вступала, значит, виноват муж?

Фарина, г. Черкесск.

Отвечает акушер-гинеколог Е. Махмуджаева.

Основной путь заражения трихомонозом — половой. Заражение не половым путем возможно при тесном контакте с больным человеком и общем пользовании предметами гигиены. Инкубационный период заболевания колеблется от 3 дней до 3-4 недель. Однако возможно длительное бессимптомное носительство, особенно у мужчин.



Как лечить нарушения вегетативной нервной системы? Моей дочери 8 лет, у нее повышенная возбудимость, хотя дома и в школе обстановка нормальная. Все анализы в норме, но часто жалуется на головные и сердечные боли, на нервной почве появился псориаз.

Галина Дягтева, г. Псков.

Отвечает детский невролог Д. Решиков.
Для лечения вегетососудистой дистонии необходимо провести кардиоинтервалографию и определить тип нарушения. Обычно назначается фенибут, каваинтон, витамин Е и другие препараты, исходя из данных КИГ.

Меня часто мучают мигрени, но я не хочу отравлять свой организм лекарствами. Как избавиться от головной боли, не прибегая к медикаментам?

Игорь Серпиенко, г. Дмитров.

Отвечает народный целитель Д. Костандов.

Существует старинное средство. Возьмите свежую лимонную корку, очистите ее от белого вещества и минут на 10-15 приложите ее к виску влажной стороной. Вскоре мигрень пройдет.



КАЛИНА КРАСНАЯ

ЯГОДЫ

Ягоды калины созревают в августе-сентябре и долго остаются на ветках, не опадая. Ими любят полакомиться птицы. Правда, ягоды довольно горькие, но после первых заморозков они становятся более приятными на вкус. На одной кисти бывает от 80 до 100 плодов. Ягоды калины богаты органическими кислотами, пектином, сахарами, дубильными веществами, витаминами Р и особенно С — его в калине в два раза больше, чем в цитрусовых!

Ягоды калины — это лекари от ста болезней. Судите сами: их используют как витаминное, общеукрепляющее средство, при лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной болезни, колитах, гипертонии, болезнях печени. А если вы простудились, вам поможет отвар или чай из калины: он снимет жар, избавит от кашля, болей в горле и осиплости голоса. Но и это еще не все: плоды калины оказывают мочегонное и желчегонное действие, борются с язвами, экземами и фурункулами. Словом, всех полезных свойств не перечислить. Предлагаем вам взять на вооружение несколько рецептов на основе ягод калины.

При сердечных болях: 1-2 ст. л. ягод калины залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Процедить. При-

мать в 3 приема в течение дня.

При гипертонии: 40 г плодов калины растереть и настаивать в горячем меде (200 г). Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды. Этот состав можно применять и при кашле.

При атеросклерозе, спазмах сосудов: плоды калины (20 г) растереть, настоять в 250 мл кипятка 4 часа, процедить. Принимать 2-3 раза в день перед приемом пищи по 100 мл.

Этот же настой применяется при гастритах, язвенной болезни желудка и кишечника.

Как потогонное и слабительное средство: 2 ст. л. плодов калины растереть и поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды (постепенно). Закрывать крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, отжать, долить кипяченую воду до 200 мл. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Этот настой обладает также витаминным и общеукрепляющим действием.

При простуде, бронхите, кашле: полстакана ягод калины залить 0,5 л воды, кипятить 20-30 минут, добавить 1/2 стакана меда и хорошо перемешать. Принимать 3-4 раза в день по 1-2 столовой ложке.

При болях в желудке и кишечнике: 50 г свежих или сухих ягод калины растереть в деревянной ступе. Залить кипятком (2 стакана), но не крутым. Настаивать 30-40 минут. Процедить. Принимать по 1/3 стакана до еды.

КОСМЕТИКА С ВЕТКИ

Для разглаживания морщин: заморозьте сок плодов калины в виде ледяных кубиков, которыми ежедневно массируйте лицо. Уже после десяти процедур лицо становится чистым, белым, исчезают веснушки, угри, пигментные пятна, разглаживаются морщины.

Лосьон для нормальной кожи: разотрите желток одного яйца с 2 ст. л. растительного масла. Добавьте 2 ст. л. лимонного сока. Смешайте свежий сок ягод калины, воду и водку (все по 1/2 стакана). Влейте эту смесь в желток небольшими порциями и хорошо перемешайте.

Лосьон для жирной кожи: 1 лимон натереть на мелкой терке и залить стаканом водки, настоять 9 дней в темном месте. Затем процедите его через марлю, добавьте 1/2 стакана воды, смешанной с 2 чайными ложками глицерина. В эту смесь влейте 1 стакан сока калины небольшими порциями.

Лосьон для сухой кожи: разотрите желток одного яйца с 2 ст. л. растительного масла, добавьте 1/2 ст. л. сливок. Из 1/2 лимона выжмите сок, добавьте 2 ст. л. меда и влейте 1 стакан воды. Затем смешайте водку с соком калины (все по 1 стакану) и влейте в приготовленную смесь.

Маска из ягод калины с медом: ягоды калины размять, добавить чайную ложку меда. Полученную массу нанести на лицо на 30 минут, смыть водой. Эта маска обладает хорошим отбеливающим эффектом.

ЗАГОТОВКА

Ягоды калины собирают после первых заморозков. Срезают целыми кистями, хорошо провяливают на воздухе, раскладывая тонким слоем, сушат в печи, духовках (температура не должна превышать 40 градусов). Зимой калину можно хранить в замороженном виде или подвешивать за кисти на чердаках.

Цветы заготавливают во время цветения, сушат в темном, прохладном и хорошо проветриваемом помещении. Точно так же заготавливают и листья.

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ ПОЖИЛЫМ

КРАПИВА

200 г майской крапивы залить 0,5 л водки или 50-60° спирта. Горло завязывать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, а остальные 8 суток в шкафу в темноте. Процедить, отжать. Принимать по чайной ложке натошак за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь перед сном. Выпить всю бутылку. Человек делается бодрым, здо-

ровым, сердце улучшает свою работу, улучшается состав крови, движения становятся легче, проходит склероз.

ОТРУБИ ПШЕНИЧНЫЕ ИЛИ РЖАНЫЕ

1 ст. ложку с верхом отрубей на 2 стакана воды. Кипятить 30-40 минут, помешивая. Прибавить 1 ст. ложку меда и дать немного прокипеть с медом. Принимать по

50 г 3-4 раза в день теплым или холодным. Питательная пища для тяжелобольных, старых людей, а также для ослабленных детей. Хорошо восстанавливает силы, дает много энергии. Мед можно класть по вкусу.

ОВЕС В КОЖУРЕ

1 стакан овса в кожуре перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. За-

лить 5-ю стаканами холодной воды. Поставить на огонь. Кипятить на малом огне до половины первоначального объема, процедить. В процеженный отвар добавить столько же по объему молока. Вновь прокипятить. Добавить туда 4 чайные ложки меда и еще раз прокипятить. Получившийся напиток применяется для укрепления сил при старческой слабости, для тяжелобольных, ослабевших людей, перенесших операцию, при болезнях почек.

ЦЕЛЕБНАЯ СОСНА

ХВОЯ — отличное витаминное и противогрибковое средство. Витаминный напиток из сосновой хвои, рекомендуемый врачами, приготовить легко.

Берется 50 граммов свежесобранной хвои; она промывается, растирается в фарфоровой или деревянной посуде, заливается стаканом кипяченой воды и 2 часа настаивается в темном и прохладном месте. Затем добавляется лимонная кислота и сахар по вкусу, процеживается и сразу выпивается. Хранить хвойный напиток нельзя — он быстро теряет свои витаминные свойства.

Чтобы каждый раз не ходить за хвоей, ее можно заготовить впрок и хранить в морозилке. Срезанные хвойные ветки, кроме того, можно поставить в воду, витамины в них сохраняются в течение месяца, а при сухом хранении исчезают в течение 3-4 дней. Для приготовления витаминного напитка подходит только молодая однолетняя хвоя.

Отвар из сосновых почек помогает при хронических катарах дыхательных путей, бронхите, пневмонии. Одна столовая ложка почек заливается стаканом кипятка в стеклянной или эмалированной посуде, закрывается крышкой, нагревается на кипящей водяной бане в течение 30 минут. Затем 10 минут настаивается, процеживается. Принимается по трети стакана 3 раза в день.

Почки заготавливаются зимой и ранней весной, до начала их интенсивного роста, в местах рубки и прореживания участков леса. Срезают их с ветками длиной до 3 мм. Сушат на чердаке с хорошей вентиляцией и под навесом. При хорошей погоде сырье высыхает за 10-15 дней.

ЧАЙ ЛЕЧЕБНЫЙ

ЖЕЛЧЕГОННЫЙ...

● Цветки цмина — 4 части, листья вахты — 3 части, листья мяты — 2 части, плоды кориандра — 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин., остудить, процедить. Пить по полстакана 2-3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

● Цветки цмина — 3 части, корень ревеня — 2 части, трава тысячелистника — 5 частей. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и выпить вечером.

● Цветки цмина — 3 части, трава тысячелистника — 2 части, трава полыни — 2 части, плоды фенхеля — 2 части, листья мяты — 2 части. Два ч. ложки смеси настаивать в 2 стаканах холодной воды 8-12 час. Процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 15-20 мин. до еды (при воспалении печени и желчного пузыря).

● Цветки бессмертника — 4 части, листья мяты — 2 части, листья трилистника (вахта) — 3 части, цветки кориандра — 2 части. 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 20 мин., процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 мин. до еды при воспалении желчного пузыря.

ПОЧЕЧНЫЙ...

● Плоды можжевельника, плоды шиповника собачьего, листья березы бородавчатой — поровну. Одну ч. ложку смеси настаивать 10 час. в 1 стакане холодной воды, кипятить 5-7 мин., процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня.

● Плоды можжевельника, плоды шиповника, трава полыни обыкновенной, трава хвоща полевого — поровну. Плоды истолочь, траву мелко порубить. Смесь хорошо перемешать. Заварить 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка и парить 1,5 часа. Пить по 100 мл 3 раза в день за час до еды.

● Плоды можжевельника — 3 части, плоды шиповника — 3 части, трава хвоща полевого — 3 части, цветки липы — 3 части, цветки бузины черной — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть, листья крапивы двудомной — 1 часть, корневище аира — 1 часть. Одну ст. ложку смеси варить 15-20 мин. в стакане воды, настаивать 15 мин. Пить по 1 стакану перед завтраком и ужином при почечнокаменной болезни.

● Одну столовую ложку смеси плодов можжевельника, шиповника, корня стальника и травы адониса весеннего в равных пропорциях заварить стаканом кипятка, настоять, процедить и выпить в течение дня.

СИНЕГЛАЗЫЙ ВАСЯ-ВАСИЛЕК

ВАСИЛЕК синий — представитель семейства сложноцветных (астровых), однолетнее травянистое растение серовато-зеленого цвета. Ботаники называли его кентавром (центауреа). Растение неприхотливо, морозоустойчиво, цветет в июне-июле, плоды созревают в августе.

Встречается василек по всей территории России, на Кавказе и Дальнем Востоке, в Средней Азии, Индии. Растет как сорняк на хлебных полях, лугах, садах и огородах.

В цветках василька содержатся слизистые, дубильные, смолистые и пектиновые вещества, гликозиды, алкалоиды, аскорбиновая кислота и т.д.

Цветки василька усиливают желчеотделение, обладают мочегонным, потогонным, легким слабительным, жаропонижающим, противовоспалительным и противоспазмическим действием.

Василек применяют в виде водного настоя при отеках, связанных с заболеванием почек, при заболевании печени и желчных путей, при простудных заболеваниях, при сердечбиении. Противовоспалительные и противомикробные свойства цветков позволяют применять их при конъюнктивитах, при повышенной утомляемости глаз.

НАСТОЙ

2 чайные ложки цветков запаривают стаканом кипятка, настаивают 2-4 часа и процеживают. Такую дозу выпивают в

три приема в течение дня независимо от еды.

Используется как тонизирующее желудочное и горькое средство при нарушении пищеварения. Тот же настой — хорошее желчегонное средство, его втирают в кожу при зуде, при конъюнктивите промывают им глаза.

В научной медицине василек применяют при поздних токсикозах беременных, заболеваниях почек и мочевых путей (нефрит, пиелонефрит, пиелит, цистит).

В первом случае:

1 столовую ложку смеси (цветков василька — 1 часть, листьев толокнянки — 3 части, корня солодки — 1 часть) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 20 минут до еды.

Во втором случае рекомендуется сбор:

цветков василька — 1 часть, почек березы — 1 часть, листьев толокнянки — 2 части, листьев вахты трехлистной — 4 части. Две чайные ложки смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, процеживают. Пьют по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Настой цветков используют при приступах сердечбиения:

1-2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

В терапии заболеваний почек и мочевых путей применяется следующий сбор:

соцветий василька — 1 часть, корня петрушки — 1 часть, почек березы — 1 часть, листьев толокнянки — 2 части, листьев вахты трехлистной — 4 части, корня девясила — 1 часть. Одну столовую ложку смеси заливают 2,5 стакана горячей воды, кипятят 1 минуту, процеживают. Пьют по полстакана отвара 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Цветки василька синего нашли применение в косметике.

При покрасневших веках, ячмене и усталых глазах столовую ложку цветков василька залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и использовать для примочек к глазам, тампоны накладывать на 15-20 минут.

Василек освежает кожу и сужает поры. Используйте для приготовления лосьона: 50 г свежих цветков василька залить половиной литра кипятка. Смесь настаивать в продолжение часа, после чего процедить. Используется для обтирания лица после умывания.

Настой цветков василька (1 столовая ложка на стакан кипятка) втирать в волосистую часть головы при себорее и облысении. Настой применять в горячем виде.

При жирной пористой коже лица настоем цветков василька смешать с ложкой водки. Использовать для протираний, компрессов и приготовления льда.

Нужно помнить, что отвары и настои василька синего слабодетовиты. Противопоказано применение при беременности.

КАК ЖИТЬ ДОЛГО

Статистика подтверждает, что во всех странах мира люди, занимающиеся интенсивным интеллектуальным трудом, постоянно демонстрируют долголетие и работоспособность. Во всех странах мира есть свои долгожители. Их объединяют некоторые общие качества: все они добрые люди, которые достаточно много в жизни работают и не имеют избыточного веса. Некоторые из них курят, некоторые — немного выпивают. Образ жизни ведут простой, терпеливы к людям, любят радоваться. И мужчин, и женщин-долгожителей в мире примерно поровну.

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

Человек чувствует себя хорошо только тогда, когда все его системы развиты и работают приблизительно одинаково. Недоразвитие или переразвитие одной из систем приводит к сбоям в организме.

Движение стимулирует работу всех систем. Н.М. Амосов утверждает, что каждый человек, чтобы быть здоровым, должен делать гимнастику из 1000 движений каждый день. С такой нагрузкой все системы организма начинают работать в оптимальном режиме. После 80 лет количество движений должно увеличиваться.

НЕРВЫ, НЕРВЫ...

Когда человек испугался, понервничал, разгневался, надпочечники выбрасывают в кровь гормон адреналин. Этот гормон дает человеку возможность делать мышечную работу с большей скоростью. Например, идет человек по лесу, а из кустов на него выходит медведь. В тот момент в кровь выбрасывается из надпочечников адреналин и человек бежит с такой скоростью, что никакой медведь его не догонит.

А что бывает, если человек понервничал, но никуда не побежал? Адреналин — очень токсичный гормон. Если он не сгорел во время мышечной работы, то он начинает отравлять организм и прежде всего разрушает центральную нервную систему, печень, почки, поджелудочную железу, плохая работа которых быстрее всего, вызывает старение организма.

Вот почему так вредно нервничать. А если вы все-таки понервничали, реализуйте свои эмоции в движении. Например, займитесь уборкой, стиркой, потанцуйте, попрыгайте, побейте подушку кулаками.

Также разрушительны для человека отрицательные эмоции — ревность, зависть и обида.

ВЕСЕЛЫЕ ЛЮДИ МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ

Зато весьма полезно для здоровья смеяться, радоваться и почаще находиться в состоянии гармонии с окружающим миром. Движение мимических мышц лица во время улыбки запускает в организме механизм выброса гормона эндорфина. Эндорфины еще называют гормонами радости.



В присутствии этих гормонов улучшаются все внутренние процессы. Давно известен исторический факт: у армии-победительницы раненные выздоравливают быстрее — это подтверждают и медицинские наблюдения последних лет XX века.

Любой врач в больнице скажет вам, что жизнерадостные пациенты резко ускоряют выздоровление соседей по палате. Веселые люди болеют легче, выздоравливают быстрее и стареют медленнее.

«ГЛУПЫЙ» ОРГАН

У нас есть только один «глупый» орган — это желудок. Он работает, мало согласуя свои потребности с потребностями всего организма. Практически у каждого человека потребности желудка превышают необходимые потребности организма. Человечество это явление давно заметило и стало вырабатывать свои методы борьбы с ним.

Нет ни одной религии, где бы не было постов. Ограничения в пище существуют у всех народов и четко выверены, исходя из местных климатических

СЕКРЕТЫ ГЕРОНТОЛОГИИ

● Каждый день по утрам, еще лежа в постели, нужно делать очень простое упражнение. Поднимите руки и ноги вверх и слегка трясите ими 5 минут. Это упражнение улучшает микроциркуляцию крови и является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.

● Чтобы в старости не жаловаться на головные боли и плохую память, можно есть хотя бы раз в год зимой салат из корня сельдерея, меда и лимона. 1 кг корней сельдерея почистить, пропустить через мясорубку, добавить 125 г меда. Все смешать и поставить в холодильник. Есть по утрам натощак по 1 ст. ложке за 40 минут до еды. Это прекрасная профилактика склероза.

● Если ложиться спать до 23 часов и вставать не позже 7 часов, то организм будет работать в соответствии с космическими ритмами Земли. Это способствует правильному функционированию всех внутренних систем и замедляет старение.

● Гуляйте не меньше 14 часов в неделю, независимо от погоды.

условий. Причем ограничения накладываются на потребление продуктов, которые больше всего способствуют склеротизации сосудов. Это — мясо, молоко, рыба. (Склероз сосудов сердца и головного мозга — главная причина большинства смертей и препротивнейшей болезни под названием «старческий маразм»). А вот употребление растительных продуктов во время поста не ограничивается. В этом смысле православные посты лучше всего сочетаются с климатом России.

Иногда стоит задать себе вопрос: «Я живу, чтобы есть, или ем, чтобы жить?» Конечно, это одно из древнейших удовольствий — чувство сытости. И зачастую люди едят больше нужного — хотя бы для того, чтобы заглушить свои страхи и тревоги при помощи пищи.

ЧУЖИЕ ДЕЛА

Давно известный факт: мы любим заниматься чужими делами, потому что это легче, и не любим заниматься собой. Вспомните, сколько раздражения или даже горя зачастую приносит с собой наше навязчивое желание кому-то помочь. Очень часто мы лезем туда, где нас не ждут и о помощи не просят. Тратим на это время и силы и, конечно, обижаемся, если нашу помощь не оценивают по достоинству или даже отвергают. Поэтому одним из залогов здоровья и долголетия может стать девиз: «Делать что-либо для других надо только после того, как вас об этом попросят».

Все люди имеют право жить, как они хотят, и делать ошибки, и учиться на этих ошибках, как это делаем и мы сами. Каждый должен научиться отвечать за себя сам и приобрести собственный жизненный опыт, считает «Лечебник».

ВОЗРАСТ — НЕ ПО ПАСПОРТУ

ТЕСТ НА БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «0» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.



Если вы схватили линейку на отметке 20 — ваш биологический возраст составляет 20 лет,

на отметке 25 см — 30 лет,

на отметке 35 см — 40 лет,

на отметке 45 см — 60 лет.

ТЕСТ НА ПОДВИЖНОСТЬ

Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.

Если вам удастся положить ладони полностью на пол — ваш биологический возраст между 20-30 годами.

Если вы коснетесь пола только пальцами — вам около 40 лет.

Если вы руками достанете лишь до голеней — вам около 50 лет.

Если вы дотянетесь только до коленок — вам уже за 60 лет.

ТЕСТ НА БАЛАНСИРОВАНИЕ

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге: 30 секунд и более — ваш возраст соответствует 20-летнему человеку, 20 секунд — 40-летнему, 15 секунд — 50-летнему, менее 10 секунд — 60-летнему и старше.

ТЕСТ НА НАЖАТИЕ

На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуются, чтобы кожа (белое пятно), приобрела прежний вид: 5 секунд — вам около 30 лет,

8 секунд — около 40 лет,

10 секунд — около 50 лет,

15 секунд — около 60 лет, пишет «Труд-7».

ЕСЛИ ПОМУТНЕЛ ХРУСТАЛИК

Старческая катаракта, которая возникает после 50 лет, всегда прогрессирует. Различают начальную, незрелую и зрелую катаракты.

В стадии **начальной катаракты**, когда нет показаний к оперативному лечению, офтальмологи назначают рассасывающие средства. Наиболее часто применяются и достаточно эффективны в лечении отечественные глазные капли «Тауфон». Их назначают по 2 капли 3 раза в день ежедневно в течение 3 месяцев. Курсы лечения повторяют с месячным интервалом. Из зарубежных препаратов достойны внимания «Витайодурол», «Витафакол», «Квинакс», «Офтан-катахром». А еще в аптечной сети готовят комбинированные препараты — капли Ларионова, витаминные капли.

Из **народных средств** хорошо помогают капли с медом. Их готовят следующим образом: 1 ч.л. натурального меда разводят в 3 ч.л. кипяченой воды. Закапывают по 2 капли 3 раза в день ежедневно в течение длительного времени. Но капли с медом нельзя использовать при сахарном диабете.

Следует знать, что применение рассасывающих препаратов не дает полного излечения, а лишь препятствует прогрессированию болезни.

Лечение в стадии незрелой и зрелой катаракты — хирургическое с последующей коррекцией зрения (с помощью очков) или имплантацией искусственного хрусталика. Цель операции — удалить мутный хрусталик и тем самым открыть лучам света свободный доступ внутрь глаза.

Удаление катаракты — одна из наиболее сложных, но эффективных глазных операций, благодаря чему слепой становится зрячим уже на операционном столе. Эффект операции зависит от общего состояния больного и его глаза, а также от способа удаления. Основным показанием к операции является не степень зрелости катаракты, а состояние зрения обоих глаз. Если созревание катаракты идет медленно, а состояние зрения таково, что человек не может выполнять обычную работу, тогда надо оперировать, несмотря на незрелость катаракты.

При односторонней зрелой катаракте, наличии противопоказаний к имплантации искусственного хрусталика и хорошем зрении второго глаза с операцией можно не спешить.

При отличном течении послеоперационного периода, если искусственный хрусталик не был имплантирован, очки назначают через месяц после операции, сначала — для дали, а затем, когда человек привыкнет к ним, — для близи. После блуждающей операции и соответствующей коррекции остроты зрения оперированного глаза может быть равна единице, что позволяет больному снова стать трудоспособным, заключает врач-офтальмолог Ирина Кузьменкова в газете «Северная правда».

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

1) Питаться только по потребности и ни в коем случае не по режиму;

2) не допускать ощущения голода;

3) не переедать, заканчивая прием пищи, когда еще нет чрезмерного чувства сытости;

4) принимать пищу не позднее, чем за 1-2 ч до сна;

5) лицам, страдающим ожирением, полным и полнеющим, имеющим проблему запора, а также с повышенным билирубином рекомендуется употреблять растительную пищу и кашу из 50% гречневой и 50% рисовой крупы по 3 раза в неделю в течение месяца. Курс повторять через каждые 2-3 месяца. Дрожжевые хлебобулочные изделия желательны в это время не употреблять. А также полностью исключить продукты, содержащие крахмал (картофель). И, конечно же, найти свой продукт питания, который будет или расслаблять стул, или закреплять. Это может быть свекла, капуста, яблоко, кора дуба, рис и т.п.

Автор одного из писем пожаловался на то, что в течение года питается только по систе-

ме, но скопление газов и ощущение полноты в желудке не проходят, язык постоянно белый. При встрече с ним выясняются подробности: действительно, он питается рекомендованными продуктами. Но, во-первых, этого недостаточно: система заключается не только в питании, а в комплексе. Во-вторых, он употребляет много хлебобулочных изделий и сахар, которые не усваиваются полностью и создают «завалы» в желудочно-кишечном тракте, способствуя отложению жиров и скоплению газов. Повышенное употребление углеводов (крахмала) усиливает брожение и скопление газов в желудочно-кишечном тракте. Больному был дан совет: сократить употребление хлебобулочных изделий, сахара, картофеля и перейти на овощи, фрукты, ягоды, зелень. Периодически проводить анализы на КЩР крови и кислотность желудочного сока. Через несколько месяцев его ощущения и самочувствие нормализовались.

А. САВЕЛОВ-ДЕРЯБИН.
«Продлите молодость свою»

СЕКРЕТ КУРТИЗАНКИ ДЕ ЛАНКЛО

КАК правило, волшебные кремы рекламируют юные создания. Как ни обидно, но женщина в возрасте такой уже не станет, даже если вымажет всю банку за раз. Поэтому подумайте, стоит ли бросать деньги на ветер, если есть наглядный исторический пример, да еще с практическим советом по использованию.

Нинон де Ланкло, знаменитой куртизанке XVIII столетия, было уже 80 лет, когда в нее влюбился ее собственный внук — так молодо она выглядела. Тем же, кто пытался вывести секрет ее неувядающей молодости, она честно показывала кусок замши и кипяченую воду, приговаривая: «Вот моя косметика». Естественно, никто ей не верил, считая, что старая мадам действительно знает, но скрывает секрет молодости. И ошибались. Нинон Ланкло говорила чистую правду. При трении между замшей и кожей лица возникает электричество, которое, возбуждая мускулы, делает их тверже, придает коже упругость. По сути это примитивный электростимулятор, аналоги которого широко используются в современной косметологии. Растирать лицо нужно дважды в день докрасна, не церемонясь с кожей, широкими кругами от носа к волосам. По 5-10 минут на каждую щеку — и ваше лицо делается ровным, отеки исчезнут, морщины разгладятся. Вот так-то!

ДОМАШНЯЯ ГОМЕОПАТИЯ

В прошлом номере газеты мы рассказали об основах гомеопатии и начали публикацию описаний гомеопатических препаратов, которые можно приобрести в гомеопатических аптеках. Продолжаем начатую тему.

ОПИСАНИЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ АЛОЭ (aloe) Сабур — из семейства лилейных.

Главные показания. Понос с указанными выше особенностями: неукротимые позывы, расслабление сфинктера заднего прохода.

Дизентерия. Алоэ здесь показан при сильных тенезмах и обмороках после каждого стула.

Геморрой с выпадающими болезненными шишками, вызывающими жжение и тенезмы. Труссо, который констатировал целебное действие алоэ при геморрое, пишет: «Достаточно одного или двух граммов алоэ, чтобы быстро вызвать легкое раздражение прямой кишки, которое сильно напоминает геморроидальный застой; в некоторых случаях можно даже получить довольно сильное кровотечение из геморроидальных сосудов». Выпадение прямой кишки у детей.

Головная боль. Боль преимущественно в надглазничной области, давящая, глубокая, ухудшающаяся от тепла и улучшающаяся от холода. Два симптома помогают при выборе в этих случаях: раздражение желудочно-кишечного тракта, выражающееся болезненным и частым стулом, и похолодание нижних конечностей как следствие прилива крови к мозговым центрам.

АНАКАРДИУМ ОРИЕНТАЛЕ (Anacardium orientale) Восточный анакардовый орех — болотный орех.

Главные показания. Главное средство против расстройств умственной деятельности вследствие чрезмерного труда и половых излишеств. Анакардиум успешно применялся у учащихся перед экзаменами с целью укрепления их нервной системы, а также против головных болей и нервного истощения от занятий.

Потеря памяти при старческой слабости, размягчении мозга.

У детей, когда вслед за острыми заболеваниями у них наблюдается ослабление памяти и умственных способностей, меланхолия.

АНТИМОНИУМ КРУДУМ (Antimonium crudum) Сурьма

Главные показания. Мигрень. Немедленно ослабевающая, если появляется выделение каким бы то ни было путем: насморк, рвота, понос; причиной ее часто бывает подавление выделений или какой-нибудь сыпи.

Геморрой, сопровождающийся постоянным выделением слизи.

Сыпи со струпьями у детей. Струпья имеют цвет желтого меда; пораженные части легко трескаются, главным образом у ноздрей и углов рта.

Глаза. Хроническая краснота век, глаза воспалены; ухудшение от всякого яркого света, как солнечного, так и блеска сильного огня.

АПИС МЕЛЛИФИКА (Apis mellifica) Медоносная пчела

Главные показания. Отек на половых частях, улучшающийся при применении холода. Во всех случаях, когда наблюдаются явления, похожие на те, которые вызывает укус пчелы — острый отек, жгучее колотье, жар, краснота, естественно, нужно думать об аписе. Отек. Отек глотки, языка, губ.

Ангина с отеком. Нет ни красноты, ни болезненности миндалин, ни паренхиматозного процесса бариты карбоник, но при осмотре горла кажется, будто туда залетела пчела и ужалила в нескольких местах, так как имеется отек всей подслизистой ткани, покрывающей миндалины, язычок, мягкое небо и даже заднюю часть твердого неба.

При остром отеке кожи, будь то рожистый или от крапивницы, мы будем располагать патологическими усилиями наиболее характерными для аписа. При роже апис показан отечным опуханием, белладонна — воспалением, рус — фликтенами.

Крапивница. Здесь апис является важным средством.

Серозные выпоты. Водянки. При плеврите с экссудатом апис является одним из лучших средств рассасывания жидкости. Апис и кантарис излечат большинство таких случаев. Апис особенно полезен при почечной водянке скарлатинозного или иного происхождения.

Симптомы, являющиеся показанием для аписа: просвечивающая бледность кожи и отсутствие жажды.

Синобит — в частности колена. Он показан, когда имеются боли острые, стреляющие, колющие, пронизывающие сустав, ухудшающиеся при малейшем движении.

При менингите и при раздражении мозговых оболочек симптомы, указывающие на апис, следующие: ребенок вдавливают голову в подушку и беспрестанно вертит головой с одной стороны на другую, просыпается с резким пронзительным криком, вызванным болью. Кроме того, у него наблюдаются обычные судороги на одной стороне тела, тогда как другая остается неподвижной, словно парализованной.

Заболевание почек и мочевого пузыря. Воспаление почек вначале. Воспаление мочевого пузыря. Недержание мочи, с частым болезненным мочеиспусканием, моча с примесью крови, в небольшом количестве.

Заболевание яичников. К правому яичку апис имеет такое же сродство, как ляхезис и туйя к левому. Увеличение яичников. Киста яичника.

Болезни глаз. Апис очень часто излечивает золотушную офтальмию. Он особенно показан при поражении роговицы. Если же поражена преимущественно соединительная оболочка, назначается ипекакуана (часто встречается необходимость и выгода чередовать эти два средства). Отслоение сетчатки.

АРГЕНТУМ НИТРИКУМ (Argentum nitricum) Азотнокислосое серебро

Главные показания. Двигательная атаксия. Аргентум нитрикум и гельземин почти всегда вызывают головокружения, большую слабость, дрожание, сопровождающиеся общим упадком сил. Оба эти средства полезны при двигательной атаксии.

Головная боль. Часто конгестивного характера, сопровождающаяся очень сильной пульсацией, часто встречающейся у людей умственного труда после продолжительной работы или длительного мозгового напряжения с ощущением распухания мозга, словно череп готов треснуть, что заставляет больного сжимать голову. Головная боль часто бывает в виде правосторонней мигрени и может заканчиваться рвотой желчью.

Эпилепсия. В особенности в тех случаях, когда припадки появляются после испуга, ночью или во время менструаций. В дни, предшествующие припадку, у больного расширяются зрачки, наблюдается слабость и дрожание.

Невралгия лица — особенно, когда поражены подглазничные и зубные нервы. Боль очень сильная и при своем максимуме сопровождается горьким и неприятным вкусом во рту.

Истерический амавроз. Неожиданно появляющаяся полная слепота с сохранением рефлекса зрачка точно указывает на применение этого средства при истерии — единственной болезни, при которой этот симптом, наблюдавшийся у испытуемых, бывает ярко выражен.

Гнойное заболевание глаз. В некоторых случаях у детей следует предпочесть меркурий солуб. При сильном истечении показан скорее аргентум нитрикум.

Язва желудка. Характерна при этом жестокая гастралгия: боли распространяются от желудка во все стороны, они облегчаются при твердом давлении и сильном сгибании. Во время менструации часто появляется кровавая рвота.

С. НИКИТИН
«Домашняя гомеопатическая аптечка»

ЧЕМ И КАК ЛЕЧИЛСЯ КАЗАК

В прошлом номере была опубликована часть казачьих народных рецептов, которые прислал нам доцент Кубанской медицинской академии Ю. Ионов. Сегодня мы заканчиваем подборку ценных советов.

Противоревматические народные средства применяли наружно в виде втираний. Наиболее частая пропись: горчицу и пчелиный мед по 1/4 стакана и столовую ложку соли тщательно смешивали и втирали в суставы до ощущения жжения. Затем суставы обливали теплой водой, вытирали полотенцем и завязывали шерстяным платком до утра. В почете у станичников была и своеобразная тепловая терапия: 6 кг ячменя распаривали до лопания зерна, обкладывали им суставы на ночь и укутывали шерстяным платком. Перед утром ячмень удаляли и делали сухое укутывание шерстяной тканью. Процедуру повторяли несколько раз.

Пасечники-целители лечили медом, пчелиными ужалениями (ревматизм), а прополисом — заболевания желудка, кожные болезни, туберкулез, простудные заболевания.

После персидского похода казаками было завезено на Кубань мумие, которое с успехом применялось при длительно незаживающих ранах, переломах костей, болезнях желудка.

При зобе (распространено заболевание в предгорьях Кавказа) использовали зеленые плоды грецких орехов: 10-15 июньских молодых орехов измельчали в ступке, смешивали с 1 стаканом меда и 0,5 литра водки (самогона). Настаивали смесь на солнце 10 дней,

каждый день взбалтывая. Затем 10 дней держали снадобье в прохладном погребе, после чего принимали по столовой ложке 3 раза в день.

При ночном недержании мочи у детей применяли цветки и траву зверобоя (2 столовых ложки на 1 литр кипятка). Настаивали 3 часа. На ночь давали ребенку, в зависимости от возраста и веса от трети до целого стакана. Это предотвращало мочеиспускание во сне.

Для избавления от глистов (ленточных) применяли семена тыквы. Их растирали в ступке с водой (1 стакан семян на 4 стол. ложки воды). Это доза для взрослых. Эмульсию больной выпивал утром натощак в течение часа, затем принимал слабительную «английскую» соль.

При женских воспалительных болезнях часто использовали кору дуба: 100 граммов коры заливали 1 литром воды и кипятили 10 минут. Через редкую ткань процеживали и в теплом виде использовали для подмываний (спринцеваний).

При опухолях, в том числе и злокачественных (на Кубани эти заболевания не были распространены), обязательно употребляли свежую капусту, красную свеклу, морковь, чеснок и лук в сыром виде. Некоторые целители с успехом использовали в виде водочных настоек болиголов и чистотел, которые в изобилии произрастали на Кубани.

Наружных средств в народной медицине Кубани было множество. На резаные раны прикладывали очищенный корень или лист подорожника. Нередко, как наружное средство, употребляли пчелиный мед и прополис (водочную настойку), чистотел. Мокнувшие зудящие экземы лечили прикладыванием листьев капусты или равной смесью сока чистотела и сока капусты. От бородавок избавлялись, используя сок чистотела. При воспалительных кожных высыпаниях у детей купали их в воде с добавлением отвара травы череды.

Выпадение волос лечили мытьем головы отваром из равных частей корней лопуха и корней водяной лилии или втиранием этой смеси в кожу головы на ночь.

При «груднице» (маститы, мастопатии) пили настой из равных частей календулы (ноготки), крапивы, полыни (божье дерево), зверобоя — по полстакана 2 раза в день.

И этот же теплый настой (смочив им хлопчатобумажную или льняную ткань) прикладывали к грудным железам на ночь (2-3 часа). При этом заболевании, а также при фурункулах (чирьях), кожных и суставных болезнях использовали теплую, слегка увлажненную глину, которой вдоволь было вдоль реки Кубани, в районе Белой Глины и т.д.

В прошлом веке широко использовали некоторые целители и лечение пиявками. Этот метод кровопускания считался универсальным, и им лечили головную боль, закупорку вен, «падухую», заболевания печени и сердца. Целители, которые могли правильно поставить пиявки, были очень почитаемы в Екатеринодаре и некоторых станицах.

Мы привели наиболее рас-

пространенные средства народной медицины и методы лечения на Кубани, использовавшиеся нашими предками. Не можем не заметить, что большинство из них сохранилось до настоящего времени и с успехом используется врачами, народными целителями и самостоятельно пациентами. Мудрость народная, к счастью, сохранила для нас эти «снадобья», и время подтвердило их несомненную терапевтическую ценность.

Традиции народной медицины на Кубани (вместе с опытом народного врачевания на Востоке, с которыми мне удалось познакомиться во время работы за рубежом) использованы нами при приготовлении восточно-тибетского эликсира (28 компонентов) для лечения больных с хроническими заболеваниями. Состав лекарственных трав и природных органических веществ меняется в зависимости от особенностей течения болезни, возраста, индивидуальных особенностей организма. Приготавливаем и противораковый восточно-тибетский эликсир (36 компонентов) с болиголовом, повышающим иммунитет — защитные силы, но в качестве дополнительного метода лечения при операциях, химио- и лучевой терапии. И только в том случае, если по каким-либо причинам противопоказаны общепринятые методы лечения (тяжесть процесса, возраст, сопутствующие грозные осложнения и т.д.), эликсиротерапия становится главенствующей.

Подробности об эликсире можно узнать в Краснодарской краевой больнице: ул. 1 Мая, 167, эндокринологическое отделение, 6 этаж, кабинет доцента Ю.В. Ионов или обратиться письменно по адресу: 350049, Краснодар, а/я 1303.

Ю. Ионов

ШИИТАКЕ — ЧУДЕСНАЯ НАСТОЙКА

ЗДРАВСТВУЙТЕ, дорогая редакция! Пишет вам полковник в отставке Филинов Александр Павлович. Хочу рассказать об удивительном снадобье — настойке шиитаке. Шиитаке — это грибы, которые растут в Приамурье, Китае и Японии, а сейчас их стали выращивать и у нас.

Двадцать лет назад я служил на зенитно-ракетной базе недалеко от Хабаровска.

К нам тогда приехало пополнение — молодые лейтенанты, один из них с женой Леночкой. Сначала у нее появился прыщик на губе, который стал разрас-

таться (это в 20 лет!). Ее положили в онкологию в Хабаровске, но через какое-то время она приехала в военный городок умирать.

А потом как в сказке: однажды Леночка вышла в магазин без платка, и на губе было только розовое пятнышко. Оказалось все просто — на местном рынке старый кореец продавал черемшу, свои соленья и принес им настойку из шиитаке — прикладывать к ране и пить внутрь. За месяц рана зажила, а ведь была гнойная, страшная!

Однажды моей дочери поставили диагноз — красная волчанка. Сказали: не

лечится эта болезнь. А у нее что-то страшное началось — красные пятна на лице, волосы сыплются, боли в суставах. Я списался с друзьями из Хабаровска и достал дикорастущие. Пьем такую же настойку, как при раке, уже полтора года. И результаты явные. Врач, который наблюдает дочь, удивляется, говорит, что ремиссия очень стойкая.

Вышлю и информацию о шиитаке, рецепты настойки и грибы, кому нужно. Но прошу вкладывать надписанные конверты.

196244, Санкт-Петербург, а/я 9, Филинову А.П.

ПРОШУ
ПОМОЩИ

Здравствуй, уважаемая редакция! Решила через вашу газету обратиться за помощью к травникам. Для курса лечения нужны корни подсолнуха (в аптеках их не бывает). Помогите, пожалуйста!

Мой адрес: г. Москва, 109377, а/я 35.

ПРЕДЛАГАЮ
ПОМОЩЬ

В последнее время было много публикаций об уникальных целебных свойствах незрелых плодов грецкого ореха. Собирают его до праздника Ивана Купалы и делают различные вытяжки в зависимости от назначения. Наиболее известное и действенное средство, излечивающее даже раковые заболевания, — «Тодикамп». Это лекарственное средство представляет собой настойку незрелых орехов на очищенном керосине, выдержанную в течение года.

Средство, бесспорно, замечательное по своим лечебным свойствам. К сожалению, вкусовые качества препарата оставляют желать лучшего. Для тех, у кого непереносимость керосина, рекомендуется новое средство, не уступающее по своим лечебным качествам «Тодикампу» — ореховый бальзам.

Бальзам ореховый готовится на меду, обладает превосходным вкусом и более широким спектром действия благодаря тому, что к основному составу добавляются другие компоненты. Этим достигается более направленное воздействие на очаг заболевания, позволяет

использовать преимущества тандема ореха с любым другим традиционным и эффективным лекарственным средством.

Состав бальзама варьируется в зависимости от вида заболевания:

- орех с каштаном конским (варикоз);
- с софорой японской (проницаемость сосудов);
- с омелой (гипертония);
- с диоскореей кавказской (атеросклероз сосудов головного мозга);
- с девясилом (заболевания верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта);
- с пионом уклоняющимся, или Марьиным корнем (эпилепсия, климакс, неврозы, вегетососудистые нарушения различной этиологии);
- с тамусом обыкновенным или Адамовым корнем (ревматизм, радикулит, остеохондроз);
- с эвкалиптом (ОРЗ, грипп) и др.

Орех растет далеко не везде, поэтому желающие могут сделать заказ по телефону: 8-(902)-442-30-82.

Герасимов С.А.

Адрес для писем: 352820, Краснодарский край, Туапсинский район, п/о Мессажай, ул. Шаумяна, д. 3, кв. 1.

Здравствуй, уважаемая Алевтина Михайловна! Пишет вам Пряхина Валентина из г. Саранска. Я замужем, в браке уже два с половиной года, но не имею детей. В какие больницы мы с мужем ни обращались, ответ один — у меня поликистоз яичников. Пропила множество таблеток, потратила на лекарства уйму денег, но забеременеть мне так и не удастся. От своей знакомой узнала о вас. Она обращалась к вам за помощью. И вы при-

слали ей травку боровая матка. После того, как она прошла курс лечения этой травой, забеременела и родила здорового ребенка. Теперь у меня одна надежда на вас: прошу — помогите!

Это письмо пришло в одном конверте с другим, от А.М. Корепановой. Вот что она пишет:

Читателям «Домашнего доктора» мне хочется рассказать историю моей подруги. Однажды она со своим парнем любовалась ледоходом на Каме. Притомившись, села на холодную землю и простудилась. Уже к вечеру у нее поднялась высокая температура, появились резкие боли внизу живота и частое болезненное мочеиспускание. Тогда болезнь заглушили антибиотиками. Когда же она вышла замуж и захотела иметь детей, врачи объяснили ей, что она обречена на бесплодие. Тогда она обратилась к бабушке-травнице и та дала ей траву и наказала: перед тем как выпить отвар прочитать заговор: «Матушка боровая, ты хозяйка лесная, соверши чудо, помоги! Дитяtko мне подари!» И что же вы думаете, помогла женская травка, родился у подруги здоровенький сыночек. Назвали его в честь бабушки Сани Александром.

Называется трава — ортисия однобокая, а народное название — боровая матка, боровушка, боровинка, матка от сорока болезней. Помогает она от цистита, пиелонефрита, фибромиомы с обильным кровотечением, нарушений менструального цикла, спаек, непроходимости маточных труб, воспаления матки, эрозии шейки матки, инфантильности матки, бесплодия, предупреждает выкидыши, рубцует язвы, помогает и мужчинам при воспалении предстательной железы, геморрое.

ПОЛЕЗНО
ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО

«Пресса-1». 125865, ГСП,

Москва, А-137,

ул. Правды, 24.

Рецепт лечения такой: 650 гр. измельченной травы на 1 л водки. Настоять две недели. Пить по одной ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения от трех недель до месяца. При доброкачественных и злокачественных опухолях лечение надо совмещать с болиголовом или сабельником и спринцеванием волчьим лыком. А перед лечением обязательно провести очищение организма от шлаков.

В подтверждение эффективности боровой матки посылаю вам пришедшее ко мне письмо от В. Пряхиной.

Боровой матки в природе мало, найти ее трудно, в аптеках бывает редко. Покупайте только у тех травников, которым доверяете. В этом году я могу выслать боровую матку, грушанку, манжетку, которая прекрасно лечит все женские болезни, сабельник (лечит отложения солей, раковые заболевания), болиголов (нет такого заболевания, с которым не справился бы болиголов — мощнейший иммуностимулятор). При переписке вкладывайте конверт с обратным адресом, написанный печатными буквами.

Корепанова Алевтина Михайловна.

Мой адрес: 427433, Республика Удмуртия, г. Воткинск-3, а/я 23.

ЦИСТИТ: С НИМ МОЖНО БОРОТЬСЯ

ЗДРАВСТВУЙ, уважаемая редакция! Прошу помочь моей маме. У нее хронический цистит. Какие эффективные средства могут облегчить ее страдания?

Светлана Робканова,
д. Едино Тюменской области.

Ответ на это письмо мы нашли в книге А. Трофименко и Н. Могильного «Лечебник».

Сбор № 1. Лист березы — 10 г. Лист толокнянки — 10 г. Кукурузные рыльца — 10 г. Корень солодки — 10 г. Корневища пырея — 10 г. Корень солодки — 10 г. Корневища пырея — 10 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 6 часов в 1 стакане холодной воды, кипятить 15 минут, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов.

Сбор № 2. Травы хвоща полевого — 15 г. Корневища лапчатки — 15 г. Листья подорожника — 20 г.

1 ст. ложку смеси залить двумя стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час,

процедить. Выпить вечером за один прием 1 стакан теплого настоя.

Красный кирпич расколоть пополам. Обе половины нагреть на огне и положить в пустое ведро. Края ведра обложить тряпкой. Снять трусы и сесть на ведро. Нижнюю часть туловища укутать пледом, пальто и сидеть на том ведре до тех пор, пока от кирпичей будет исходить тепло. После этого одеть теплые белье и лечь в постель. После 2-3 процедур цистит проходит. Этот народный рецепт особенно хорош для женщин.

Хвощ полевой. 2 ст. ложки с верхом хвоща полевого залить 1 л воды. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву хвоща полевого сложить в холщевый мешочек и в тепло-горячем виде прикладывать на низ живота. Отвар принимать внутрь по 1 стакану 2-3 раза в день. При болезненном мочеиспускании пьют горячий чай из смеси травы и цветков ромашки по-

ровну. Прием — 3 стакана в день. При спазмах мочевого пузыря пьют глотками, но часто отвар из цветков васильков и травы хвоща, смешанных поровну. В то же время массируют область мочевого пузыря, а потом кладут на низ живота подушечку, наполненную горячим распаренным хвощом.

Осина. 20 г почек, коры и листьев на один стакан воды. Кипятить 7-10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день. Почки осины настоять на водке или 70-градусном спирте в соотношении 1:10. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день. Отвар и настойка применяются при остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

Брусника. Одну горсть листьев брусники заварить в 3 стаканах воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить в течение дня в три приема. Применяется как мочегонное средство.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 9 СЕНТЯБРЬ 2002 г.

Школа
салернская так
королю
написала... Пусть
будут врачами
твоими трое:
веселый
характер, покой
и умеренность
в пище.

Стр. 4

**Космонавты
дают
«добро»**

Стр. 2

**Лекарство —
керосин**

Стр. 3

**Раз
картошка,
два
картошка**

Стр. 6

**Болиголов —
убийца рака**

Стр. 10

**30 лет
с рассеянным
склерозом**

Стр. 16



Стр. 13

ЧТО ЕДЯТ ПОЛЬСКИЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

КОСМОНАВТЫ ДАЮТ «ДОБРО»

Слышали вы о сублимированных продуктах? Ручаюсь, что если и слышали, то, скорее всего, пока не пробовали. А жаль. Потому что вслед за космонавтами и подводниками, чей

рацион всегда составляла именно сублимированная пища, сублимированные продукты теперь могут и просто обязаны появиться в меню каждого человека.

В ПРИНЦИПЕ сублимации могут подвергаться любые продукты — мясо, творог, сливочное масло. (Сначала это глубокая заморозка, потом в вакуумных сушках вымораживается вся влага, отчего продукт, не теряя своего естественного вкуса, становится практически невесомым.) Получается идеальный вариант для туристов, путешественников, командированных. Поскольку сублимированные продукты долго хранятся, занимают мало места, быстро готовятся: залил горячей водичкой — и готово. Не случайно в Америке подобные вещи можно купить в любом крупном супермаркете. В России пошли по другому пути. Сублимированного мяса или масла у нас в магазинах не найдешь. Научно-производственное предприятие «Биоритм», единственная в стране фирма, занимающаяся массовым производством сублиматов, сделало акцент на продуктах, исключительно полезных для человеческого здоровья. А это прежде всего свекла, капуста, морковь. В сублимированном виде они становятся настоящим лекарством.

Сок свеклы лечит болезни щитовидки, препятствует образованию тромбов в сосудах, восстанавливает микрофлору кишечника, повышает гемоглобин и защитные силы организма. Если бы наши олимпийцы налегали на свеклу, ни один бы допинг-контроль не смог придаться к их высокому гемоглобину. Обладая мощными бактерицидными и антиоксидантными свойствами, красная свекла полезна абсолютно для всех: детей она избавляет от аллергии, женщинам помогает легко и безболезненно переносить критические дни, у мужчин стимулирует мышечную и половую активность. Регулярное употребление свеклы помогает организму справляться даже с раковыми клетками, выводит из организма радиацию и соли тяжелых металлов.

И все-таки при всей очевидности пользы свекольного сока мало кто пьет его достаточно регулярно. Причина роста — 99% людей свежесжатый свекольный сок просто не воспринимают, у большинства он вызывает тошноту и рвоту. Кроме того,

он просто невкусный. Где уж тут употреблять по несколько стаканов в день, как советуют медики. С сублимированным же свекольным соком происходит занятная метаморфоза — после глубокой заморозки и полного вымораживания влаги в вакуумной камере он становится по-настоящему вкусным. Поэтому теперь его можно употреблять как угодно часто и много. Растворяешь ложечку-две в стакане воды, любого сока или кефира и пьешь себе на здоровье.



Со временем, помимо свеклы, НПП ООО «Биоритм» наладило выпуск и других сублимированных продуктов — соков капусты, моркови, крапивы, клюквы, яблок, петрушки, сельдерея, топинамбура... У вас никогда не будет язвы и прочих заболеваний желудка, если в качестве профилактики вы начнете употреблять капустный сок. Если же язва уже появилась, то ежедневный прием таблеток просто необходим, что быстро приведет к ее рубцеванию. Конечно, свежая хрустящая осенняя капуста вкусна бесподобно, только очень уж быстро она теряет полезные свойства, накопленные в течение лета. Лиофилизированный же порошок сока белокочанной капусты сохраняет все эти свойства до пяти лет, излечивая не только язву, но и справляясь с избыточным весом, вредным холестерином, воспалительными и травматическими повреждениями кожи, заболеваниями органов дыхания, сердца и сосудов. Капуста обеспечивает организм важ-

нейшими минералами и практически всеми необходимыми витаминами, а витамина С в ней столько же, сколько в апельсинах и лимонах. Капустный сок крайне полезен для больных сахарным диабетом, а о том, что с его помощью можно быстро снять похмельный синдром, в России знает, наверное, каждый.

А видели вы когда-нибудь в продаже сельдерейный сок? А петрушечный? А крапивный? Любая из этих трав — настоящий кладезь витаминов и минеральных элементов. С древних времен они употреблялись при общем упадке сил. А свойство петрушки выводить из организма отравляющие вещества способствовало тому, что ее использовали в качестве сильного очищающего средства при интоксикации организма. Петрушка крайне полезна при болезнях сердечно-сосудистой и мочеполовой системы, при сахарном диабете, при кровотечениях. Хотите сохранить зрение? Ешьте больше петрушки. А лучше — пейте сок. Потому что в одной ложке сухой сублимированной петрушки — свойства целой охапки этой замечательной травы.

Настоящим открытием для всех стала обычная крапива, которая раньше хоть и использовалась как замечательное лекарственное растение, но никому не приходило в голову применять ее как повседневный продукт. Зато теперь сублимированную крапиву можно использовать круглый год, и не только в ароматных зеленых щах, салатах, пюре, но и в витаминных коктейлях, вкусных начинках для пирогов и блинов. Ведь в крапиве бета-каротина в два раза больше, чем в самой моркови, а витамина С в три раза больше, чем в лимоне. Это один из немногих природных продуктов, который содержит витамин К — кровоостанавливающий фактор, повышающий свертываемость крови. Крапива улучшает деятельность мозга, снижает тягу к алкоголю и курению. А какое это замечательное косметическое средство! Оно избавляет от угрей, делает кожу гладкой, а шевелюру — густой. Человек, применяющий кра-

пиву, никогда не будет лысым. Крапиву необходимо употреблять тем, у кого слабые или больные легкие, она восстанавливает силы при весенней усталости, анемии, это основной компонент противодиабетического действия. Обязательна она и для тех, кто работает с компьютером, поскольку способствует укреплению сетчатки глаза и улучшению зрения.

Если у вас или у вашего ребенка поднялась температура, не спешите хвататься за аспирин. Ведь существует безопасное, к тому же вкусное и полезное средство, созданное самой природой. Это обычная, только необыкновенная по своим свойствам клюква. Стакан клюквенного сока снизит температуру в течение часа, но сделает это мягче, чем лекарство, не ослабляя, а, наоборот, укрепляя иммунитет человека. Сублимированный сок клюквы вкусен и сам по себе, и в смеси с другими соками, его порошок легко растворится в воде, восстанавливаясь до натурального состояния. А таблетки с приятной кислинкой очень удобно иметь под рукой — в кармане или сумке, чтобы, не отрываясь от обычных дел, лакомиться ими как обычными конфетами.

Вслед за крапивой серию дикоросов продолжила сублимированная сныть. Это уникальная травка, свойства которой испытал на себе еще Серафим Саровский. Он целый год питался только ею. А есть еще сублимированный топинамбур, чеснок, укроп, причем достоинства каждого можно расхваливать бесконечно. Со временем же, когда в России появятся не один, а несколько заводов для производства сублимированных продуктов, ассортимент можно будет расширять весьма значительно. И тогда на прилавках магазинов можно будет увидеть десятки наименований сублимированных продуктов — от клубники и специального детского мороженого до овощного пюре, сычужного творожка и потрясающе вкусного масла, которые пока выпускаются лишь небольшими партиями.

Сублимация — это совершенно новое направление в питании. Пища XXI века. Ведь в природе есть все для того, чтобы быть сытыми и здоровыми — мы просто до сих пор не можем использовать все, что она дает, пишет «Русский инвалид».

ЛЕКАРСТВО — КЕРОСИН

КЕРОСИНОМ лечат болезни, имеющие начало в крови (сахарный диабет, любое заражение крови), а также всякого рода параличи, астму, туберкулез, геморрой, заболевания печени, почек, кишечника, желудка, сердца, долго не заживающие язвы, головные боли, радикулит, хондроз, ангину, скарлатину, зоб, простуду, им же выводят паразитов из печени и кишечника. При этих заболеваниях керосин можно пить и натирать им больные места. А главное — целители в Польше лечат рак, даже с метастазами.

Находящиеся в керосине фенолы могут накапливаться в организме и нарушать работу почек. Поэтому нужно перед приемом проверить состояние печени и почек.

Начинающим неизменно назначается по 3-5 капель на сахаре натошак, через день. После периода привыкания, который длится дней 7-10, начинается повышение дозы до оптимальной для данного случая. Обычная средняя доза — 20 капель через день или каждый день.

Фиброма матки, язва желудка и 12-перстной кишки. Грецкий орех надо собрать зеленым, уже крупным, но чтоб свободно резался ножом. Для краснодарского края это орехи, собранные 5-10 июля. Мелко порезать (вместе с зеленой скорлупой), засыпать в любую стеклянную посуду и залить очищенным авиационным керосином так, чтобы он полностью закрыл орехи. Плотнo закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на 2-3 недели. Каждый день встряхивать. Процедить, плотно закрыть в пузырек и хранить в холодильнике (можно несколько лет).

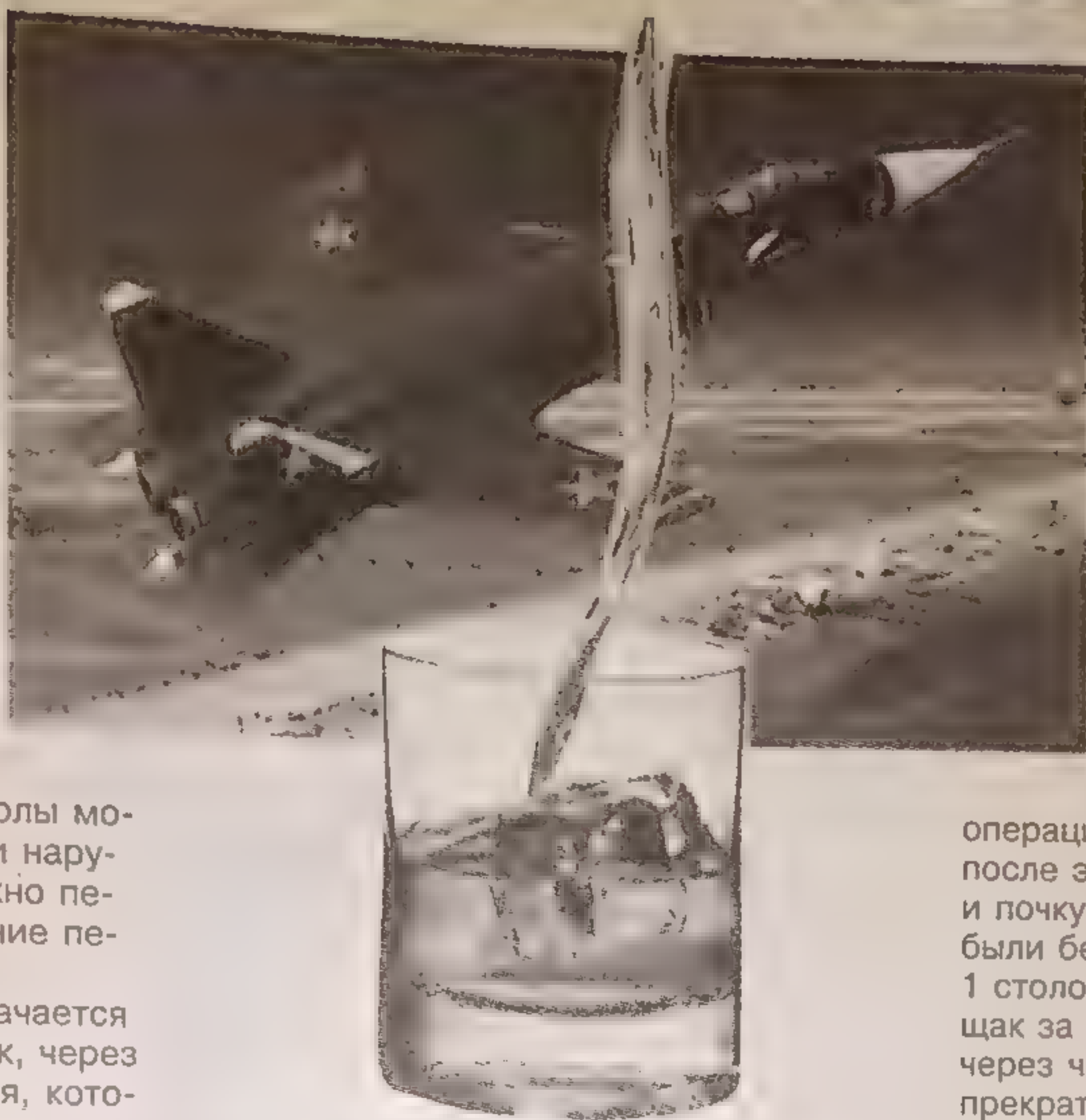
Курс лечения — 3 недели: 1-я неделя: по капле на 1/4-1/2 стакана воды 3 раза в день за 20-30 минут до еды. 2-я неделя — по 2 капли (так же). 3-я неделя — по 3 капли (так же).

Ни в коем случае не увеличивать дозы и курсы самостоятельно, т.к. не каждая печень это выдержит. Провести курс лечения, потом — две недели перерыв и сразу — второй курс. Третий можно проводить только через полгода. В год больше трех курсов проводить нельзя.

Прежде чем лечиться, надо проверить реакцию организма на керосин и грецкие орехи. Для этого натирают небольшим количеством препарата кожу за ухом. Если покраснения или мелкой сыпи нет, значит, у вас нет аллергии на эти вещества.

Ангина. Возьмите в рот керосина глоток, если есть — авиационного. И побулькайте горлом: «Гы, гы, гы...» Со второго раза ангина исчезает навсегда.

Простуда. 3-4 капли керосина в горячий чай и выпить. Лечь в постель и укутаться.



Насморк. Обмакнуть льняную тряпочку в керосине, приложить к подошве и надеть теплые носки. За пару ночей простуда исчезает.

Кашель. Чайная ложка натошак 10 дней, затем 10 дней перерыва и снова 10-дневная керосинотерапия.

Перхоть. Смешать сок репчатого лука, керосина и водки в одинаковых частях и втирать смесь в волосы. Через час смыть шампунем или мылом.

Радиккулит. 1. Замесить тесто на керосине и немного воды. Настрепать лепешек и прикладывать на больные места. Плотнo укутаться одеялом.

2. Свеклу средних размеров, неочищенную (только помытую) натереть на мелкой терке и отжать сок. Жмых смешать с полной столовой ложкой керосина и приложить на больное место на всю ночь. Чтобы не жгло, можно сначала этот жмых положить на ситцевую тряпочку (обязательно на ситцевую), а уже ее на тело. Достаточно 5 сеансов, а иногда и одного раза.

3. Взять ведро обычной красной глины, добавить чуть-чуть воды, немного нагреть и хорошо размешать, чтоб получилась однородная «каша». Добавить стакан подогретого керосина и снова все перемешать. Из этой глины сделать лепешку и положить на больное место.

4. 50 г керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 куса хозяйственного мыла, чайная ложка соды. Все размешать и оставить на 3 дня. Растирать на ночь и укутывать чем-нибудь теплым.

Чесотка. Нужно намазаться керосином. Подержать минут 15 и вымыться с мылом. Возможно шелушение кожи — но это пройдет.

Опухоль мозга. Смочить тряпочку в авиационном керосине и прикладывать

на голову там, где опухоль. Поверх компресса надевайте шерстяную шапочку для меньшего испарения керосина. Держать не больше 2-2,5 часов ежедневно на ночь, больше нельзя — керосин может сжечь кожу. Утром капнуть 5-6 капель керосина на кусочек сахара и натошак съесть. Строго следить чтобы не было отрыжки. Если от 5-6 капель будет тошнить и рвать, то необходимо снизить дозу до 1-2 капель на сахар или чайную ложку воды. Пропить так 2 недели.

Рак желудка. У одной женщины был рак желудка, и при операции ей удалили 75 см кишечника; после этого пошли метастазы в печень и почку. Наступил паралич ануса. Врачи были бессильны. Она стала принимать 1 столовую ложку керосина утром натошак за 1 час до еды 1 раз в день. Уже через час почувствовала облегчение, прекратилась рвота, и она стала кушать. Через некоторое время достигла своего прежнего веса, родила сына и стала донором.

Саркома. Принимать по чайной ложке натошак 1 раз в сутки. При лечении возможно появление зуда и сыпи на коже. Но при этом резко бросать пить керосин нельзя — можно умереть!

Подагра. 50 г натертой редьки смешивают с 1 чайной ложкой керосина. Смесь прикладывать к больному месту сразу после приготовления; не оставлять на ночь во избежание ожога.

Выпадение волос. Голову натирают соком лука, а затем втирают очищенный керосин — держать сколько хватит терпения. Затем голову помыть.

Остеохондроз. 1. В бутылку с плотной пробкой налить 200 мл оливкового или подсолнечного масла. Добавить туда 10-15 стручков красного перца и 200 мл очищенного керосина. Перемешать, настаивать 9 суток в теплом месте, ежедневно помешивая. Этой смесью натирать больную область спины на ночь.

2. Взять 2 сырых картофелины, натереть на терке, добавить 5-6 капель керосина. Эту смесь приложить к больному месту, закрыть целлофаном и укутать. Держать сколько сможете.

Очистка керосина в домашних условиях:

В 3-литровую банку наливают литр керосина и литр кипятка. Банку закрывают полиэтиленовой крышкой и, надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, несколько раз встряхивают и дают отстояться несколько минут. Затем шлангом откачивают воду. Грязь скапливается обычно в разделительном слое жидкости. Поэтому, наклонив банку, ее вместе с частью керосина сливают в отдельную банку для последующей очистки. Таким же способом очищают еще 2 литра керосина, пишет «Ай, болит».

САЛЕРНСКИЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ АРНОЛЬДА ИЗ ВИЛЛАНОВЫ

УЖЕ с IX столетия в Салерно существовала корпорация врачей, прославившаяся как школа практического толка. Лучшее из того, что было создано античной медициной, бережно хранилось именно там, в «Гиппократовой общине», как долгое время называли Салерно. Среди тогдашних корифеев медицины особую известность приобрел Арнольд из Виллановы. Обобщив некоторые труды салернской школы, он изложил в стихах кредо этой школы в основном в области диэтики. Этот труд множество раз переиздавался в средние века, переведен на европейские языки. Сейчас «Салернский кодекс здоровья» насчитывает более 300 изданий. На русском языке впервые был издан в Риге в 1960 году, потом в Москве в 1970 году и давно стал библиографической редкостью.

Салернские предписания во многом не утратили своего значения и с точки зрения современной медицины и диэтики.

● Школа салернская так королю англичан написала: если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться, скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным бодрствовать после еды, полуденного сна избегая. Долго мочу не держи, не насилуй потугами стула. Будешь за этим следить — проживешь ты долго на свете. Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.

● Кратким пусть будет полуденный сон или вовсе не будет. Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость — все за полуденный сон ты получишь себе непременно.

● Свежие яйца, багряные вина, супы посветлее, хлеб из хорошей муки — доставляют телесную крепость.

● Лучшие вина у нас вызывают и лучшие соки. Вялость почувствуешь, если вино окажется темным. Светлым пусть будет оно, и созревшим, и тонким, и ста-

рым. Смешанным также с водою, игристым и выпитым в меру.

● Право, баранина хуже свинины, коль вина далеко. Стоит добавить вина, — медицина она и питание. И потроха у свиней хороши, а другие — менее годны.

● Вредно весьма запивать то, что ешь за обедом, водою. Холод возникнет в желудке, а с ним несварение пищи.



● Следует пить за едою немного, но часто при этом. Хочешь поменьше болеть — между блюдами пить не годиться. Чтобы вреда избежать, ты с питья начинай насыщение. Яйца вкушаешь, так по одной после каждого.

● Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага: чистят желудок они, а ядро — от камней избавляет. Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод. Сливы: они охлаждают, и слабят, и польза немалая — сливы.

● Больше мочи от кизила и более крепкий желудок. Твердый полезен кизил, но гораздо полезнее — мягкий.

● Репа вареная — желудку отрада и ветры выводит наружу. И вызывает мочу, но и зубы вконец разрушает.

Плохо вареная репа — мучительных схваток причина.

● Переварить нелегко и усвоить сердце не легче. То же с желудком, и лучше наружные части желудка. И в

медицине язык превосходной считается пищей. Легкое — очень легко в усвоении. Мозг предпочтительней прочих, вне всяких сомнений, куриный.

● Суп из капусты мягчит, а капуста сама закрепляет, если их вместе подать, — подготовят к очистке желудка.

● Древние медики учат, что мальва живот размягча-

ет. Корни скобленные мальвы способствуют стулу. Мята неспешно из живота глистов и червей изгоняет.

● Нервы шалфей укрепляет и рук снимает дрожанье, и лихорадку изгнать острую он в состоянии. Ты наш спаситель, шалфей, и помощник природою данный.

● Мускус, лаванда, шалфей и фиалка, расцветшая первой, — людей параличных лекарство.

● Сон посылает больным, прекращает противную рвоту семя крапивное с медом и колики лечит надежно. Примешься пить это средство — и кашель запущенный сдастся. Верная помощь при разных болезнях суставов.

● Ивовый сок, если в уши он залит, гной убивает. В укусе если отваришь кору — сведет бородавки. Ивовый цвет вместе с соком своим — противник зачатья.

● Каждый сангвиник — всегда весельчак и шутник по натуре, падкий до всякой

молвы и внимать неустанно готовый. Вахх и Венера — услада ему, и еда, и веселье. С ними он радости полн и речь его сладостно льется. Склонностью он обладает к наукам любым и способен. Чтоб ни случилось — но он нелегко распаляется гневом. Влюбчивый, щедрый, веселый, румянолицый, любящий песни, мясистый, поистине смелый и добрый.

● Желчь существует, она необузданным свойственна людям. Всех и во всем превзойти человек подобный стремится. Много он ест, превосходно растет и легко восприимчив, великодушен и щедр, неизменно стремится к вершинам. Вечно взъерошен, лукав, раздражителен, смел и несдержан. Строен и хитрости полн, сухой он и с ликом шафранным.

● Флегма лишь скудные силы дает, ширину, малорослость. Жир порождает она и ленивое крови движение. Сну, не занятая, посвящает флегматик досуги. Лень и сонливость, рассудок тупой и вялость движений. Всякий флегматик сонлив и ленив, и с обильной слюною, тучен он телом и разумом туп, белолицый обычно.

● Черная желчь — странных людей порождает она, молчаливых и мрачных. Бодрствуют вечно в трудах и не предан их разум дремоте. Тверды в намереньях, но лишь опасностей ждут отовсюду. Жадны, печальны, их зависть грызет, своего не упустят, робки, не чужд им обман, а лицо их землистого цвета.

● Кровопускания пора лишь в семнадцать лет наступает. Вскрытие вен изгоняет дух буйства чрезмерного в людях, тот, что приходит с вином и обличий имеет немало. Флеботомия нам взор обостряет, а мысли и разум делает ясными. Костный наш мозг согревает. Чистит кишечник и в норме содержит живот и желудок, ясность дает ощущений и сон. Тошноту изгоняет. Голосу, слуху и силам способствует, их укрепляя.

По книге «Салернский кодекс здоровья». Перевод с латинского Ю. Шульца.



ОСЕНЬ — БРОНХИТ — ДУШИЦА

ЕДВА ли найдутся люди, которые хоть когда-нибудь не испробовали бы пару-тройку рецептов народной медицины. И я уверена, что большинство в них не разочаровалось.

Сейчас в аптеках продается множество лекарственных трав, сборов. Например, душица обыкновенная. Ее можно иметь дома всем. Она пригодится на все случаи жизни. Особенно осенью — в пору бронхитов, пневмоний, бронхоэктазов, бронхиальной астмы и коклюша. Используется при неврозах, бессоннице, истерии, эпилепсии, в период климакса и при повышенной половой возбудимости. Еще она помогает при атеросклерозе и гипертонической болезни. Согласитесь, немало для одной травки.

Но и это еще не все достоинства душицы. Врачи рекомендуют применять ее для возбуждения аппетита, нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Настой из нее нужно пить при спазмах желудка и ки-

шечника, при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атонических запорах.

Это растение оказывает желчегонное, противовоспалительное и антибактериальное действие. Используется при заболеваниях печени, желчного пузыря.

А в народной медицине с помощью душицы лечат ревматические поражения суставов и подагру. Женщинам советуют ее пить при болезненных менструациях.

Кроме того, траву используют в качестве наружного средства при ложных сыпях, для промывания ран.

Приготовить настой из душицы очень просто: залейте две столовые ложки травы двумя стаканами кипятка (желательно в термосе) и принимайте три раза в день за 20-40 минут до еды.

Внимание! Беременным женщинам душица обыкновенная категорически противопоказана, предупреждает газета «Красное знамя».

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ

Хочу через газету поделиться проверенными средствами от изжоги.

1. В стакан с теплой водой влить 1 чайную ложку яблочного уксуса, 1 чайную ложку меда, размешать и пить. Мед также лечит изжогу, язвы, печень, почки, помогает при гипертонии.

2. Пить настой полыни — 2 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, процедить, пить по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

В аптеке есть спиртовая настойка полыни. Пить по 15-20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

3. Свежий сок моркови. Пить натощак 0,5 стакана 1 раз в день.

4. В качестве временного средства можно съесть кусок жирного сыра без хлеба.

В. Хорошкин, г. Омск.

ПАРОДОНТОЗ ОТСТУПИТ

● Чтобы справиться с пародонтозом, можно делать примочки: пропитать кусочек бинта соком любого из этих растений и приложить к больному месту: тампон с каланхоэ — на 40 минут, с пихтовым маслом — на 10-15 минут, с алоэ — на 30 минут. Процедуру повторять 15-20 дней.

● Хорошо, если вы будете несколько раз в день полоскать рот отваром скорлупы кедрового ореха (1 столовую ложку залить стаканом горячей воды, прокипятить, процедить). Или отваром календулы (2 столовые ложки цветков залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить). Если нет сухой календулы, можно приготовить полоскание из аптечной настойки: чайную ложку развести в стакане кипяченой воды.

● Еще один полезный рецепт: 5 столовых ложек мелко нарезанной хвои сосны, 2 столовые ложки истолченных плодов шиповника, 1 столовую ложку измельченной луковой шелухи залить 1,5 л горячей воды и кипятить 5 минут. Этот отвар пить чуть теплым каждый день как чай.

● Кстати, крепкий черный и зеленый чай можно использовать как полоскание.

ДАЕМ НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

«Когда я ем, я глух и нем» — любимая пословица нянечек в детских садах — имеет научное обоснование: при разговоре во время еды внутрь заглатывается воздух. Кишечник при нормальном функционировании в день производит от 0,5 до 1,3 литра газа. От разговора за обеденным столом добавляются лишние 1,5 литра, вызывающие метеоризм.

ШИШКА ЛЕЧИТ, ШИШКА И КАЛЕЧИТ

Тот, кто страдает от приступов непонятного страха или внутреннего беспокойства, должен устроить себе курс лечения чаем из шишек хмеля. Заваривают в стакане кипящей воды столовую ложку хмелевых шишек и оставляют на 15 минут. Лечение продолжается четыре недели, в течение которых выпивают по чашке такого чая перед сном и после обеда. У мужчин хмель подавляет не только внутренние страхи, но и сексуальные желания. На женщин чай из хмелевых шишек такого действия не оказывает.

КЛАВИАТУРУ — В ХОЛОДИЛЬНИК?

В клавиатуре компьютера часто прячутся грибки, вызывающие боль в суставах пальцев. Грибки можно уничтожить, если поместить клавиатуру на час в холодильник, пишет «АиФ. Здоровье».

НУЖНЫЙ ТОНУС ПРИДАСТ БОЯРЫШНИК

К КОНЦУ осени, когда воспоминаний о цветах и ягодах гораздо больше, чем самих цветов и ягод, мы с особой нежностью и вниманием относимся к ярко-красным гроздьям осенних плодов. Один из самых полезных — боярышник. В нем содержится до 60% витамина С и много Р-активных соединений, полезных для сосудов. Настои боярышника надо принимать всем, кто часто испытывает угнетенное состояние во время осенней непогоды и дождей.

Лекарственные вещества этих ягод поднимают возбудимость центральной нервной системы, оказывают тонизирующее влияние на сердечную мышцу, усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, уменьшают

уровень холестерина в крови, несколько снижают кровяное давление, помогают бороться с бессонницей.

При пародонтозе, стоматите и гингивите его принимают внутрь и делают полоскание с настойкой боярышника. Аптечную спиртовую настойку из цветков боярышника и жидкий экстракт из его плодов принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день.

Важно не забыть: не пейте настои и отвары ягод на голодный желудок — они могут вызвать кишечный спазм и даже рвоту. И еще одно — после приема боярышника не пейте холодную воду — она способствует возникновению кишечной колики, предостерегает «Woman».

СНИМУТ ОТЕКИ

● Если после ходьбы или работы сильно отекают ноги, обертывайте ноги на ночь пластырем, приготовленным из воска, растительного масла и воды.

● Если ноги отекают в жару, растворите в холодной воде соль, намочите в этом растворе кусок ткани или полотенце, слегка отожмите и приложите к пояснице. Процедуру нужно повторить не менее десяти раз. Вскоре начнется обильное мочеисделение, и отеки спадут.

● На ночь при постоянных отеках рекомендуется на поясницу прикладывать компресс: гончарную глину залейте яблочным уксусом, размешайте и нанесите на полотно. Полотно нужно оставлять на всю ночь на пояснице в области почек.

РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА...

ЕГО НАЗЫВАЮТ вторым хлебом, поскольку по потреблению он и в самом деле стоит на втором, после хлеба, месте — 330 г в день в среднем на каждого человека. Однако в отличие от блюд из круп картофель почти не приедается.

В белке картофеля меньше, чем хотелось бы, серосодержащих незаменимых аминокислот — метионина и цистина. Зато в нем очень много лизина — той самой незаменимой аминокислоты, которой как раз не хватает в муке. Зерновые же, напротив, богаты метионином и цистином. Так что пироги с картошкой — хорошее изобретение... Из минеральных веществ картофеля отметим калий: 570 мг %, больше, чем во всех других пищевых продуктах, за исключением бобовых. Более половины суточной потребности в этом элементе мы удовлетворяем благодаря картошке. Довольно много в ней также фосфора, причем большая его часть находится в легкоусвояемой, не связанной форме. Из витаминов наиболее важна аскорбиновая кислота — около 30



мг % в свежем картофеле: однако при хранении витамин С быстро разрушается. Тем не менее благодаря тому, что зимой мы едим много картофеля, он обеспечивает нас витамином примерно наполовину.

Многие врачи советовали употреблять картофель больным туберкулезом. Картофель в вареном и печеном виде врачи назначают больным сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонической болезнью. Парам отварного картофеля лечат простудные заболевания, а свежие

ломтики сырого картофеля прикладывают при экземах.

● Вареные клубни картофеля обладают мочегонным действием.

● Свежий сок клубней картофеля угнетает секрецию желудочного сока и применяется для лечения гиперацидных гастритов.

● Кожура печеного картофеля значительно усиливает потенцию.

● Картофельная кашка применяется в народной медицине для лечения трофических язв, острых дерматитов, ожогов, гнойничковых поражений кожи, так

как она содержит вещество, способствующее заживлению.

● Сок картофеля снижает кровяное давление и может быть использован при лечении гипертонической болезни.

● При атонии кишечника, слабой двигательной его активности картофель может быть очень полезен, так как клетчатка картофеля и пектиновые вещества, содержащиеся в нем, раздражая слизистую кишечника, усиливают его моторные функции.

● При упорных головных болях рекомендуется пить картофельный сок по 1/2 стакана три раза в день.

● При раке желудка, кишечника и пищевода народная медицина рекомендует следующий состав: цветки картофеля (1 столовая ложка на 200 мл кипятка) настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Настой из цветков картофеля возбуждает дыхание и снижает кровяное давление.

Не рекомендуется есть много картофеля лицам, страдающим повышенной половой возбудимостью.

КОМПОТ? ОТ КАКОЙ БОЛЕЗНИ?

Компот абрикосовый особенно полезен при заболеваниях сердца, почек и печени, но не годится при заболеваниях желудка.

Компот клубничный содержит много витамина С и пектинов (легкоусвояемых полисахаридов), применяется практически при всех заболеваниях и в диетическом питании.

Компот грушевый полезен при желудочных, сердечных, почечных, инфекционных заболеваниях и нервно-психических расстройствах.

Компот черешневый используется при заболеваниях печени и желчного пузыря, атеросклерозе, артритах, при сердечных и почечных заболеваниях. Для большей эффективности плоды нужно пастеризовать. А сок разбавлять водой.

Компот сливовый улучшает работу почек и печени, действует расслабляюще на гладкую мускулатуру, регулирует работу желудка, полезен для больных анемией, атеросклерозом, ревматизмом, подагрой.

Компот айвовый содержит танины (способные связывать токсины и выводить соли ртути и свинца) и пектины, обладает противовоспалительными и закрепляющими свойствами, полезен при кишечных заболеваниях, анемии и туберкулезе.

Компот малиновый богат витамином С, поэтому особенно полезен при простудах, ангинах, любой вирусной инфекции и высокой температуре.

Компот кизилловый обладает очень сильным закрепляющим действием, весьма полезен при желудочно-кишечных заболеваниях и высокой температуре.

Компот виноградный обладает ярко выраженным мочегонным действием и поэтому полезен при любых желудочных и почечных заболеваниях, сообщает «КП. Москва».

ПОЛОЖИ ГЛАЗ НА МОРКОВЬ

МОРКОВЬ — одно из лучших тонизирующих, общеукрепляющих и витаминных средств. Она особенно полезна для женщин: улучшает моторную функцию кишечника, очищает лицо, укрепляет волосы. А мужчинам она придает особую силу.

И все же основная ценность моркови — в содержании в ней каротина. Как известно, попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А, один из наиболее полезных для молодых женщин. Для того, чтобы ускорить этот естественный процесс переработки, необходимо, употребляя морковь в сыром виде, съедать небольшое количество жира — десертную ложку сметаны или растительного масла. А при приготовлении моркови следует в блюда добавлять достаточное количество жира.

Одно из самых действенных целительных свойств моркови связано с укреплением сетчатки глаз. Недаром все врачи мира рекомендуют ввести морковь в ежедневный рацион питания тем, кто страдает близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью глаз.

Осенью всем страдающим глазными болезнями лучше принимать морковный сок — он быстрее усваивается. Выпитый натощак морковный сок отлично «подпитывает» ваши глаза на весь день. Не забудьте про ложку жира, а то сок может не пойти на пользу. Стакан утреннего сока поможет не только глазам: это легкое слабительное справится с запорами, а следовательно, оживит румянцем лицо, повысит тонус организма, поможет перенести физическую и умственную нагрузку, сообщает «Хакасия».

ЕШЬ ПИРОГ С ГРИБАМИ...

СНОВА СТАНЕШЬ
МОЛОДЫМ

СОЛЕННЫЕ, сушеные, маринованные, жареные и печеные, в пирогах и гарнирах — грибы хороши всегда. Это настоящий кладезь полезных веществ. Количество белков в свежих грибах достигает 2-3%, а в сушеных — 30%. Во многих овощах и в мясе их гораздо меньше. Клетчатки в сухих грибах до 20%, углеводов — около 15%, много (до 10%) различных жироподобных веществ, в том числе жирные кислоты, стерины, фосфатиды, эфирные масла, препятствующие отложению холестерина в организме человека. Богаты грибы и органическими кислотами (щавелевой, фумаровой, лимонной, винной). Что касается содержания витаминов, то и в этом грибы не на последнем месте. В них есть витамины С, РР, В₁ и В₂, D и каротин. Не обделены грибы и минеральными веществами.

Особо выделяются в гри-

бах два вещества: гликоген — животный крахмал, которого растения не имеют, и фугин — белковое вещество, подобное хитину. Из-за большого количества фугина грибы плохо усваиваются, отягощают деятельность печени. Поэтому при заболеваниях печени, почек, а также желудочно-кишечного тракта употреблять их следует осторожно. Могут они вызвать обострение и у страдающих экземой. Существует мнение, что одноразовый прием грибов даже здоровым человеком не должен превышать 200 г свежих, 100 г соленых или 20 г сушеных. Однако хорошо измельченные и проваренные грибы усваиваются лучше. Такие приправы обогащают вкусовые качества блюд.

Приведем рецепты.

Пирог с грибами (уральская кухня). Раскатать дрожжевое тесто, положить на него приготовленный фарш,

закрыть второй половиной сочня, зашпатель, смазать яйцом и печь в духовке 25-30 мин. Для фарша использовать свежие грибы. Ошпарить их. Откинуть на сито, обсушить, нарезать и поджарить на сливочном масле вместе с луком. Прибавить отваренный рис и посолить.

300 г грибов (2 стакана), 30 г топленого масла, 50 г риса, соль, перец.

Пирог с солеными грибами и квашеной капустой. Квашеную капусту отжать, потушить в закрытой кастрюле, добавить нарезанные соленые грибы, жареный лук, масло и остудить. Приготовленный фарш положить на раскатанное дрожжевое тесто, закрыть второй половиной сочня, зашпатель и выпечь.

200 г соленых грибов, 200 г капусты, 30 г топленого масла, 1 головка лука, соль, перец.

А. Кошечев
«Грибная кулинария».

СЕЛЬДЕРЕЙ очень богат грубой клетчаткой, в нем мало калорий. Самые зеленые черешки сельдерея — источник витамина А, сам сельдерей также прекрасный источник витаминов В₁ и G. Он богат хлором, натрием, калием и магнием.

Как общеоздоровительное средство сок сельдерея не знает себе равных. Он хорош сам по себе или в смеси с другими овощными соками, лучше всего сочетать его с морковью и петрушкой или яблоком.

Сельдерей в основном известен как натриевый продукт, а натрий мы называем элементом, сохраняющим молодость. Натрий помогает нам оставаться молодыми и энергичными, активными, а мышцам — упругими и эластичными. Если у вас где-либо в теле ощущается негибкость суставов и скрипящий звук в коленях — значит, у вас нехватка натрия.

Когда ткани, суставы и стенки артерий отвердевают — все это говорит о том, что в организме слишком много кальция и ему нужен более мягкий элемент. Лучше всего противостоит кальцию натрий. Он помогает держать кальций в растворенном состоянии.

Сельдерей нейтрализует кислоты, хорошо очищает кровь. У него есть защитные вещества, полезные и для головного мозга, и для нервной системы. Сельдерей — превосходная пища для страдающих артритом, невритом и ревматизмом. Он поможет справиться с высоким кровяным давлением, поясняет Б. Йенсен в книге «Пища, которая лечит».

СТЕВИЯ — ПРИВЕТ ИЗ ПАРАГВАЯ

Сейчас в продаже появились семена растения стевия, а вот информации о нем найти так и не смог. Пожалуйста, расскажите об этом растении.

А. Ефремов,
Белгородская область.

СТЕВИЯ — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, произрастающих в тропиках Южной Америки, преимущественно в северо-восточных областях Парагвая и смежных землях Бразилии. Каждый среднестатистический парагваец употребляет более 8 кг стевии в год, а японские потребители только в 1987 году использовали более 700 тонн листьев стевии.

Сырые листья стевии и травяной (зеленый) порошок, а также очищенные экстракты стевии (белый порошок, который содержит 85-95% стевииозида) имеют немного горьковатый привкус, харак-

терный для солодки. Она широко используется как заменитель сахара, искусственных подсластителей. Если рафинированный сахар содержит пустые калории и способствует развитию различных заболеваний, то стевия не имеет подобных недостатков. Из-за отсутствия калорий она особенно полезна людям с избыточной массой тела, причем не поднимает уровень сахара в крови и может быть частью диеты больных сахарным диабетом. Интересно, что в Парагвае распространенность инсулинозависимого сахарного диабета составляет 0,5%, что в несколько раз ниже, чем в России. Стевиозиды оказывают положительное влияние на восстановление нормальной функции поджелудочной железы.

Стевия и стевииозиды сдерживают рост и размножение патогенных микроорганизмов, в том числе микрофлоры полости рта, повышают защитные свойства слюны и слюноотделения, с чем связано использование растений в лечении и

профилактике кариеса и пародонтоза (полоскание полости рта 15 мл 0,2% раствора стевииозида в течение 30 секунд).

Бактерицидные свойства растения проявляются при наружном использовании водных вытяжек из стевии (в форме примочек) при трофических язвах, в том числе при диабетической стопе; при ожогах и ужалении ядовитыми насекомыми, при дерматите, экземе. Стевию можно использовать и как косметическое средство в форме влажных масок на кожу лица для ее смягчения.

Однако в основном стевия используется как пищевая добавка в виде чая.

Порошок из растения или свежие листья стевии можно добавлять для улучшения вкуса в компоты и другие напитки, в салаты, маринады, кондитерские изделия. Стевиозид устойчив при температурной обработке, в спиртовых растворах, стабилен при хранении, сообщает кандидат медицинских наук Р. Китаева в газете «Сто советов».

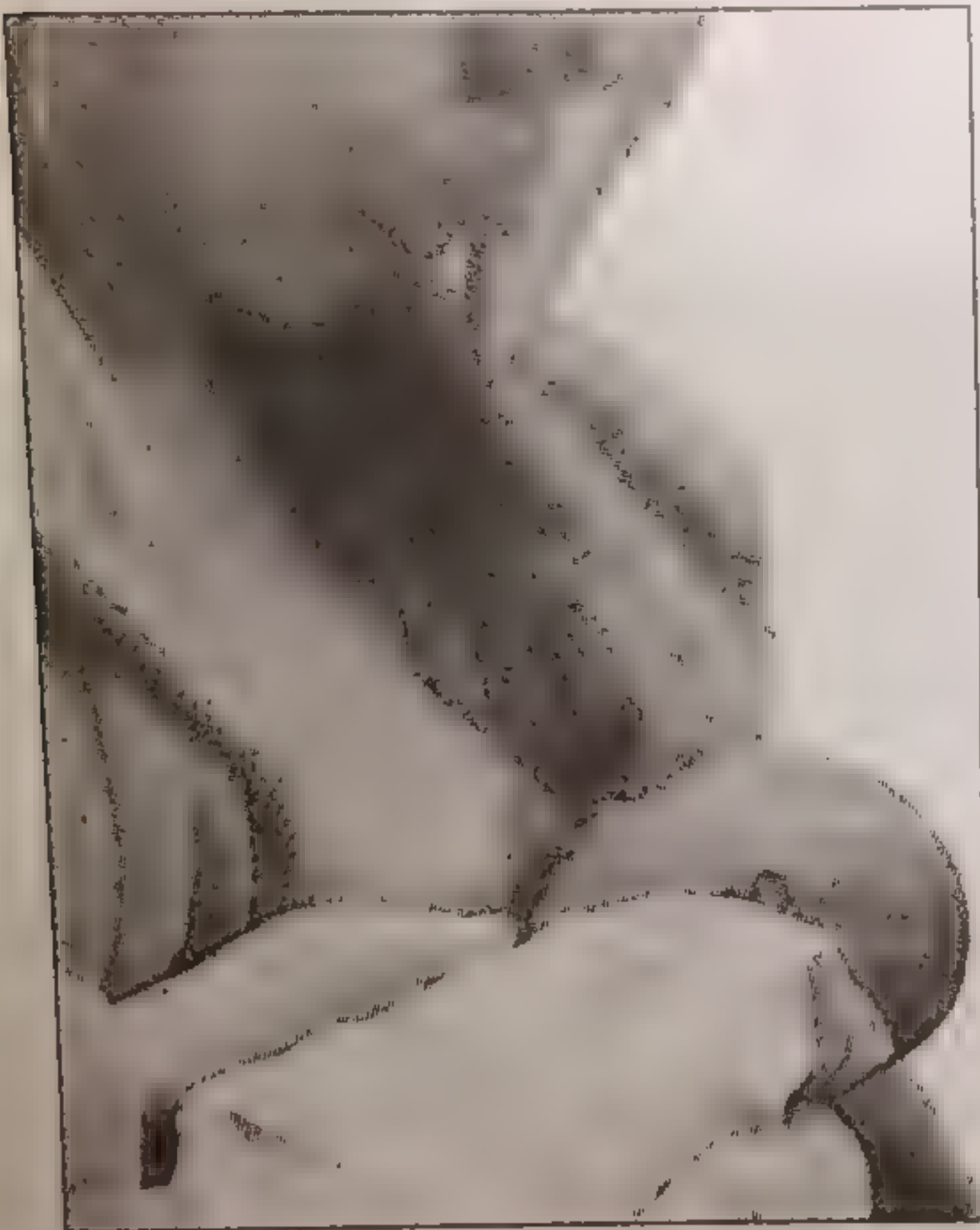
Мне 32 года, пару лет назад мне удалили гланды. И после этого начались простуды, ангины. А недавно я перенесла трахеобронхит, пропила курс ампициллина с диазолином и мукалтином — 10 дней. После курса прошла неделя, я выпила стакан пива и снова заболела — сильная боль в горле, озноб, слабость. Что же делать, снова пить антибиотики? Может, есть такой способ, чтобы закалить горло?

Виктория Трофимова, г. Смоленск.

Отвечает отоларинголог В. Коченов
Ваша история — яркий пример того, что даже больные миндалины существенно закаляют организм. Криотерапия горла помогает и после удаления миндалин. Со временем большую часть их функций возьмут язычные лимфоидные образования. А пока нужно использовать народные средства для лечения горла и не увлекаться антибиотиками.

У меня скоро родится ребенок. Очень переживаю, будет ли молоко, смогу ли кормить его сама. Знаю, что это очень важно, чтобы малыш вырос здоровым. Что надо учесть при грудном вскармливании?

Елена Алексеева, г. Клин



Отвечает кандидат медицинских наук И. Васильева

Дам три общих совета всем кормящим мамам.

1. Жиры грудного молока — очень тонкая эмульсия, состоящая из мельчайших жировых «шариков». Благодаря этому они усваиваются почти на 95%. Специальный фермент, их расщепляющий, называется липаза, и он тоже входит в состав грудного молока. Высока в молоке и концентрация жирорастворимых витаминов А и Е, необходимых для нормального развития ребенка и его роста.

Мамам надо знать: содержание жира в молоке неодинаково в течение дня, к вечеру оно возрастает. Первые порции, которые ребенок вы-

сасывает, менее жирные, чем последняя (ее еще образно называют «заднее молоко»), — так распорядилась природа, чтобы к ночи младенец был обеспечен питательными веществами. Поэтому, кормя ребенка грудью вечером, дайте ему сосать подольше, чтобы ему досталось богатое жирами «заднее молоко».

2. Витамины в женском молоке полностью удовлетворяют требования растущего организма. Но состав их во многом зависит от того, правильно ли питаетесь вы сами. Обязательно включайте в свой рацион свежие фрукты и овощи, продукты, содержащие витамины группы В (печень, гречку и т.п.), свежую зелень — источник витаминов А и Е. Посоветуйтесь с педиатром — возможно, вам понадобится специальный комплекс поливитаминов для кормящих.

3. Углеводы женского молока представлены в основном молочным сахаром лактозой. Это вещество обладает так называемыми бифидогенным свойством: стимулирует в кишечнике ребенка рост полезной микрофлоры — бифидумбактерий. Большая часть лактозы расщепляется в тонком кишечнике, но небольшое ее количество попадает в толстый кишечник, где под влиянием бифидумбактерий преобразуется в молочную кислоту. Она нужна, чтобы подавлять болезнетворные микроорганизмы и защищать малыша от кишечных расстройств и других неприятностей. Вот почему обязательно продолжайте кормить малыша грудью, даже если вам кажется, что молока очень мало. Во-первых, скорее всего, вам так только кажется — известно паническое состояние мам, особенно молодых, когда дело касается кормления. Во-вторых, в иные дни ребенок действительно может сосать несколько ленивее, чем раньше, но это явление временное. Кажется, что малыш недоедает? Прикладывайте его каждое кормление и ко второй груди. Бывает и так: где-то к третьему месяцу грудь «разрабатывается» и ребенок высасывает свою порцию гораздо быстрее, чем прежде.

Самое главное, запомните — не паниковать, поддерживать только хорошее настроение! Это нужно вашему крошке прежде всего!

Скажите, нормально ли, если трехлетний мальчик засыпает не раньше, чем в одиннадцать часов вечера, а просыпается в девять утра? Если укладываю его раньше, он не засыпает. Может быть, есть безопасное средство для сна?

Светлана Бочина, г. Красноярск

Отвечает детский невролог Д. Решиков

Скорее всего, у вашего ребенка просто индивидуальный режим. И я не уверен, что такую ситуацию нужно корректировать медикаментозно. Если вы все-таки настаиваете на том, что ребенок должен засыпать раньше, попробуйте давать фенибут по 1/3 два раза в день в течение месяца.

Действительно ли после сотрясения мозга нельзя поднимать тяжести? Если да, то через какое время и какой вес поднимать безопасно?

Сергей Толкачев, Московская обл.

Отвечает врач-невролог М. Гончаров

После сотрясения мозга полагается порядка трех недель на лечение и снятие симптоматики СГМ, после чего человек становится полностью трудоспособным без всяких ограничений.

Моей 4-летней дочке в глаз попала соринка. Пока ее вынимала, измучилась сама и измучила ребенка. Расскажите, как это делать правильно?

Полина Морева, г. Чехов

Отвечает детский офтальмолог, врач высшей категории О. Александрова

Прежде всего не позволяйте ребенку тереть глаз — так недолго повредить роговицу. Промойте его кипяченой водой, поливая из обильно смоченного ватного тампона от наружного угла к внутреннему (к носу). Чтобы было удобней, у подбородка ребенка держите мисочку. Если соринка (ворсинка, ресничка, мушка) не удаляется при промывании, попробуйте другой способ. Посадите ребенка напротив света и попросите посмотреть вверх. Убедитесь, что предмет, попавший в глаз, не твердый и не металлический. Руки чисто вымойте с мылом, тщательно ополосните, но не вытирайте. Можно смочить их крепким раствором чая. Легко поглаживая по поверхности века, сместите соринку так, чтобы ее хорошо было видно на конъюнктиве или на белке глаза. Затем прикоснитесь к ней влажной подушечкой пальца — соринка приклеится, и удалить ее не составит труда. Можно воспользоваться и уголком чистого носового платка. А если вынуть соринку все же не удалось или ребенок жалуется, что в глазу что-то мешает и это ощущение не проходит в течение часа, — идите к офтальмологу.

Если врач диагностировал конъюнктивит, придется промывать глаза несколько раз в день. Из домашних средств, которые всегда под рукой, хороша свежая крепкая чайная заварка. Приготовьте ее из расчета чайная ложка заварки на стакан крутого кипятка, остудите и процедите через два слоя марли. Чай не только удаляет накопления в глазу, отлично его промывает, но и обладает дезинфицирующим и укрепляющим ткани действием из-за дубильных веществ, в нем содержащихся.

Можно использовать для промывания и раствор фурацилина (одну предварительно растолченную таблетку растворите в стакане крутого кипятка).

Хотелось бы узнать, есть ли в Москве медицинские центры, где лечат остеомиелит. Моему сыну 16 лет, прошел курс лечения лин-

компином, циприналом, УВЧ, лазером, электрофорезом, но лучше не стало. Посоветуйте, куда лучше обратиться с этим заболеванием.

Наталья Ильюшина, г. Калуга
От редакции

Попробуйте обратиться в медицинский центр вертебрологии и ортопедии, его телефоны: 250-00-97, 250-06-71. Адрес: 125047, г. Москва, ул. Фадеева, 5, стр. 1-в.

Существует ли запущенная форма катаракты, при которой операции уже не делают?

Сергей Кириллов, г. Рига
Отвечает врач-офтальмолог О. Сачкова

Существует. Операция бессмысленна, если глаз не видит свет и/или направление источника яркого света.

Последнее время мы часто выясняем отношения с мужем. После этого, как правило, недели две — подавленное настроение, просто хочется заснуть и никогда больше не проснуться. Как быть?

Елена Маскова, г. Подольск
Отвечает психотерапевт Е. Тарасова

Такая реакция на конфликтные ситуации называется депрессией. А у вас еще возникают и «антивитальные мысли» — «заснуть и не проснуться», то есть уйти из жизни. Лучше всего в вашей ситуации учиться адекватному, спокойному выяснению отношений, если уж этого никак не удастся избежать. А чтобы не впадать в депрессию и быть всегда в приподнятом настроении, следует изменить свой пищевой рацион. Например, употреблять блюда из чечевицы и зерновых культур — в первую очередь каши. Прекрасно повышают настроение бананы: они стимулируют производство в организме серотонина — гормона хорошего настроения. И обязательно перед сном выпивать чашечку валерианового чая. Ведь в корне валерианы содержатся все элементы таблицы Менделеева. Валериана стимулирует работу нервной системы, укрепляет ее, соответственно ситуации, способные вызывать раздражение и подавленность, вам будет преодолевать легче.

У моей пятилетней дочери обнаружили экзостозную болезнь — наросты на костях. Ей уже сделали одну операцию, скоро будет вторая, и врачи сказали, что так будет до тех пор, пока не прекратится ее рост, то есть примерно до 20 лет. Что делать? Неужели без конца делать операции? Может быть, есть какие-то другие методы? Помогите советом, пожалуйста.

Эльвира Тарасова, г. Саратов
От редакции

К сожалению, врачи до сих пор не могут определить причину этого заболевания, поэтому и предлагают только один путь — операцию. Но, думается, руки опускать нельзя, нужно искать специалистов, консультиро-

ваться с другими врачами. Может, удастся если не решить проблему кардинально, то хотя бы облегчить положение ребенка, стабилизировать болезнь. Возможно, есть смысл обратиться в Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» им. академика Г. А. Илизарова. Его адрес: Россия, 640065, г. Курган, ул. М. Ульяновой, 6. Генеральный директор РНЦ «ВТО» профессор В.И. Шевцов.

Пытаются лечить экзостозную болезнь в лечебно-оздоровительном центре «Панацея». Его адрес: 49100, Украина, г. Днепропетровск, пр. Героев, 12, подъезд 21. Руководитель центра Н.А. Бондаренко.

Попробуйте им написать, посоветуйтесь; если они сами не смогут вам помочь, тогда спросите, куда лучше обратиться.

Мне 25 лет. Во время обследования по поводу радикулита (диагноз так и неясен) мне сделали рентген тазобедренных суставов. Выяснилось, что левое крыло подвздошной кости на 1 сантиметр выше правого. Могло ли это как-то повлиять на возникновение болей в пояснице? Чем вообще чревата такая аномалия?

Татьяна Панкина, г. Саратов
Отвечает травматолог А. Дидковский

Да, это вполне могло повлиять на возникновение болей в пояснице. Немного ухудшается и течение радикулита (в том случае, если у вас радикулит). В идеале нужно сделать томограмму поясничного отдела позвоночника и определить размер межпозвоночных грыж.

При родах мне сделали кесарево сечение, рубец давно зажил. Можно ли мне делать упражнения на укрепление пресса, ведь мышцы рассечены? Можно ли делать такие упражнения во время менструации?

Наталья Логвиненко, г. Краснодар

Отвечает доктор А. Баян
Упражнения для пресса делать можно, постепенно наращивая нагрузки в том случае, если не было при операции расхождений мышц, грыж и т.п. Во время менструации интенсивные нагрузки на пресс давать не следует.

Во время ходьбы у меня болит подошва на левой ноге, ближе к маленькому пальцу. Сустав большого пальца не болит. Втирала финалгон, обрабатывала прибором магнитотерапии МАГ 30-3, практи-

чески не помогало. Посоветуйте что-нибудь.

Наталья Комнова, г. Москва
Отвечает травматолог А. Дидковский

Судя по вашему описанию, у вас скорее всего поперечное плоскостопие. В этом случае нужны супинаторы, ЛФК. Для уточнения диагноза желательно сделать рентгенограммы.

У меня сидячая работа, и плюс целый день я провожу у компьютера. Может ли такой сидячий образ жизни спровоцировать урологические заболевания?

Ирина Пашкова, г. Саратов



Отвечает уролог П. Щеплеев

Такой образ жизни может вызывать не только урологические, но и гинекологические заболевания. Дело в том, что при длительном сидении нарушается венозный отток, кровь в малом тазу застаивается, а значит, все органы — мочевого пузыря, матка, придатки — испытывают дефицит кислорода, то есть питания, а это ухудшает их работу. Поэтому вам нужно повысить физическую активность. Утром или вечером совершать небольшую пробежку, сделать зарядку, где можно — пройти пешком. А на работе каждые час-полтора устраивайте себе небольшие перерывы на пять минут — встаньте, походите, попрыгайте. Женщинам особенно необходимо укреплять мышцы таза, спины, брюшного пресса.

Моему сыну 14 лет, а рост его 160 см. Он самый маленький в классе и очень переживает. Посоветуйте, как можно ускорить процесс роста. Я слышала о специальных биодобавках.

Мария Заворотская, г. Иркутск
Отвечает терапевт В. Василенко
Рост вашего сына вполне средний для его возраста. Рости ему еще 4-5 лет. И никаких стимуляторов я бы пока не советовал принимать. В более старшем возрасте можно сделать рентгеновские снимки запястий и кистей рук — по ним можно определить, закрылись зоны роста или нет, другими словами, будет человек еще расти или нет. На данный момент это очевидно без рентгена.

БОЛИГОЛОВ — УБИЙЦА РАКА

У БОЛИГОЛОВА пятнистого — 16 имен! Блекота, буглав, вонючка, голловол, гориголова, дегтарка, омег большой, омег ядовитый, петрушник, петрушка дикая, петрушка собачья, пустотел, свистульник, ствольник ядовитый и др. Веками известно его магическое воздействие на опухоли. Использовал его в свое время для лечения рака и Гиппократ. В Австрии, Германии, Франции, Венесуэле, Греции, Испании, Мексике, Португалии, Румынии, Чили и других странах болиголов применяется в официальной медицине для лечения и профилактики рака. И болиголов пятнистый (*Conium maculatum* L.) — действительно — ценнейшее лекарственное растение. Замечательно охарактеризовал его в своей известной книге «Тайна лечения рака» народный целитель-онкотравник Валерий Викторович Тищенко. Злодеем с добрыми глазами называл он болиголов. Он любит детей, и дети любят его, делая из него дудки. Цвет его очень похож на цвет петрушки, а листья он взял у моркови, что иногда является причиной отравлений. Растение двулетнее, из семейства зонтичных. В первый год развивается пучок прикорневых листьев, на второй год — сильно ветвистый стебель высотой до 2 метров, бороздчатый, голый, с синеватым налетом, внизу с красновато-бурыми пятнами. Листья голые, на длинных черешках, перистые, с яйцевидно-овальными листочками, цветки мелкие, белые, собраны в соцветия — сложные зонтики. Плоды — серовато-зеленые яйцевидные двусемянки с волнистыми ребрами. Растение имеет резкий не очень приятный мышиный запах. Одним словом, болиголов. Он хорошо культивируется, семена имеют практически 100% всхожесть, неприхотлив и морозостоек. Семена обычно высевают рано весной или поздно осенью, на глубину 2-3 см, оставляя между рядами 80 см. В русских травниках болиголов описан с древних пор как средство, подавляющее рост раковых опухолей и болеутоляющее.

Еще в 1860 году венский врач Штерк с успехом использовал болиголов при лечении рака. В растении содержится очень сильный яд — кониин, поэтому при лечении нужна строжайшая дозировка. Здесь неприменим принцип, — «чем больше — тем лучше», коли сделаете не по схеме — будет, как пел В. Высоцкий: «Засосал стакан.... и в Ватикан».

Будучи сам смертельно ядовитым, болиголов успешно вступает в непримиримую борьбу с убийцей-раком и губит его. Особенно он успешно борется с раком желудка, печени, кишечника, пищевода, молочной железы — только нужно правильно подойти к нему, и он обязательно разделается с вашим убийцей. Ослабленный раковой интоксикацией живой организм получает и трепку, и поддержку, оживает, набирает силу для борьбы — иммунитет. Подавляя раковую опухоль, болиголов снимает раковую интоксикацию, вошедшую в организм, подавившую иммунитет и загубившую сосудистую систему. Он же раздражает клетки организма, заставляет вырабатывать иммунитет и добивается своего, укрепляя иммунную систему, что позволяет организму в дальнейшем самостоятельно вести борьбу.

Вот как описывает сбор лекарственного сырья Тищенко. В начале июня, когда болиголов выбрасывает соцветия (а в южных регионах он зацветает и в первый год), нужно взять две посуды — пол-литровую банку и трехлитровую. В малой измельчить соцветия с добавлением — немножко — молодых листочков. Наполнив пол-литровую банку до половины, высыпать содержимое в трехлитровую банку, куда влить 0,5 литра водки (лекарство из семян лучше делать на спирту) и постепенно подсыпать сырье, встряхивая, чтобы оно было



смочено водкой. Так и набирать полную банку соцветий, если нужно — водки добавить дома доверху, плотно закупорить банку, поставить в темное прохладное место на 10 дней. Потом отлить немного жидкости для упот-

ребления, хранить в холодильнике.

Одна из методик — пить утром натошак, за час до еды — 1 каплю на полстакана воды, на другой день — 2 капли и так, увеличивая по 1 капле каждый день, дойти до 40 капель, потом опуститься назад. Смертоносный яд выпит — а жизнь продолжается! И если, к примеру, был рак пищевода и вода проходила с трудом — то теперь мы спокойно едим и пьем. Но радоваться еще преждевременно. Хотя, приступая к лечению, больной, имевший опухоль 3-4-й стадии, начиная второй цикл, имеет восстановленный иммунитет и избавление от опухоли — нельзя восторгаться и нарушать лечение. Многие делают между курсами перерыв неделями, а то и месяц — «для отдыха». А ведь отдыхает болезнь! Курсы — а их три — делайте без перерывов, всего получится 240 дней. Третий курс будет уже закрепляющим. И еще — чем больше воды, тем легче воспринимается болиголов. От 13 капель и до 26 — пить уже по 100 граммов воды, от 26 и выше — не менее 200. Я не встречала случаев непереносимости болигорола или ухудшения состояния при этой методике. Но если состояние здоровья в связи с раком уже не имеет в своем распоряжении такого времени для лечения — есть еще две методики, более интенсивные, а также — «ударная».

Запомните! При приеме болигорола алкоголь исключен! Мне поступают письма от больных — некоторые, пройдя уже не один курс лечения и почувствовав себя здоровыми, соблазнялись

кто Днем победы, кто днем рождения, Новым годом, да и принимали-то всего несколько стопок. Ухудшение наступало мгновенно, все лечение побоку, и почти побежденная болезнь поднимает голову. Очень обидно!

В традиционной медицине болиголов применяется при кори, эпилепсии, коклюше, мигрени, сгущенный сок обладает обезболивающим свойством. На Руси издавна применялся при венерических и раковых язвах, различных опухолях, в т.ч. и злокачественных. В качестве наружного средства траву предварительно распаривали в горячей воде или варили в молоке, затем прикладывали в мешочках к гангренозным местам, твердым опухолям, смягчали подагрические боли, костные наросты. Применяя траву внутрь, лечили водянку, застарелые формы желтухи. Даже в детской практике использовали при рахите, воспалении желез, туберкулезе. В отдельных случаях использовали его и при головной боли, катаракте, потере слуха, половом бессилии. В народной медицине он широко используется при лечении фибромы матки, при астме, желудочно-кишечных коликах, сифилисе, сердечно-сосудистых заболеваниях и раке кожи («Растительные ресурсы», 1988 г.). Свежую траву болигорола в толченом виде прикладывают к зубу, сменяя повязки 2 раза в день. При лечении наружного рака прикладывают свежие листья с медом. При открытом раке применяют свежий сок болигорола с прибавлением канифоли и вареного масла белены в равных частях (делают пластырь), а также прикладывают мазь из болигорола к воспаленным лимфатическим узлам.

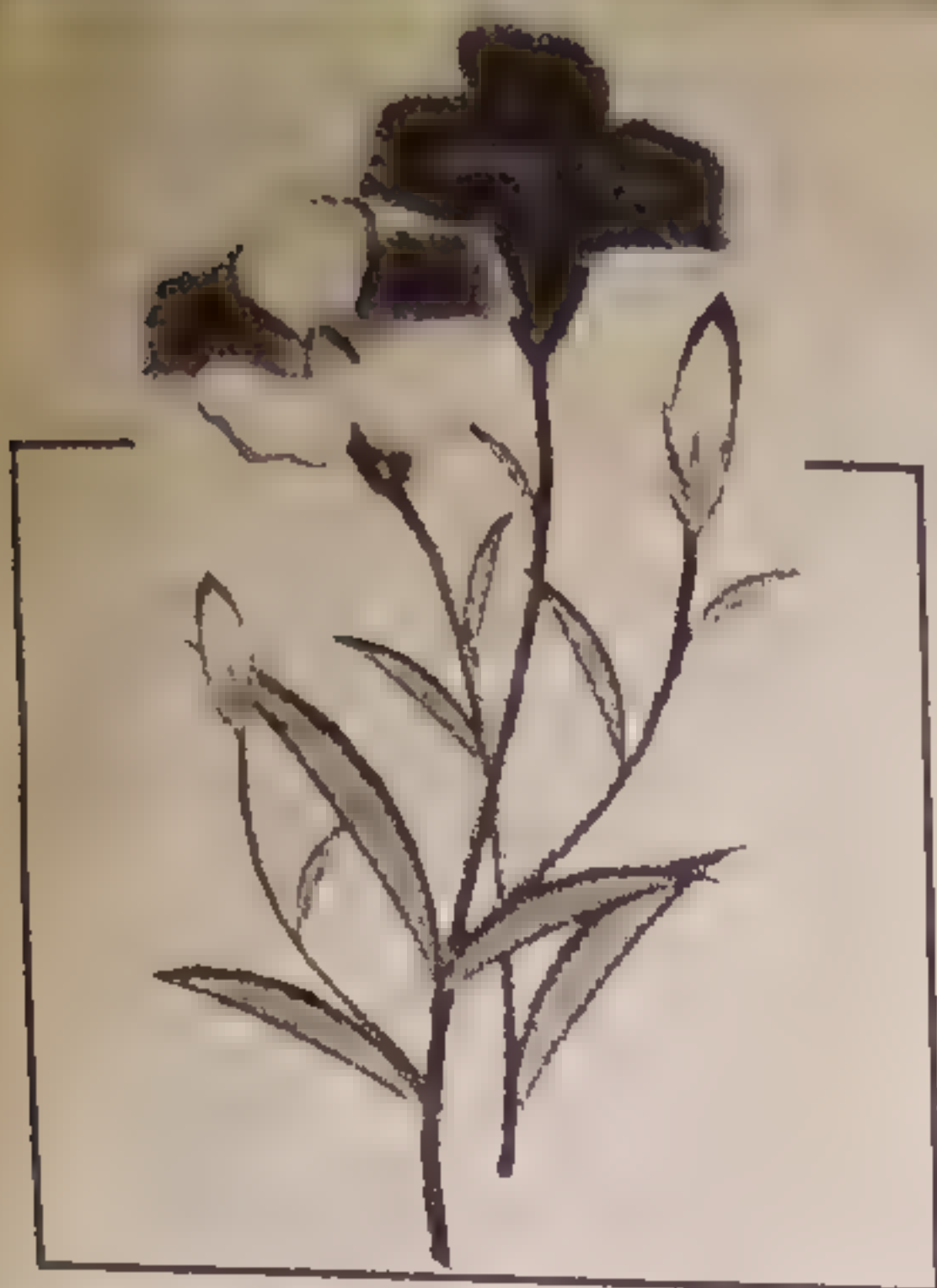
«Травы колеблемы ветром, свои стебельки наклоняют.

Травам, склоняясь, поклонись, эти срываю ростки.

Дивный подарок тебе животворная дарит Природа.

В нем — исцеленье твое! Травам, склоняясь, поклонись!»

Травник-целитель Климова
Ольга Викторовна.
353410, г. Анапа,
Главпочтамт,
до востребования.



ДИАБЕТА БОЛЬШЕ НЕТ

ОЧЕНЬ хочу помочь тем, кто болен **сахарным диабетом**. Мой муж тяжело болел, был на инсулине, а вылечился народным способом, но **под контролем лечащего врача**. А вот и метод лечения. 2 ст. л. **семян льна** растереть в муку, залить пол-литра кипятка, кипятить пять минут в эмалированной кастрюле. Снять с огня, остудить, крышку не снимать, чтобы не образовалась пленка. (Если пленка все же появилась, не выбрасывайте ее, а то с ней выбросите и льняное масло, а оно чрезвычайно полезно для профилактики и лечения **склероза**.) За время остывания шелуха осядет на дно. Отвар выпить в один прием за 20-30 минут до завтрака, теплым (готовить его каждый день). Шелуху можно выбросить (если у вас **запоры**, то выпейте отвар вместе с ней). Начал муж принимать лен. Через месяц почувствовал легкость в животе, прошли боли в **подреберье**, улучшились **цвет лица, настроение**. Через два — **заработала поджелудочная железа**. Первые признаки, что заработала поджелудочная, — покраснение лица по вечерам (хотя бывает и днем) и сильное **чувство голода**. Если захотелось есть — это немедленно нужно сделать. И никакой самостоятельности! Под контролем врача начали **снижать инсулин** раз в неделю. **Лен** муж ежедневно принимал около **полугода**, а когда полностью сняли инсулин, еще год или два-три раза в неделю. Все это время вместо чая пил цикорий. Покупали экстракт в магазине, а как пользоваться — на этикетке написано. Одной баночки хватает почти на год. Он **снижает сахар в крови**, кроме того, связывает **диабетические яды** в организме и выводит через почки, то есть оберегает ноги от **гангрены**, утверждают «Бабушкины рецепты».

ЗАКОНЧИЛИ РЕМОНТ? РАЗВЕДИТЕ ЦВЕТЫ

ЕСЛИ, находясь дома, вы постоянно страдаете головными болями, рассеянностью внимания или нарушением дыхания, причиной может быть нездоровый микроклимат в вашей квартире, связанный, как правило, с вредными веществами, находящимися в воздухе. Такие явления чаще всего наблюдаются в только что отремонтированной квартире или в домах, расположенных вблизи магистралей. Согласно исследованию, проведенному космическим агентством США (NASA), названные ниже растения действуют как эффективные био-фильтры.

● **Формальдегид**: это раздражающий газ исходит от мебели, изготовленной из твердолокнитных плит. Эффективную помощь здесь окажут хлорофитум, папоротник нефролепис, филодендрон, фикус бенджамина и диффенбахия.

● **Ксилол и толуол**: против этих токсинов, которые выделяются, например, лаками и распространяются в помещении, помогают фикус бенджамина и диффенбахия.

● **Бензол и трихлорэтилен**: если через открытые окна и двери в квартиру проникают выхлопные газы, воздух можно улучшить прежде всего с помощью гербер и хризантем.

● **Аммиачные соединения**: фикус бенджамина, азалия и хризантема кустарниковая помогут уменьшить содержание этих ядовитых веществ в воздухе.

Фильтрами-очистителями могут быть не только листья растений, но отчасти и корни. Им в этом помогают миллионы микроорганизмов, находящихся в земле для цветов, пишет «Лиза».



ЗАПАХ ЛЕЧИТ

В НАСТОЯЩЕЕ время известно несколько сотен ароматических масел, однако в лечебной практике их применяется значительно меньше: всего несколько десятков. В домашних же условиях, как отмечают известные польские специалисты в области ароматерапии Владислав С. Бруд и Ивона Конопцкая в своей книге «Душистая аптека. Тайны ароматерапии», достаточно иметь набор из 11 эфирных масел. Познакомьтесь с этими маслами.

● **Апельсиновое и лимонное масла** успешно применяются для вдыхания, лечебных ванн и во время массажа при депрессии, необоснованном страхе, нервном перенапряжении, спазмах сосудов, повышенной раздражительности, бессоннице.

● **Гераниевое масло** обладает антимикробным и противовирусным действием, уменьшает нервное напряже-

ние и ощущение страха и связанные с ним некоторые формы импотенции, нормализует месячный цикл у женщин.

● **Лавандовое масло** является эффективным противомикробным средством, а также способствует быстрому заживлению ран, ожогов, раздражений кожи, смягчает последствия укусов насекомых, солнечных ожогов, эффективно при угрях, экземах, перхоти, выпадении волос, лишаях, молочнице влагалища, успокаивает боль.

● **Можжевельное масло** (из ягод) используется как антибактериальное и противогрибковое средство, оно также понижает кровяное давление и регулирует обмен веществ, оказывает положительное действие при различных воспалительных заболеваниях. Однако можжевельное масло не следует применять в период беременности и детям младше 12 лет.

● **Перечной мяты масло** обладает возбуждающим и стимулирующим действием, является мочегонным, болеутоляющим и эффективным антисептическим средством, укрепляет иммунную систему, повышает мужскую потенцию.

● **Ромашки лекарственной масло** — превосходное антисептическое средство, применяется главным образом при кожных инфекциях в качестве противовоспалительного, обезболивающего и успокаивающего средства.

● **Сосновое масло** хорошо помогает при инфекциях дыхательных путей, повышает защитные силы организма, стимулирует умственную деятельность.

По совету врача в домашних условиях можно на основе этих ароматических масел делать различные смеси и лечить наиболее распространенные заболевания, не прибегая к сильнодействующим и дорогостоящим препаратам. Тем более что в аптеках уже появились ингаляторы и наборы масел по доступным ценам.

РАССТАЕМСЯ С АДЕНОМОЙ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

«Я болею аденомой предстательной железы. Мне 79 лет, слабовато сердце, поэтому удаление опухоли врачи не проводят. Есть ли другой способ убрать аденому?»

П.И. Фомин, п. Раздольный

С такой ситуацией, к сожалению, сталкиваются многие больные. Связано это в первую очередь с возрастом, в котором у большинства обнаруживается опухоль — старше 50 лет. Как правило, этому сопутствуют и другие заболевания — ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет и т.п. Поэтому хирурги вынуждены зачастую идти на удаление опухоли в два этапа: первый этап — наложение цистостомы (свища) над лобком, что помогает улучшить работу почек и мочевого пузыря, и лишь затем переходить ко второму этапу — удалению опухоли через мочевой пузырь. Однако эта операция достаточно травматична, сопровождается большой кровопотерей, после ее проведения больные нуждаются в длительном выхаживании. Препятствием к проведению подобной опера-

ции могут быть сопутствующие заболевания. Совсем недавно на кафедре урологии Российской медицинской академии последипломного образования разработан метод удаления аденомы с помощью лазера. Он гораздо менее травматичен и к тому же бескровен. Операции этим методом проводятся при отсутствии у больного противопоказаний в больнице им. С.П. Боткина в Москве.

В настоящее время у многих больных появился также шанс избежать операции за счет приема нового, уже хорошо зарекомендовавшего себя препарата — «Проскара» (фирма Merck Sharp, Нидерланды). При постоянном приеме препарата по 1 таблетке в день уже через 3 месяца отмечается уменьшение объема опухоли, через 4 месяца увеличивается скорость мочеиспускания и через 7 месяцев помимо этого уменьшается непроходимость мочевых путей. Побочных реакций на препарат пока не было замечено. Но, конечно, по поводу приема препарата необходимо проконсультироваться с урологом и курс лечения проводить под его постоянным контролем.

КЛИМАКС И ТРАВЫ

● Взять 10 г ромашки аптечной (цветы), 10 г травы тысячелистника, 10 г лапчатки гусиной, 5 г травы чистотела. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 30-40 мин. Процедить, принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

● Приготовить смесь трав: цветы календулы — 10 г, просвирняк (цветы) — 10

г, фиалка грыжника — 15 г, плоды аниса — 15 г, фиалка трехцветная — 15 г, стальник колючий (корень) — 15 г, цветы бузины черной — 15 г, кора крушины — 15 г, корень солодки — 15 г. Все хорошо перемешать. Одну столовую ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин. Принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

РЕКОМЕНДУЮТ НАШИ ДЕДЫ

ПРИ ИСТОЩЕНИИ

● Лук репчатый с капустой и квасом в народной и научной медицине рекомендуют употреблять для оздоровления при истощении, вызванном различными заболеваниями.

● Курага, изюм, вяленый инжир, чернослив (без косточек) — по 200 г каждого. Смесь сухофруктов тщательно измельчить сечкой (через мясорубку не пропускать) в однородную массу. Добавить в нее ядра 25 грецких орехов, тоже измельченных (но не раздавленных), все хорошо перемешать. Хранить в хорошо закупоренной стеклянной посуде в холодильнике. Принимать смесь ежедневно по 1 ст. ложке с небольшой горкой; ребенку давать 1 ч. ложку с горкой; запивать стаканом кефира или простокваши. Курс лечения — месяц и более. Применять для снятия астенического состояния (слабости, вялости), особенно у тяжелобольных и выздоравливающих, а также при ухудшении самочувствия

здоровых людей, связанном с изменением метеорологических условий.

ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

● При частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из диеты сельдерей, арбузы, очень спелый виноград, спаржу и другие продукты, обладающие мочегонным действием.

Принимать 3-4 раза в день на кончике ножа порошок из семян подорожника. Очень хорошо с рюмкой макового молочка. Полезно для пожилых пациентов.

● При недержании мочи употреблять кисель или настой сушеных плодов черники. Свежие ягоды кушать в любом количестве.

● Заварить 1 стаканом кипятка 10-15 листьев подорожника, настоять 20 мин., принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Пить 2 раза в день по 0,5 стакана настоя из листьев и цветов тысячелистника.

● Принимать настой корней петрушки — 100 г кор-

ней на 1 л кипятка, настоять 1 час, пить по 1 стакану в день.

ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

● Смешать в равной пропорции измельченную кору лещины (лесного орешника; орешник, растущий на Кавказе и в Крыму, называется фундук) и измельченные цветки арники горной. Залить 2 ст. л. смеси 600 мл кипятка, настоять ночь.

Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды при варикозном расширении вен. Одновременно на ночь следует делать компрессы: обернуть больные места смоченной в молочной сыворотке тканью, затем компрессной бумагой и держать всю ночь, утром больные места обмыть холодной водой.

● Смешать 50 г натертого на мелкой терке репчатого лука, 50 г растительного масла, 20 г еловой смолы, 15 г медного купороса, довести смесь до кипения, остудить. Хранить в баночке.

Смесью смазывать варикозные вены, ушибы, растяжения.

ОТ БЕССОННИЦЫ

● Необходимо прежде всего соблюдение правильного режима сна; следует ложиться и вставать в одни и те же часы, соблюдая естественный для организма биологический ритм. Лучше всего рано ложиться и рано вставать.

● Самое лучшее средство от бессонницы — питание сырыми овощами, фруктами и соками из них.

● Ужин непременно должен быть ранним, не слишком обильным и состоять из легкой пищи.

● Перед сном полезно пройтись с полчаса на свежем воздухе.

● На ночь полезно выпить стакан горячей сладкой воды или молока. На Кавказе против бессонницы пьют перед сном 2 стакана козьего молока.

● Лук, употребляемый перед сном, дает хороший, крепкий сон.

ЧТО ЕДЯТ ПОЛЬСКИЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Поляки живут долго. Поэтому советы известного польского психолога и геронтолога К. Висьневской-Рошковской особенно ценны. Сегодня она рассказывает о режиме питания и меню долгожителей.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ времени для еды в течение дня — дело довольно индивидуальное. Каждый человек, по нашему мнению, сам должен на основании личного опыта установить режим своего питания. Но при этом советуем следовать правилу: принимать пищу только тогда, когда чувствуется голод, а не тогда, когда нос пощекочет мимолетный запах какого-то лакомства. Одни люди считают, что прежде всего должен быть солидный завтрак, чтобы иметь силы для работы в течение дня. Другие же после обильного завтрака чувствуют себя отяжелевшими и сонными.

Опытным путем доказано: одно и то же количество пищи и калорий, разложенное на несколько мелких порций, менее сказывается на весе тела и уровне холестерина в крови, нежели съеденное за один раз.

Чрезвычайно важными показателями в рассматриваемой проблеме являются вес тела и интенсивность развития склероза. Если человеку необходимо снизить вес тела, но он трудно переносит уменьшение объема принимаемой за один раз пищи, то советуем уменьшить число приемов пищи. Основное значение при этом имеет общее количество калорий, содержащихся в пище, принятой в течение дня.

Теперь поговорим о качестве еды пожилых людей. Предположим, человек традиционно питается три раза в день: завтрак, обед и ужин. Какого качества они должны быть?

Завтрак: молоко, хлеб, творог, овощи, фрукты. Из овощей для завтрака подходят: луковица, зеленый лук, редис, салат, помидоры, петрушка, тертая сырая морковь. Разумеется, не все сразу, а в разных сочетаниях, в зависимости от обстоятельств. Поскольку обед обычно бывает поздно, часть продуктов можно перенести на второй завтрак.

Обед: суп, приготовленный на овощах и фруктах, без мяса и костей, заправленный молоком или простоквашей (только через день). В дни, когда есть суп, второе блюдо может быть скромнее. Мясо или рыба

(постное, вареное) — два-три раза в неделю. Ежедневно — вареные овощи, через день-два салат из сырых овощей. На десерт — фрукты. В дни без мяса рекомендуются каши, картофель (варится «в мундире»), после чего очищается), вареные овощи, иногда фасоль или горох, сыр или творог. Широко используются различные салаты, капуста, соленые огурцы. В полдник можно выпивать стакан травяного настоя или фруктового сока.

Ужин: простокваша или кефир, овощи, черный хлеб. Ужинать следует за два часа до сна.

Напитки — травяные настои с лимоном, слегка подслащенные медом (лучше без сахара), различные фруктовые и овощные соки. Кислое молоко и его производные, помимо иных достоинств, обладают тем, что способствуют лучшему пищеварению. Подобное действие оказывают также капуста, огурцы, свекла.

Для заправки употребляют растительные масла, особенно соевое и подсолнечное, по две-три ложки в день. Вместо сливочного масла, намазанного на хлеб, лучше потреблять жирный творог с черным хлебом и добавлять к этой пище петрушку, укроп, помидоры.

В приведенном меню очень мало сахара и мало жиров (разумеется, что жиры не добавляются в супы, вареные овощи, соусы и т.д.). Конечно, вначале такая диета может казаться пресной, но это только первое время. Если человек садится за стол действительно голодным, то для него будет вкусной и эта пресная пища, так как у натуральных продуктов есть свой очень приятный вкус. Это качество обычно уничтожается при варке, при очистке, когда теряется много ценных веществ, минеральных солей, витаминов, одновременно добавляется поваренная соль, перец, другие приправы. Например, у настоящего черного хлеба есть свой собственный вкус, а белый хлеб пресен, поэтому его в основном едят с пикантными добавками, так как белая мука лишена многих вкусовых качеств.

Вкусные простые блюда

готовить нетрудно, и этому легко научиться. Считаем важными следующие условия: 1) варить в небольшом количестве воды; крупы для каш, горох, фасоль за день до варки советуем заливать холодной водой; 2) не выливать воду после варки овощей в кожуре: в такой воде содержится много витаминов и минеральных солей, эту воду можно использовать для приготовления супов или соусов; 3) все, что возможно, употреблять в пищу в сыром виде, целиком, протертым или размельченным; 4) добавлять в супы, салаты, соусы сок из выжатого лимона и мелко нарубленную зелень (петрушку, укроп, сельдерей и т.д.); 5) солить как можно меньше.

Соусы можно готовить из овощных отваров, немного заправленных для густоты мукой, разбавленной молоком. Такие овощи, как свекла, морковь, картофель, после тщательного мытья варить целиком и очищать только после варки.

Возможно, будет полезен рецепт очень легкого в приготовлении питательного супа. Взять немного зелени, кореньев, очистить несколько картофелин, все тщательно промыть, не очень мелко нарезать, залить водой и варить двадцать-тридцать минут, добавив мелко нарубленную зелень и немного лимонного сока (витамин С лучше переносит варку при подкислении). Когда овощи станут мягкими, помешивая, влить полстакана простокваши и полстакана свежего молока, после чего добавить немного петрушки, укропа и лимонного сока. Посолить. Вместо простокваши можно использовать творог, разбавленный молоком, который заменяет сметану, но менее жирен. Молоко и творог весьма повышают белковую ценность такого супа.

А что с алкоголем, кофе, чаем? Дозволены ли они и в каких количествах? Что касается алкоголя, то он действует отравляюще на клетки важных для жизни органов — мозга, сердца, печени. Они особенно подвержены опасности у хронических алкоголиков. В этих органах у них происходят опасные для жизни изменения. Некоторые



Польская крестьянская семья не имеет больших богатств, но в ней есть все необходимое для достойной долгой жизни стариков.

люди считают, что алкоголь не вредит сосудам и не способствует развитию склероза, а, расширяя капиллярные сосуды, будто бы улучшает кровоснабжение тканей. Но ведь даже небольшие дозы алкоголя отрицательно действуют на кору головного мозга, снижая его способность к жизнедеятельности. А какой вред наносит даже рюмка вина человеку, у которого только начинают проявляться признаки той или иной болезни, например, гипертонии, язвы желудка...

Некоторые люди весьма чувствительны к действию кофе и крепкого чая. Они вызывают у них не только бессонницу и возбуждение, но даже симптомы, подобные морской болезни. Не установлено, что эти напитки способствуют развитию склероза, однако, раздражая кору головного мозга и вызывая бессонницу, они увеличивают употребление успокоительных и снотворных лекарств, наносят вред дальнейшего действия. Поэтому натуральный кофе разрешается пить лишь изредка и в малом количестве. А лучше всего — отвыкнуть от него навсегда.

Некрепкий чай можно пить, но не слишком часто, так же как и кофе, лучше без сахара.

Очень плохой привычкой, которая в высшей степени не соответствует оздоровлению пожилого человека, является курение. Табачный дым содержит огромное количество вредных соединений, пагубно отражающихся на здоровье. Среди них можно выделить две главные группы — канцерогенных соединений и никотина. Курильщики в гораздо большей степени подвержены заболеваниям раком, чем некурящие. Рак легких бывает у курящих в двадцать-тридцать раз чаще по сравнению с некурящими.

Из книги «Новая жизнь после шестидесяти».

ДОМАШНЯЯ ГОМЕОПАТИЯ

В №№ 7 и 8 газеты мы рассказали об основах гомеопатии и начали публикацию описаний препаратов, которые можно приобрести в гомеопатических аптеках. Продолжаем начатую тему.

АРНИКА (Arnica) Баранья трава.

Главные показания. Всегда соединяйте в своем представлении арнику с травматизмом. Травматизм недавний или давний и даже его отдаленные последствия. Именно таким путем излечивались при помощи арники мигрени вследствие ушиба головы, диспепсические расстройства после удара лошадью, недержание мочи после оперативного вмешательства или падения.

Кровохарканье после сильного кашля.

Хрипота при переутомлении голосовых связок у преподавателей, артистов, командиров и пр.

Миалгии: боль от усиленных упражнений здоровых или ослабленных мышц.

Гастралгия после поспешной еды, часто нечто иное, чем простая миалгия.

Боль в боку, следствие переутомления мышц.

Гипертрофия сердца от физических упражнений, расширение сердца у атлетов.

Травматические геморрагии естественно требуют применения арники, но она полезна также и при произвольных геморрагиях: пурпура, произвольные кровоизлияния при некоторых нервных заболеваниях.

В тифоидном состоянии арника часто показана при наличии оцепенения, произвольного выделения мочи и кала, при проявлении петехий.

Лихорадка с краснотой лица и жаром в голове, причем остальное тело холодное, озноб, как только немного приоткрывают одеяло. Сильная жажда даже перед ознобом. Ощущение, словно тело облито холодной водой. Травматическая лихорадка.

АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ

(Arsenicum album) Безводная мышьяковистая кислота или белая окись мышьяка.

Главные показания. Пищеварение: острый гастроэнтерит (мышьяк вызывает его в сильной степени) со жгучими болями, сильной жаждой. Желудок так раздражен, что малейшее количество пищи или питья причиняет боли или немедленно вызывает рвоту, понос или то и другое вместе. Холодные напитки, вода и мороженое вызывают или усиливают эти страдания; желудочные боли у страдающих женщин; тяжелые формы дизентерии в начальном периоде болезни; наружные геморроидальные шишки, жгучие, с улучшением от тепла.

Дыхание: астма (главнейшее средство). Особенно полезно для страдающих, после исчезновения сыпей. Пенистая, похожая на сбитый яичный белок, мокрота (Жуссе). Прибавим к этому ожесточение симптомов и беспокойство в течение ночи и чувство жжения в груди; насморк водянистый, с незначительным выделением, разъедающий, с чувством жжения в верхней губе; плеврит (мышьяк особенно показан при склонности к обморокам), для рассасывания выпота его следует чередовать с кантарис; пневмония с сильной лихорадкой, большим упадком сил и ночным возбуждением.

При болезнях дыхательных органов, требующих назначения мышьяка, часто отмечают острую, иногда жгучую боль в верхней трети правого легкого, на уровне 3-го межреберного промежутка.

Мочевые пути: Браитова болезнь (хроническая). Юз предпочитает его при скарлатинозном нефрите. Зифферт прописывает его во всех периодах альбуминурии по 5 капель 6-го разведения 3 раза в день. Клиническая картина, в главных чертах, следующая: общая водянка, отек и одутловатость, бледная восковидная кожа, истощающий понос, чувство жжения и жажды.

Нервная система: головная боль. Мигрень с сильными болями, особенно над левым глазом. Боли жгучие, хуже слева, периодические; особенно после полуночи. (Ночные невралгии всегда заставляют думать о мышьяке; перемещающиеся не-

вралгии, появляющиеся ночью, — арсеник; утром и после полудня — игнация; застарелые — силиция); лихорадка.

АРУМ ТРИФИЛЛИУМ (Arum triphyllum) Трилистный папоротник.

Главные показания. Судя по физиологическому действию этого средства, легко предугадать, что субъект, требующий назначения арум трифиллюм, — тяжелобольной, обычно в тифозном состоянии, с большим упадком сил.

Арум имеет главные симптомы скарлатины: малиновый язык, красную ангину, высокую температуру, упадок сил. При этой болезни арум можно сравнить с аммонием карбоником и айлантус glandулоза.

АУРУМ (Aurum) Золото.

Главные показания. Сифилис. Аурум — антипод ртути вследствие подобия их действий, это замечательное средство для организмов, подорванных комбинированным действием сифилиса и ртути. Когда сифилис поражает золотушный организм (золотушный сифилис Рикарда), мы имеем один из случаев, наиболее трудных для лечения, и аурум, по-видимому, специально приспособлен для лечения этого страшного соединения болезней.

Костоеда. Могучее средство при костоеде неба и носовых костей. Последняя сопровождается часто вонючим выделением из носа, язвами мягких частей и прободением носовой перегородки.

Глазные болезни. Аурум имеет много глазных симптомов. Многие из них являются следствием приливов к мозгу, как-то: двоение, половинное зрение, глаукома как следствие сифилиса или золотухи. При золотушной офтальмии наблюдаются симптомы конгенстии, сосуды наполнены кровью, на роговице ложная перепонка (паннус). Большое развитие сосудистой сети характерно для золота. Не менее характерной является чувствительность к боли и в окружности глазницы при сифилитическом ирите.

Заболевания костей. Аурум показан при костных заболеваниях сифилитического характера с характерными болями. Экзостозы, воспаления надкостницы у старых сифилитиков, после злоупотребления ртутью. Сосцевидный отросток часто болезнен и поражен костоедой. Воспаление среднего уха с постоянным выделением гноя. Упорное гноетечение уха после скарлатины.

Заболевание половых органов и матки с меланхолией и ухудшением во время каждой менструации. Выпадение матки.

Заболевания сердца: сердце жирное и гипертрофированное, у тучных стариков с повышенным кровяным давлением, склонных к приливам; ревматический эндокардит. «Ревматизм, который переходит из одного сустава в другой и в конце концов поражает сердце».

Ипохондрия. Аурум и аргентум нитрикум — лучшие средства при ипохондрии.

Воспаления яичка, особенно правого.

БАРИТА КАРБОНИКА

(Baryta carbonica) Нейтральный углекислый барий.

Главные показания. Расстройства мышления. Барита карбоника соответствует всем видам отсталости в физическом и умственном развитии ребенка (умственная отсталость, карликовый рост); всякого рода физической или мозговой слабости, которая неизбежна в старческом возрасте, или которая развивается после апоплексии; у молодых, преждевременно состарившихся, страдающих нервными расстройствами, расстройствами кровообращения с повышением артериального давления. Трудное понимание у детей.

Старческий атеросклероз. Ганеман указывал на барита карбоника как на средство, соответствующее болезням старческого возраста. Соли бария (углекислая и соляно-кислая х3, 6 и 30) показаны при атеросклерозе головного мозга с более или менее сильными головными болями, выражающимися скорее тяжестью в голове, чем чувством боли, которые наблюдаются особенно ночью при лежании на подушке. Старческие головокружения, апоплексия или угроза апоплексии и, наконец, отдельные ее последствия.

«МУЖСКИХ» БОЛЕЗНЕЙ БОЛЬШЕ НЕТ

ЗДРАВСТВУЙТЕ, уважаемая редакция! Хочу вам поведать о двух растениях, которые помогают мне бороться с моими недугами. Но сначала несколько слов о «лекарстве для души». За ним не надо идти в аптеку, не нужно пить настои трав.

Отправляйтесь на прогулку в лес, где не слышен шум машин, но журчит ручей, погрузитесь в мир лесных запахов, прислушайтесь к пению птиц. Здесь вы почувствуете, как уходят все ваши тревоги и эмоции, успокаивается дыхание.

Теперь о другом. Как-то давным-давно мне пришлось работать на лесозаготовке все лето и осень. Тогда дали о себе знать мои мужские болезни, и я уж было расстроился, но вспомнил, что под ногами растет брусничник. Я стал каждый день его заваривать вместо чая, не прошло и недели, как я забыл о своем недуге, благо в лесу брусничника было очень много, а чай из него душистый и полезный. Отвар из

листьев брусничника снимает воспаление при мужских и женских заболеваниях. Обычная его дозировка составляет 30 гр. на 0,5 л воды, но если вы собираете его сами, то заваривайте гуще и пейте больше.

Второе растение, которое помогает в борьбе с некоторыми видами опухолей, а также ревматизмами и радикулитами — это сабельник болотный. Я его заготавливаю каждый год, так как раньше у меня болели суставы, а сейчас пью его для профилактики в такой пропорции: корни — 20-30 гр. на 1 л воды, стебли и листья — 30-40 гр. на 1 л воды. Кипячу 15-20 мин. Пью по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Более подробную инструкцию, а также сабельник высылаю по почте. От вас конверт с адресом.

И.Г. Зацепин.

Мой адрес: 171720, Тверская обл., г. Весьегонск, ул. Степанова, дом 9, кв. 7.



МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

ЗДРАВСТВУЙ, уважаемая редакция!

Прочитала в вашей газете статью «Молочный идеал» (ДД № 4-02 г.) и решила рассказать читателям о своем чудо-идеале. Четыре месяца назад я купила молочный гриб. Это вещество белого цвета в виде крупинок. Гриб размером в 2 чайные ложки заливала на сутки свежим молоком. Молоко киснulo этой кисло-молочной культурой и становилось очень полезным для желудочно-кишечного тракта.

Я забыла, что такое запоры, вздутие, восстановилась флора кишечника, появилось бодрое настроение. Благодаря лечению молочным грибом у меня исчезли головные боли. Мне очень светло и хорошо на душе, я не хожу по земле, а летаю, несмотря на мой преклонный возраст. Вероятнее всего, что гриб вывел из моего организма все шлаки и токсины, которые годами подавляли иммунитет организма. Надеюсь, что за полный курс лечения все мои болезни отлягут.

Где достать гриб? — спросите вы. Для своего региона (Ставропольский кр.) даю телефон: 34-48-03 в г. Ставрополе. Это телефон, по которому я приобрела молочный гриб.

Остальных огорчу: пересылать по почте гриб нельзя, потому что через 24 часа молоко сквасится и гриб нужно промывать от молочных кислот хлопьями и залить новой порцией свежего молока. Если эту процедуру не проводить раз в сутки, грибок пропадает.

Здоровья всем вам и благополучия.

С уважением
Анна Дьяченко.

ЧТОБЫ КУПОЛ НЕ ТРЕЩАЛ

Могу дать рецепт, чтобы с похмела не трещал купол. В стакан томатного сока разбить сырое яйцо, размешать и выпить. Классная вещь!

А.Ю., Клин

РЕВМАТИЗМ? ИЩИ МУРАВЬЕВ



ЕСТЬ такое старое, но очень хорошее средство от ревматических болей. В большую муравьиную кучу (муравьи должны быть красными) ставят бутылку, на дно которой заранее наливают на 2 пальца жидкий свежий мед и 1 столовую ложку яблочного уксуса. Когда бутылка наполнится муравьями наполовину или чуть больше, ее закрывают. Потом бутылку заливают разогретым до 70-80 градусов постным маслом и ставят в темное место. Настаивать лекарство надо 12 дней. Затем процедить. Не забудьте, после того, как смажете больное место, обмотайте его шерстяным платком.

С. Иванова, Москва

ЛЕЧИМ СЕБЯ НАСТЕМ ЧАГИ

МЫ С МУЖЕМ тоже всю жизнь сами себя лечим, но не лекарствами, а народными средствами. Хочу поделиться с вами рецептом, который нам очень помог. Моему мужу уже 98 лет, а когда ему было 86, у него начались проблемы с почками. Врачи сказали — осложненный поликистоз. Однажды поднялась температура до 40 градусов, мочиться стал с кровью, не вставал с постели. Я плакала, думала — не выживет. А потом решила, что же я живого-то раньше времени хороню. Стала поить мужа настоем древесного гриба — чаги. Столовую ложку измельченного гриба (он в аптеке продается) залить стаканом кипятка, 4 минуты проварить на огне и дать настояться. Разделить на 3 части и пить перед едой. Через 5 дней мой Константин Григорьевич ожил и поднялся с постели. Я и сейчас ему эту чагу завариваю — в профилактических целях. Он ее пьет как чай, когда захочет. Даст бог, отметим 100-летний юбилей. Чего и всем желаем.

Ольга Иванова, Москва

...И МУЖ ВЕРНУТЬСЯ ХОЧЕТ

ВСТРЕТИЛА я как-то свою одноклассницу и не узнала. Какой красавицей она была десять лет назад! Поклонников много, замуж вышла за самого красивого парня. Двое деток у них родилось. «И стала не успевать я за собой следить. Видишь: похудела, почернела, постарела даже. Муж ушел. «Посмотри на себя, — сказал при разводе. — Такая ты не нужна». У меня депрессия, даже жить не хочется!» — закончила подружка свой рассказ. Я была шокирована. Потом, правда, мы разговорились и вспомнили про вареные конские каштаны. Я знала, что они полезны не только

для худых людей, но и сердце, атеросклероз, бронхит лечат, при варикозе помогают, миозите, геморрое, тромбозе, бессоннице, депрессии. Знакомая удивилась даже: «Ты что, мою историю болезни читала?» Потом мы расстались, постоянно созванивались, а встретиться пришлось только через 3 месяца. И кого я увидела? Красивую, ухоженную, довольную собой даму с отличной прической и блестящими глазами! «Помогли твои каштаны, — говорит. — Муж прохода не дает. Прощения просит, хочет вернуться».

А.В. Момотова, Ставропольский край.

30 ЛЕТ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

Уважаемая редакция! Недавно врачи поставили диагноз моей болезни: рассеянный склероз. Как приговор прозвучало для меня: болезнь неизлечима. Неужели это так? Неужели жизнь заканчивается? Может быть, кто-то из читателей «Домашнего доктора» знает, как вылечиться?

Анна Муравьева, г. Пермь

Одновременно с письмом от А.Муравьевой в редакцию пришло письмо от В. Корноухова из г. Южа Ивановской области, который рассказывает, как он уже более тридцати лет борется с этой болезнью.

РАССЕЯННЫЙ склероз — одно из наиболее серьезных заболеваний нервной системы, поскольку в основном поражает людей цветущего возраста и, как правило, ведет к инвалидности.

Мне 69 лет, из которых 30 лет болен рассеянным склерозом.

Вскоре, перечитав множество медицинских изданий о нервных болезнях, я узнал о рассеянном склерозе все, что только можно, но, к сожалению, ничего утешительного. Болезнь оказалась неизлечимой. Вместе с тем я узнал и то, что рассеянный склероз — это еще не приговор, означающий, что жизнь кончилась. С этой болезнью можно бороться и долго жить, если с самого начала придерживаться врачебных рекомендаций и перейти на образ жизни, соответствующий твоим возможностям, знать причины, в связи с которыми болезнь может обостриться, стараться не допускать их. На первом месте могут быть различные воспалительные заболевания. Перегрев в бане и еще страшнее — на солнце, перемена климатических условий, физическая или эмоциональная травма. Порой толчком для ухудшения самочувствия становится обильная еда, особенно горячая.

Задача и врача, и больного — поддерживать организм, чтобы его защитные силы, в том числе и иммунная система, как можно дольше не истощались.

Врачи рекомендуют диету, близкую к диете больных диабетом. Прежде всего надо ограничить легкоусвояемые углеводы: мучные изделия, сахара, варенье. Жиров лучше есть поменьше, это облегчит обмен веществ в организме. Необходимо полноценное питание: белое мясо, рыба, творог, сыр.

Полезны богатые микроэлементами продукты:

пророщенные зерна пшеницы, кукурузы, соевые бобы, печеный картофель, тыква, квашеная капуста, чернослив, курага, изюм (съеденные натошак всего 2-3 черносливины и столько же кураги облегчат работу желудка, кишечника, нормализуют стул, а щепотка изюма улучшит работу сердца). Из зелени и овощей я предпочитаю отдаю петрушке, сельдерею, крапиве, сныти, луку, чесноку, укропу, моркови, красной свекле, тыкве, капусте, огурцам, томатам. Они на моем столе ежедневно (зимой в заготовках). Питаясь ими, я заметил, что реже стал болеть простудными заболеваниями, и эпидемии гриппа в большинстве случаев обходят меня стороной, меньше стало обострений рассеянного склероза.

Сейчас я осваиваю физические упражнения, разработанные вице-президентом Национального геронтологического центра профессором Юрием Гуцко. Упражнения этой гимнастики посильны большинству инвалидов, поскольку выполняются и сидя на стуле, и лежа на полу, а «поза покоя» помогает снять усталость, избавляет от нервозности, оказывает глубокое расслабляющее воздействие на каждую часть тела.

В 1998 году я под наркозом перенес вынужденную хирургическую операцию, после которой наступило сильнейшее обострение моей болезни, я стал инвалидом I группы. И только настойчивое выполнение упражнений гимнастики Ю. Гуцко помогли мне подняться, и пусть пока с помощью перил, специальных скоб, закрепленных на стенах, но стал передвигаться, обслуживать себя, появилась надежда на дальнейшее улучшение.

Целебными свойствами обладает закаливание воздухом и водой. С ранней весны и до поздней осени я сплю с

открытыми окнами, дома и в огороде хожу только босиком. После утренней физзарядки на дно широкого таза наливаю холодной воды и топчусь в ней 5-7 минут, затем все тело обтираю полотенцем, смоченным холодной водой.

Чтобы быстро уснуть и беспробудно спать 6-8 часов, пользуюсь целебными травами (пустырник, валериана, мак, хмель, душица). Достаточно перед сном смочить верхнюю губу и крылья носа отваром пустырника или валерианы, выпить 0,5 стакана теплого молока с медом (одна чайная ложка) и уже лежа в постели настроить себя на благодухный лад — глубокий сон обеспечен.

Специалисты больным рассеянным склерозом прежде всего советуют оценить свою микросоциальную среду. Больному надо найти в себе силы и не допускать конфликтов с окружающими, а если они возникнут, неважно по чьей вине, то лучше в этом случае отойти в сторону. Ни в коем случае не взваливать вину за развитие болезни на окружающих, этим можно добиться только обострения ее.

Рассеянный склероз неизлечим, но протекает он своеобразно. Могут быть длительные ремиссии, вот их-то и нужно использовать, чтобы тщательно заняться собой.

Я планирую свою жизнь на неделю, месяц, год. Ставлю перед собой определенную цель, добиваюсь ее выполнения. Придерживаюсь рекомендаций не только врачей, но и медицинских изданий. Моими постоянными учителями являются газета «АиФ. Здоровье» и книга врача-невропатолога, кандидата медицинских наук из г. Иванова Антонины Алексеевны Козловой «Не растите дерево печали».

Как долгожитель с этой коварной болезнью, больным рассеянным склерозом скажу: не отчаивайтесь, живите долго, есть много резервов приостановить любую болезнь, но надо не только знать их, но и выполнять, много, очень много работать над собой, работать не от чувства неполноценности, а от желания стать лучше, от любви к себе и окружающим.

В. Корноухов, Ивановская обл., г. Южа.

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 799-90-88.

Отпечатано
в ИД «Медиа-Пресса». 125993,
ГСП-3, Москва, А-40,
ул. Правды, 24.

ПРОШУ ПОМОЩИ

Недавно признали у меня крупный узловой зоб с кистой, а с правой стороны вот уже пять лет киста околоушной слюнной железы. Ухо болит и днем, и ночью. Болгоголов, аконит, дурнишник, мужик-корень, чистотел, панцерия шерстистая, золотой корень не помогли. Что же мне делать с кистами?

Любовь Дмитриевна Юргенсон, 663604, Красноярский кр., г. Канск, ул. 40-летия Октября, д. 56а, кв. 36.

Очень прошу, помогите вылечить мужа! У него неврит тройничного лицевого нерва. Куда мы только не обращались, никто не в силах помочь. Одна надежда осталась — на читателей «Ай, болит!». Может, знает кто методы лечения от этого недуга. Напишите нам, век благодарны будем!

Алефтина Александровна Шевелева, 666922, Иркутская обл., Бодайбинский р-н, п/о Андреевское.

Мой муж страдает гипертонией и энцефалопатией на фоне атеросклероза. Несколько раз в год лежит в больнице, но облегчение наступает лишь на время. А потом снова начинаются мучения: жалуется на головные боли и постоянный шум. Давление поднимается до 280/120. Живет на одних таблетках. Люди добрые, подскажите, как справиться с этими заболеваниями.

Галина Николаевна Трубина, 300016, г. Тула, ул. Н. Островского, д. 68, кв. 8.

Уже более 20 лет у меня отекают ноги. Врачи говорят, что причиной тому — лимфостаз. Выписали дорогие таблетки. Но и они исцеления не гарантируют. А может, народные средства действуют?

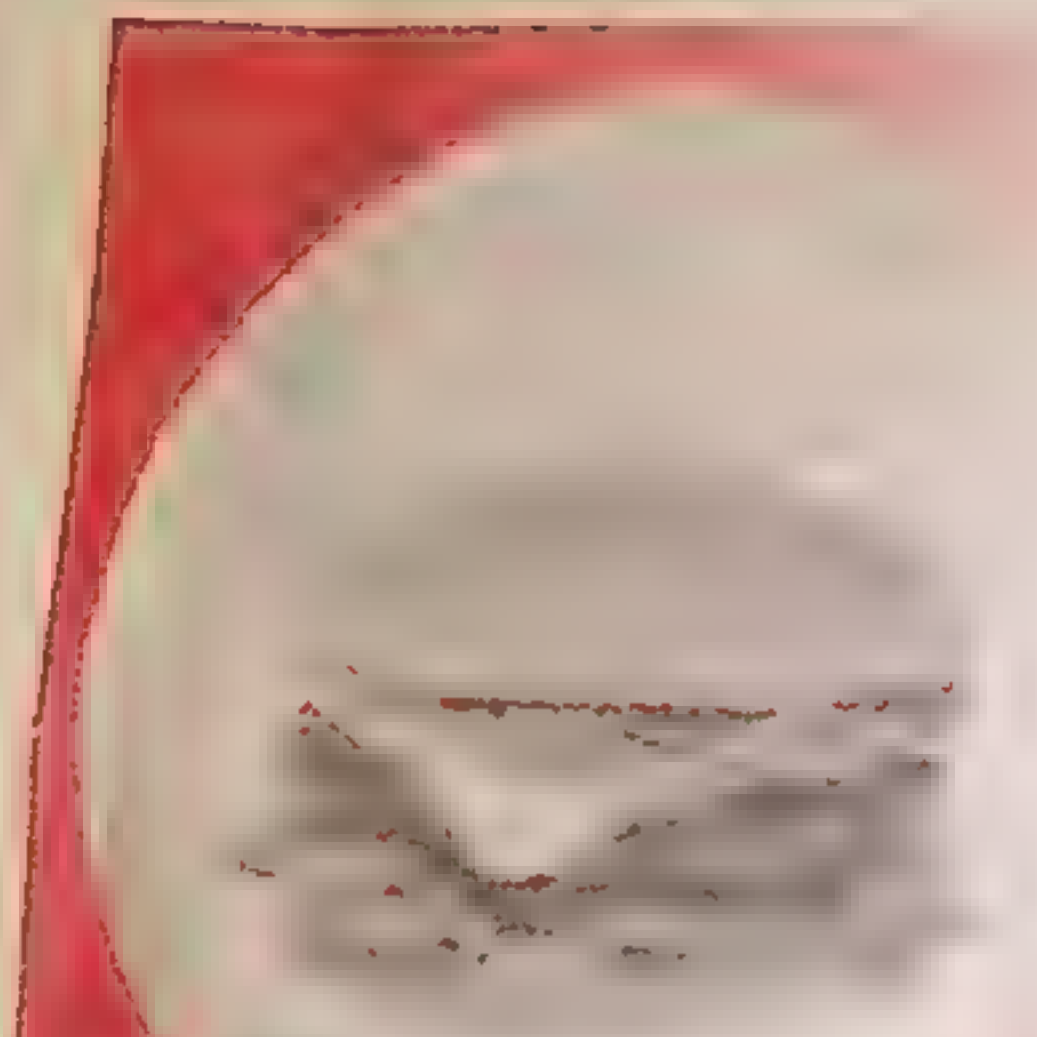
Любовь Витальевна Спирина, 153512, Ивановская обл., Ивановский р-н, г. Кохма, ул. Сырдарьинская, д. 10, кв. 1.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

Газета-
поджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

10⁽¹¹²⁾
2002 год



**ПРОДВИНУТАЯ
НАЦИЯ,
А ЕСТЬ FAST FOOD**

Стр. 2

**ВИРУС РАКА:
НЕ ДАТЬ ЕМУ
ПРОСНУТЬСЯ**

Стр. 3

**СНОВО
СЕРИЙ**

Стр. 6

**ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ:
КАК С НЕЙ
СПРАВИТСЯ?**



БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО

МИРНЫЙ

Стр. 6



ИМУННУЮ
СИСТЕМУ
УКРЕПЛЯЕТ
ШУТКА

Стр. 7

КОНКУРС ДД

МАНИАКАЛЬНО
ПОДДЕРЖИВАЕТ
ОТЕЧЕСТВЕННОГО
АВТОПРОИЗВОДИТЕЛЯ!



ГЮИС

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Медуница-
легочница

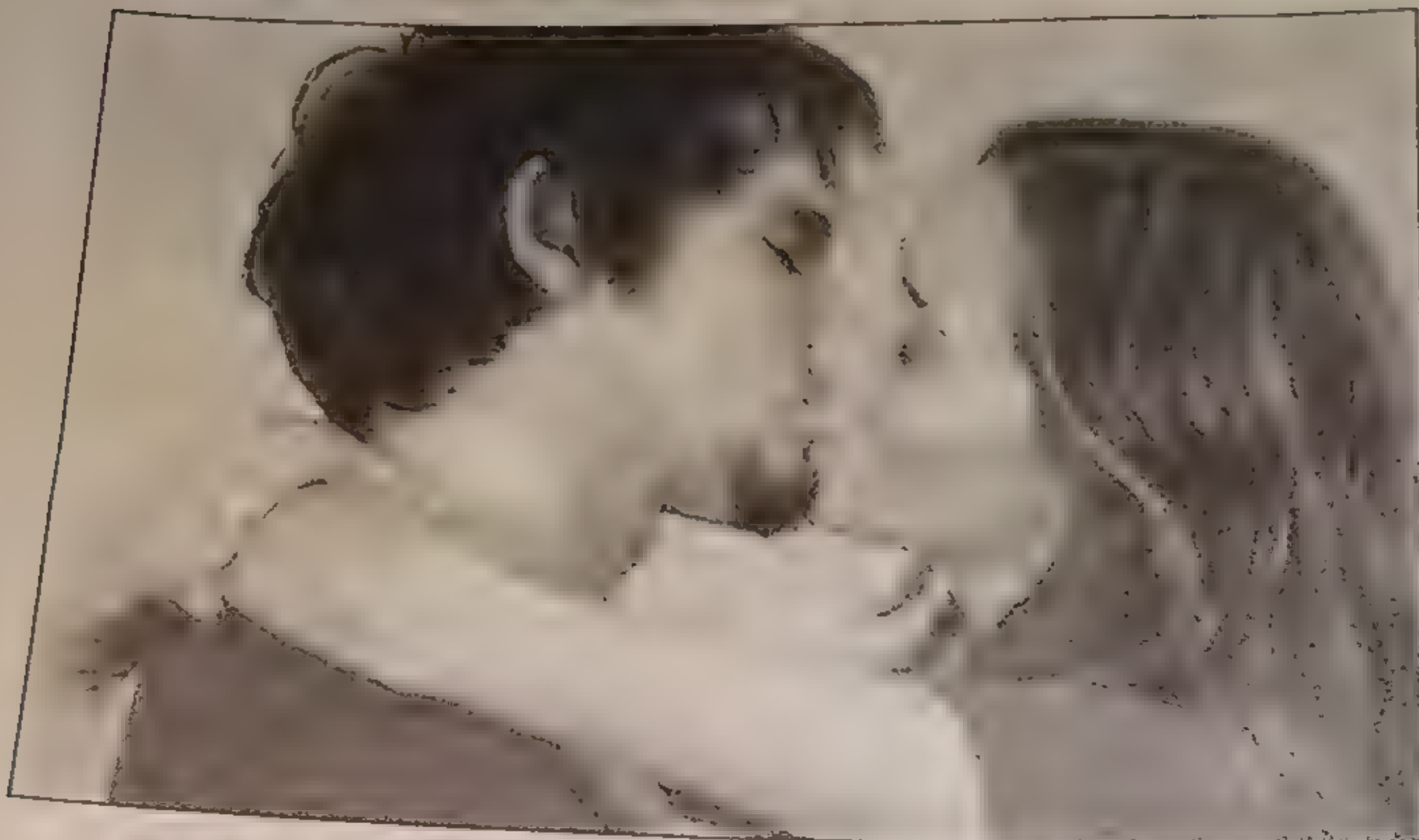
Укрепляем
сердце

Жиры, которых
мы избегаем

Мелатонин
дает шанс

Долго жил
Мафусаил...

Рекомендации
врача



ЦЕЛУЙТЕСЬ СТРАСТНО

«**П**РИЧЕМ как можно чаще», абсолютно серьезно рекомендуют американские стоматологи. Как пишет газета The Times, поцелуй повышает содержание кальция в слюне и даже восстанавливает пресловутый кислотно-щелочной баланс. Что, как вы знаете, существенно снижает опасность возникновения кариеса.

К тому же хороший поцелуй слаще сахара и существенно любого массажа укрепляет лицевые мышцы, предупреждая образование морщин. Оптимальная продолжительность «полезного» поцелуя — три минуты. Дольше — пользы никакой, однако, и вреда тоже.

Кроме того (у вас нет проблем с лишним

весом?), во время особо страстного поцелуя калории сжигаются в два раза быстрее, чем обычно. В общем, если хотите оставаться всегда стройной(ым), молодой(ым) и иметь ослепительную улыбку — целуйтесь как можно чаще! Только делать это надо самозабвенно — от души, а не в виде обязательной физзарядки.

АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРИБАВЛЯЕТ УМА... И ДТП

ЧЕЛОВЕК мыслит более четко и безошибочно в дни с высоким атмосферным давлением, утверждают японские ученые. При падении

давления мыслительные процессы замедляются, а память ухудшается. Канадские специалисты добавляют: и резко увеличивается число ДТП.

В ФИЗЗАРЯДКЕ ВАЖНО НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ

ПО МНЕНИЮ большинства жителей земли, физические упражнения исключительно положительно отражаются как на моральном, так и на физическом состоянии. Самым распространенным считается бег. Тем более что последний не требует никаких финансовых затрат. Читатели, вероятно, лично много раз наблюдали спортсменов, наворачивающих круги по району.

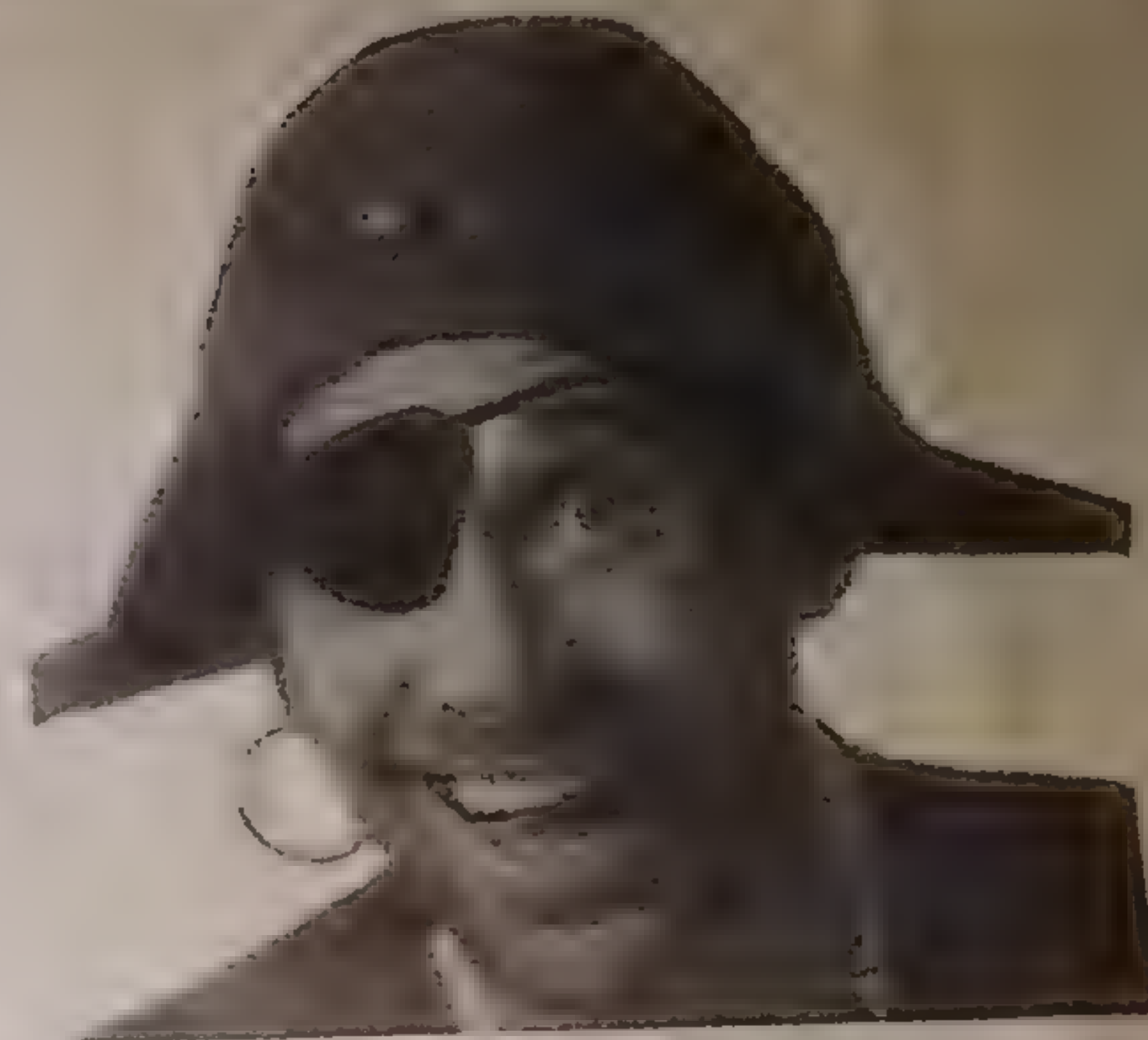
Как оказалось, бег — не такое уж безобидное занятие. 90 процентов спортсменов параллельно с получением наград и призов приобретают серьезные проблемы со здоровьем. Это подтверждают медики Фрейбургского спортивного центра. По словам ортопеда Френка Майера, число заболеваний, связанных со слишком большими физическими нагрузками во время пробежек, значительно возросло в последние годы.

Как только у людей появляются первые признаки недомогания, необходимо срочно идти к врачу. Если так не поступать, придется расплачиваться всю оставшуюся жизнь. У любителей бега в первую очередь страдает ахил-

лово сухожилие и позвоночник. Также никому не избежать разнообразных проблем со спиной. У профессиональных бегунов это проявляется в несколько раз сильнее. И лечение, разумеется, сложнее и длительнее.

Исследования, проведенные под руководством главного врача спортивного центра Фрейбурга, показали, что можно оградить себя от нежелательных последствий. Короткие, но частые, пробежки намного эффективнее, чем длинные, но раз в день. Не нужно ставить рекорды. Одного-двух кругов вполне достаточно. Со временем, когда ваш организм сам потребует большей нагрузки, предоставьте ему такую возможность. Кости, сухожилия и мышцы любят спорт, но ненавидят проявления над ними насилия, как в принципе любой орган человека.

Помимо бега, врачи предлагают ежедневные упражнения по растяжению мышц. Консультанты в тренажерных залах с удовольствием научат вас этому. Поднимать гири в разумных пределах также не запрещается. Помните одно: во всем нужна мера.



ГНЕВ ПРЯЧЕТСЯ ЗА ПРАВЫМ ГЛАЗОМ

ЦЕНТР плохого настроения обнаружили американские ученые в мозгу человека. Он расположен в нескольких сантиметрах позади правого глаза. Именно эта область активизируется у людей в те моменты, когда они раздражены, испытывают волнение, подвергаются вспышкам гнева. Пока не ясно, что является непосредственной причиной дурного расположения духа — активизация этого центра или внешние раздражители. На всякий случай **ученые советуют не обращать внимания на то, что может вывести из равновесия**, чтобы «не будить зверя», потому что именно эта область человеческого мозга считается ответственной за такие малоприятные реакции, как учащение дыхания, усиление сердцебиения и потоотделения.

Научиться справляться с гневом поможет точная мудра — исполняемый руками жест. Примите удобное положение сидя, выпрямите позвоночник. Поднимите руки ко лбу. Сожмите обращенные вперед ладони в кулаки и вытяните большие пальцы обеих рук навстречу друг другу. Надавите большими пальцами на брови вблизи переносицы и сосредоточьте взгляд на кончике носа. Сохраняйте позу в течение трех минут.

ПРОДВИНУТАЯ НАЦИЯ, А ЕСТ FAST FOOD

БОРЬБА с лишним весом обострилась

лорий ежедневно необходимо человеческому организму и какие витамины надо

...и появится
новая
порода
на лысине

НА УЛИЦЕ лысых мужчин праздник — в Европе в продажу поступили долгожданные табл...

ЕШЬТЕ РЫБУ — РОДИТЕ В СРОК

ПОЛЕЗНЫЙ совет беременным женщинам дают дат...

простагландинов. Именно эти гормон-
нальные вещества усиливают сократительную активность

ЕШЬТЕ РЫБУ — РОДИТЕ В СРОК

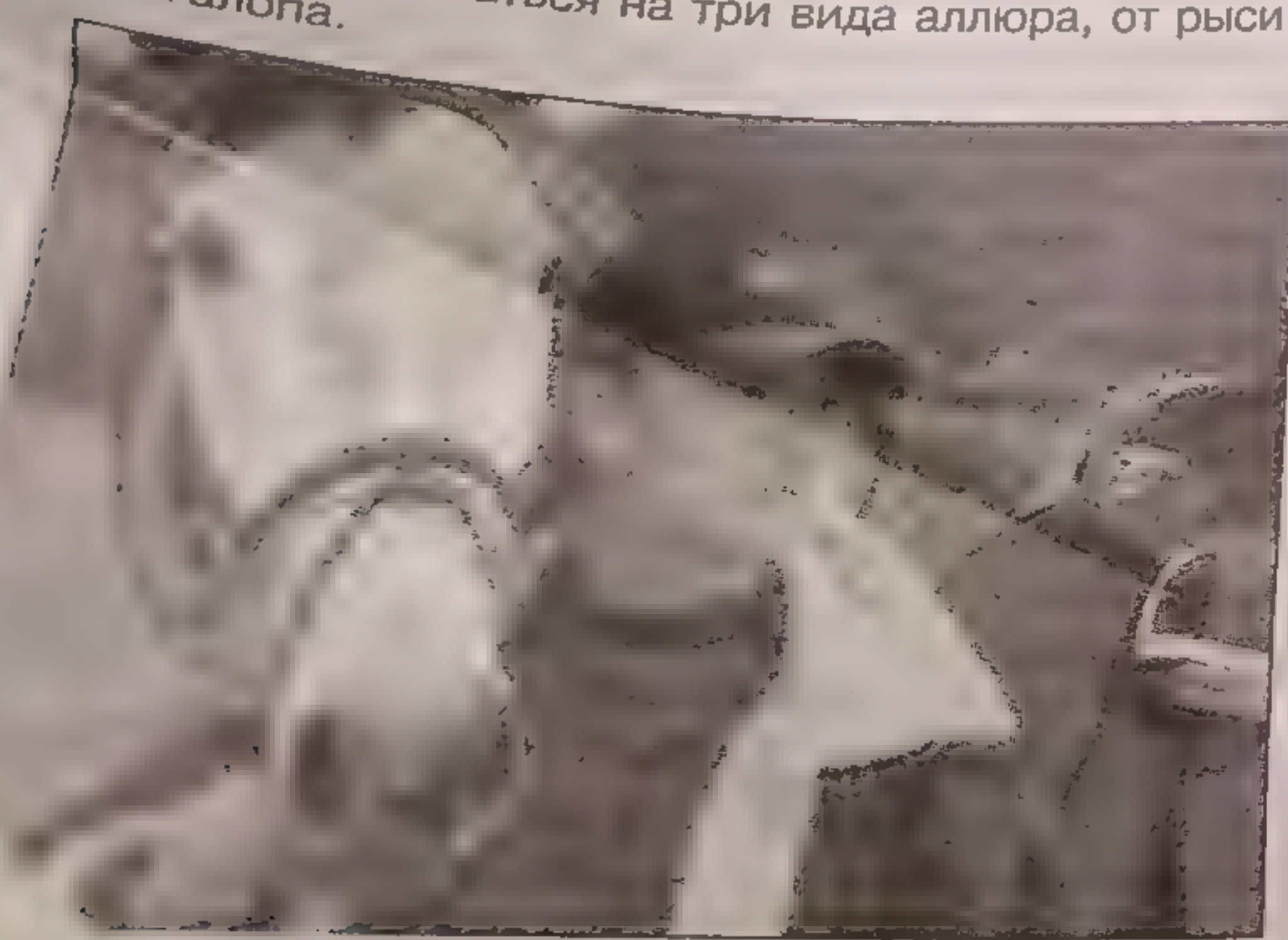
ПОЛЕЗНЫЙ совет для беременных женщин дают датские ученые. Чтобы обезопасить себя от преждевременных родов, им необходимо включить в свой рацион обычную... рыбу. Сохраняющие ребенка свойства морских и речных обитательниц были исследованы на более чем восьми тысячах беременных. Предполагается, что содержащаяся в рыбе и морепродуктах докозагексаеновая кислота, относящаяся к классу омега-3 жирных кислот, снижает выработку

простагландинов. Именно эти гормональные вещества усиливают сократительную активность матки и тем самым провоцируют преждевременные роды. Чтобы обезопасить себя от такого поворота событий, достаточно хотя бы раз в неделю устраивать себе рыбный стол, советуют ученые.

Тем же, кто не любит рыбу, можно принимать рыбий жир, который содержит необходимое количество кислоты, — не так, конечно, приятно, зато быстро и надежно.

ДОКТОР ЛОШАДЬ

ВЕРХОВАЯ езда — весьма эффективное средство физиотерапии и все шире применяется в так называемой восстановительной медицине в Европе и США. Ведь когда человек едет на лошади, ему для поддержания баланса приходится включать в работу все мышцы верхней части тела. Но содержание лошади — весьма дорогое удовольствие. Поэтому японская компания «Мацусита электрик» совместно с реабилитационным центром для инвалидов разработала систему, позволяющую имитировать езду на лошади. Наездник сидит на муляже размером с реальную лошадь, смотрит на проектируемые на экране сельские пейзажи, морской берег и т.п., «управляет» лошадью с помощью поводьев. Звуковые эффекты усиливают ощущение реальности. Движения муляжа могут настраиваться на три вида аллюра, от рыси до галопа.



ПРОДВИНУТАЯ НАЦИЯ, А ЕСТ FAST FOOD

БОРЬБА с лишним весом обострилась в последние годы на земле. Каждая нация сталкивается с этим опасным и хитрым врагом. Победить его пытаются все, но удаётся это лишь немногим. Причин накопления в организме избыточных килограммов много, главная из них — несбалансированное питание, которое приводит к тяжелым последствиям.

Американцы, являясь продвинутой во всех отношениях нацией, уделяют мало времени приготовлению пищи. Чаще всего они посещают разнообразные забегаловки типа Fast Food. Уже с детства граждане Соединенных Штатов привыкают к чипсам, гамбургерам, картофелю-фри и кока-коле. Проводя часы напролет перед компьютером, осваивая новые игрушки и сидя перед телевизором, подростки волей-неволей поглощают вредную для здоровья, но быструю в приготовлении еду. Жирная и невысокого качества пища способствует, во-первых, появлению разнообразных болезней, во-вторых, образованию лишних килограммов.

Диетологи разрабатывают разнообразные программы по снижению веса, но ни одна из них не приводит к желаемому результату. По данным Национального института здоровья, в Америке от ожи-

рения и его производных, как, например, инфаркты, инсульты и проблемы с печенью, ежегодно умирают 300 тысяч взрослых жителей. В 1980 году 7 процентов детей в возрасте 6-12 лет страдали ожирением. Тогда же количество пухленьких подростков, достигших 12-19 лет, составляло 14 процентов.

В 1994 году процент детишек, имеющих лишние килограммы, возрос до 11 процентов, а в 1999 году — до 13.

По мнению экспертов, увеличение числа больных ожирением детей и подростков во многом зависит от образа жизни. Если

раньше школьники предпочитали прогулки на свежем воздухе, азартные игры и туристические походы за город, то сейчас они с удовольствием сидят дома, тупо проводя время за компьютером или устраивая молодежные тусовки с большим количеством алкоголя. Разумеется, одобрения со стороны медиков подростки, ведущие такой образ жизни, не получают.

За последний год врачи-диетологи разработали образовательную программу для школьников, с помощью которой можно узнать, как правильно питаться, сколько ка-

лорий ежедневно необходимо человеческому организму и какие витамины надо употреблять в пищу. Последней новинкой в сфере борьбы с лишним весом стал так называемый педометр.

Этот маленький прибор размером со спичечный коробок крепится на пояс. Маленький цифровой дисплей показывает количество шагов, сделанных обладателем педометра за день. Цифра, которую изображает экранчик, пропорциональна числу калорий, сожженных за 24 часа. В соответствии с этим вы можете корректировать свой дневной рацион.

Так, если за день человек теряет 2 тысячи калорий, то и потреблять ему надо примерно столько же, чтобы сохранять один и тот же вес.

200 приборчиков раздали школьникам разных школ в Денвере. Главная цель разработчиков педометра — заставить детишек делать, как минимум, 10 тысяч шагов в сутки или пять дней в неделю в течение 30 минут заниматься спортом. Это, по мнению ученых, предостережет подрастающее поколение от возможного ожирения, которое наблюдается у их родителей.

НОВАЯ ПОРОСЛЬ НА ЛЫСИНЕ

НА УЛИЦЕ лысых мужчин праздник — в Европе в продажу поступили долгожданные таблетки от облысения.

Создатели пилюли «Propecia» утверждают, что всего лишь одна таблетка в день практически полностью останавливает процесс выпадения волос. А если принимать по две-три таблетки в день, то на лысине появится новая поросль, еще более густая и пушистая, чем прежняя. Этот препарат был впервые выпущен в 1998 году в США и



продавался по рецепту. Европейцам же таблетки «Propecia» были до настоящего времени недоступны. А сейчас это лекарство стало продаваться в более чем сорока странах мира, включая Европу. Курс лечения составляет полгода, но результаты видны уже через пару месяцев. Стоимость месячного курса «Propecia» составляет приблизительно 40-50 долларов.

По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

ВИРУС РАКА: НЕ ДАТЬ ЕМУ ПРОСНУТЬСЯ

Что такое «вирус рака», есть он или нет и насколько его опасаться? На эти вопросы отвечает **Георгий ФРАНК**, профессор, доктор медицинских наук, заведующий отделением патоморфологии Московского научно-исследовательского онкологического института им. П.А. Герцена.

СЕГОДНЯ известно несколько вирусов, которые — доказано — могут вызывать определенные «поломки» в клетках, и при совпадении ряда условий это может привести к тому, что клетки начинают безудержно размножаться и приобретают злокачественный характер. Под словом «вирус» мы подразумеваем Human Papilloma Virus (HPV) — вирус папилломы человека, который выделен давно. Это не один вирус, а целое семейство, которое включает в себя достаточно много типов или вариантов.

Подобно любому вирусу, HP-вирусы способны изменять свой характер, поэтому число вариантов увеличивается. На сегодняшний день их известно более сотни. Изменяя клеточную структуру, вирус приводит к формированию опухоли — либо доброкачественной, либо злокачественной. То есть далеко не все вирусы данного семейства способны вызывать раковую опухоль.

Во многих исследовательских лабораториях разработаны специальные методики для определения инфицированности этим вирусом. Существует несколько методик. Можно исследовать кровь, соскобы и мазки. Но самой точной и информативной методикой является биопсия тканей.

Характеристики вирусов постоянно расшифровываются. Современной науке известны те подтипы, которые являются маркером высокого риска развития рака. В разных органах и участках тела действуют разные варианты вирусов. Известно, что рак полости рта, гортани, трахеи и верхних дыхательных путей в целом чаще всего вызывается четвертым и одиннадцатым типом HPV. А, например, рак шейки матки более

распространен среди местного населения возросло количество больных лейкемией. После чернобыльской аварии считается доказанным, что действие радионуклидов напрямую привело к увеличению числа детей, страдающих раком щитовидной железы. Увеличение числа других опухолей после этой катастрофы не доказано.

Но совершенно точно доказано, что у рака есть «любимые» территории, профессии и привычки. Известно, что некоторые варианты лимфосаркомы (злокачественные опухоли лимфатических узлов и лимфатической ткани) чаще всего возникают в местностях с жарким климатом — в Африке и странах Средиземноморья.

Если продолжить тему территории, то это, естественно, города с автомобильными выхлопами и асфальтовой пылью, которая тоже может провоцировать злокачественные опухоли.

Также известно, что рак кожи особенно предпочитает трубчистов (из-за сажи) и моряков, которые много времени проводят под открытым солнцем. Кроме того, случается «профессиональный» рак мочевого пузыря у людей, работающих на производствах, связанных с анилином (при условии несоблюдения гигиенических нормативов).

А из привычек — курение, которое приводит к раку легких вне зависимости от страны обитания.

— Какую часть среди количества онкологических больных занимает вирусная группа?

— Помимо вирусов папилломы человека существует так называемый вирус Эпштейна-Барра, вызывающий злокачественные опухоли лимфатических узлов, селезенки и некоторые раки рта и носоглотки. Но, несмотря на такое разно-

— он и в Африке рак», — а сегодня доказано, что злокачественная опухоль — не одна болезнь, а целая группа болезней. Опухоли характеризуются определенным набором признаков, но причины возникновения опухоли всегда разные.

— В число возникновения причин рака можно поставить Божью волю?

— Да. То есть это может случиться с каждым, и отсюда вытекает одно очень важное моральное обстоятельство, о котором обычно не распространяются. Очень многие больные сталкиваются с тем, что, как только становится известен диагноз, от них отворачиваются. Не только на работе, но и дома: постепенно выделяют ему отдельную посуду, стараются не дотрагиваться до больного человека, с некоторыми даже разводятся. Но это тема другого, не менее серьезного разговора.

— У людей бывает эмоционально устойчивое или возвышенное состояние, когда их не берет никакая зараза: например, они не болеют гриппом во время эпидемии. А от вируса папилломы человека может уберечь подобное состояние?

— Конечно, одного инфекционного агента (то есть внешнего фактора) бывает недостаточно, чтобы вызвать заболевание. Очень многое зависит от общего состояния человека, в частности от психологического настроения. При хорошем настроении всякие болезнетворные микробы могут существовать в организме в виде носительства, не проявляясь и не вызывая заболевания. А иногда даже не возникает носительства, организм отторгает этот вирус, и все.

Подавленное психологическое состояние способствует подавлению иммунитета.



эпидемия СПИДа, врачи научились тормозить его динамику с помощью лекарственных препаратов, и больные живут уже не

СОВЕТЫ
ТЕРАПЕВТА

...которые являются маркером высокого риска развития рака. В разных органах и участках тела действуют разные варианты вирусов. Известно, что рак полости рта, гортани, трахеи и верхних дыхательных путей в целом чаще всего вызывается четвертым и одиннадцатым типом HPV. А, например, рак шейки матки более вероятен при наличии шестнадцатого и восемнадцатого типов HPV.

— **Этим вирусом можно заразиться?**

— Да. Он относится к инфекциям, которые передаются различными способами. Чаще всего инфицирование происходит при половом акте, но это не обязательно. Любые контакты могут привести к заражению. Правда, воздушно-капельным путем HPV не передается. По самым скромным подсчетам, вирусом папилломы человека инфицировано около трети взрослого населения. У женщин, в частности, РН-вирус наряду с другими инфекциями вызывает целый ряд очень распространенных заболеваний шейки матки и влагалища: эрозии, кондиломы или папилломы. У мужчин наличие вируса проявляется папилломами на половом члене. И у обоих полов — кондиломами в области заднего прохода.

Обязательно нужно выяснить, какой тип вируса вызвал эти доброкачественные поражения, эти папилломы. Если это тип вируса, который не является показателем риска развития рака, то ничего страшного, с точки зрения онколога, в этом нет, хотя чисто косметически такие образования вызывают беспокойство как у мужчин, так и у женщин.

Но если эти типы вирусов вызывают сначала доброкачественные изменения, которые потом могут стать злокачественными, то пациенты должны находиться под постоянным контролем врача.

— **Сначала пример, потом вопрос. Известно, что варикозное расширение вен практически не встречается среди представителей желтой расы — из-за особенностей строения вен. А у онкологических заболеваний есть «нелюбимая раса»?**

— Для рака все равны, и тому есть печальные примеры: атомные взрывы в Японии и чернوبильская катастрофа на Украине. После взрывов в Хиросиме и На-

гасаки, которые являлись маркером высокого риска развития рака. В разных органах и участках тела действуют разные варианты вирусов.

— **Какую часть среди количеств онкологических больных занимает вирусная группа?**
— Помимо вирусов папилломы человека существует так называемый вирус Эпштейна-Барра, вызывающий злокачественные опухоли лимфатических узлов, селезенки и некоторые раки рта и носоглотки. Но, несмотря на такое разнообразие, вирусное происхождение не занимает ведущего места среди всего массива опухолей, другие причины повинны гораздо чаще.

— **И все же надо ли — спокойствия ради — делать всем подряд анализ на наличие вируса?**

— Во-первых, это очень дорогостоящая процедура. А во-вторых, человеку не надо знать о существовании у него вируса, это то знание, которое пользы не приносит. Вирус всю жизнь может пребывать в организме в спящем состоянии и, соответственно, не доставлять никаких хлопот. Но если на теле возникают папилломы, доброкачественные опухоли, то уже есть риск. В этом случае, конечно же, необходимо проверить, каким типом вируса вызвана опухоль. Если это тип, вызывающий рак, то бороться с папилломами надо, причем радикальными методами.

— **С точки зрения обывателя рак представляется самым страшным заболеванием. А мнение онколога как звучит?**

— Страшно любое заболевание в конечной стадии — и СПИД, и гипертоническая болезнь, и гепатит, и сахарный диабет, когда дело доходит до слепоты и ампутации конечностей. Так что рак со своими ужасами совсем не одинок. Кроме того, все эти заболевания суммарно поражают гораздо большее количество людей.

— **Вы сейчас назвали ряд мер, которые в той или иной степени защищают от рака, но ведь зачастую дело поворачивается так, что в образе жизни человека нет ничего провоцирующего, а онкология все равно возникает. Скажите, может с течением времени так случиться, что наука вместо всех известных на сегодня причин рака найдет одну, универсальную?**

— Вряд ли. Это раньше, когда наше направление было мало изучено, медики говорили: «Рак

зависимости от страны обитания. Очень многое зависит от общего состояния человека, в частности от психологического настроения. При хорошем настроении всякие болезнетворные микробы могут существовать в организме в виде коммита, не проявляясь и не вызывая заболевания. А иногда даже не возникает носительства, организм отторгает этот вирус, и все.

Подавленное психологическое состояние способствует подавлению иммунологических реакций. Когда иммунная система в хорошем тонусе, она в состоянии бороться с этим вирусом, отторгать его, не допускать развития болезни. Или, скажем, если вирус проник в клетку, порастил ее, она собирается делиться, то эту единственную клетку или несколько уже разделившихся клеток организм может убить, у него существует механизм клеточного иммунитета.

Среди профилактических советов не зря существуют и употребление витаминов, и необходимость физических упражнений, и отсутствие стрессов — все это работает на укрепление защитных реакций организма. Проверено, что у людей с ослабленным иммунитетом чаще возникают опухоли, в том числе и опухоли на основе вирусных инфекций. Вот почему у пациентов, которые больны СПИДом, у которых имеется вторичный иммунодефицит, очень часто развиваются различные злокачественные опухоли. Интересно, что сейчас в развитых странах, где давно бушует

эпидемия СПИДа, врачи научились тормозить его динамику с помощью лекарственных препаратов, и больные живут уже не несколько месяцев, как раньше, а по три, пять, семь лет. Но многие из них погибают не собственно от СПИДа, а либо от инфекций — вирусных, паразитарных, грибковых, либо от рака, потому что у них ослаблена иммунная система и возникновение раковых опухолей (любого происхождения) никак не тормозится. Не работают в организме Т-лимфоциты и лимфоциты-киллеры, которые убивают развивающуюся опухоль на самых первых стадиях.

— **Что же тогда происходит у больных после пересадки органов, ведь им специально вводят иммуносупрессант, чтобы донорский орган лучше прижился?**

— Конечно, у пациентов после трансплантации возможно развитие вторичных опухолей, и число опухолей здесь чуть больше, чем в целом в популяции. Другое дело, что этих больных держат под тщательным наблюдением, и у них выявляется опухоль на самых начальных стадиях развития, поэтому с ней легко бороться, читаем в «Аргументах и фактах».

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о небедомом "мужик-корне", которым здешние врачеватели успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целительная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них. У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопочет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 748-51-28

Татьяна Абрамова

СОВЕТЫ ТЕРАПЕВТА С. СЕМЕНОВОЙ

● Если после напряженного рабочего дня к вечеру у вас разболелись ноги, то...

...лучше всего сделать для ног или всего тела хвойную или контрастную (на выбор) ванну. Лежа на кровати, придать ногам возвышенное положение. Попросить сделать массаж от кончиков пальцев ног к паховой области.

● Если вечером вам хочется спать, но уснуть вы не можете, то...

...проветрите помещение, примите теплую травяную ванну, выпейте легкий чай с мятой, боярышником или пустырником. Можно принять таблетку валерианы или поставить мешочек с корневищами лекарственных трав у изголовья кровати (допустимо положить сбор в наволочку). Если на вас усыпляюще действует чтение книг, негромкая музыка, приглушенный звук телевизора, можно использовать и их.

● Если вас беспокоит аллергический или стрессовый зуд, то...

...в первом случае примите таблетку димедрола (желательно на сытый желудок и не раскусывая) и прекратите принимать в пищу продукты-раздражители (проконсультируйтесь у аллерголога). Во втором — поможет только нервное расслабление с помощью аутотренинга, перерыва в текущей работе и т.п.

● Если весь день вас мучает зевота, то...

...попробуйте на высоте вдоха задерживать дыхание в течение нескольких минут или легким толчком двумя пальцами надавите на яремную впадину (в месте соединения ключиц). Поможет также переключение на динамичный вид работы, физическую активность, рекомендует «Красное знамя».

ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ: КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ?

ПЛЮС

«ЦВЕТОВИТАМИНЫ»...

Александр КОТРОВСКИЙ, кандидат медицинских наук:

С НАЧАЛА осени и почти до конца весны мы пребываем в состоянии «сезонного расстройства настроения», обусловленного особенностями нашего климата. «Наше северное лето — карикатура южных зим», — писал поэт. Преобладающая облачность и недостаток солнечного света, дискомфортные условия зимы и осени некоторых угнетают настолько сильно, что порой требуется помощь психиатра. Раздражительность, вспыльчивость, конфликтность, повышенная потребность в углеводистой пище — вину за это вполне резонно свалить отчасти на суровость российского климата.

Человек, воспринимая мир зрением, живет в цветовой гамме, и недостаток той или иной краски должен быть компенсирован, иначе дисгармония, диссонанс возникнут и внутри его организма.

Первыми до этого додумались священники. Уже в начале второго тысячелетия во Франции, в Сан-Реми, начали стекать витражи в католических храмах. Эффект ощутили сразу — прихожане стали лучше себя чувствовать. И в православной России золотое убранство церквей благотворно сказывалось на самочувствии пастырей.

Любой цвет, действующий по-разному, вызывает утомление. Желтый, унылая, однообраз-

...И ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ДИЕТ

Галина ХОЛМОГорова, кандидат медицинских наук:

ОСЕННЯЯ депрессия — состояние довольно распространенное, считается, что ей подвержен примерно каждый пятый человек в мире. Остальные же, вступая в «зимнюю спячку», находят для себя оптимальный вариант пережить этот период без болезни.

Если у вас не пушкинское восприятие осени, «унылая пора» не дает прилива творческих сил, вам придется преодолевать осеннюю хандру любыми доступными способами. Поддавшись этому состоянию — и можешь беспричинно заболеть.

Надо постараться ловить как можно больше солнечного света — утреннего. Осенью сильнее укорачивается период вечернего света, чем утреннего. Вставать пораньше со световым днем — это важно. Желтый цвет спектра солнечных лучей помогает выработке гормонов — эндорфинов, которые дают ощущение удовлетворения и радости. С укорочением светового дня выработка гормонов уменьшается, что и способствует развитию депрессивного состояния.

Эндорфины вырабатываются также и при физической активности, которая дает «мышечную радость». Не уменьшать физические нагрузки — второе средство противодействия хандры.

Третье — отказаться от диет, обещающих похудение. Многие женщины, попав на крючок рекламы, гарантирующей стройность

ИНФАРКТ, ОТКРЫТЫЙ ЗАНОВО

«Среди смертных заболеваний, поражающих человечество, на первом месте сердечно-сосудистые...» Не найдется, наверное, взрослого человека, который не знал бы наизусть это утверждение медицинской статистики. Не знал бы названия самой расхожей формы этих заболеваний — инфаркт миокарда.

Тысячи медиков — исследователей и практиков — на земном шаре борются с этой напастью, спасают миллионы людей. И уж, кажется, об инфаркте знают все: отчего возникает, и как протекает, и как надо лечить. Оказывается — нет. Исследования российских ученых показали: инфаркт гораздо сложнее и изощреннее, чем медики себе представляли, и резервы его предупреждения и излечения далеко не исчерпаны. А исследования эти проведены в Новосибирске, в Институте региональной патологии и патоморфологии Сибирского отделения Российской академии медицинских наук.

— Принято считать, что инфаркт — это следствие закупорки коронарных артерий, которая приводит к омертвлению участка сердечной мышцы. Слово «инфаркт» и значит омертвление, — говорит директор института доктор медицинских наук профессор Лев Непомнящих. — Когда часть мышцы мертва и не работает, сердце уже не может гнать достаточное количество крови. Отсюда и диагноз — инфаркт. В результате многих лет работы мы в нашем институте обнаружили новое, неизвестное ранее явление, которое может произ-

дельная. Наступает для некоторых людей роковое время, когда в результате тех или иных процессов сосуды закупориваются, миофибрилы разрушаются, мышечная ткань омертвевает — инфаркт.

— Это один механизм, общезвестный, — говорит Лев Непомнящих. — Но есть, оказывается, и другой. Когда и сосуды еще в порядке, и миофибрилы, эти тончайшие нити, не повреждаются, но вдруг прекращается их воспроизводство. Прекращается регенерация — восстановление тканей, когда одни клетки умирают, а на их месте рождаются другие. Это происходит в результате нарушения синтеза белков в организме, а следовательно — нарушения работы генного аппарата.

Впервые эта закономерность была обнаружена при лечении онкологических больных рубомицином и некоторыми другими анти-

биотиками. Эти препараты эффективно уничтожали раковые клетки, но затем пациенты, как правило, погибали от инфаркта миокарда. Как говорится, хрен редьки не слаще. Оказалось, что рубомицин, тут же, кстати, снятый с производства, нарушает синтез белка. И клетки не

гибнут, как обычно, а исчер-

Впервые эта закономерность была обнаружена при лечении онкологических больных рубомицином и некоторыми другими антибиотиками. Эти препараты эффективно уничтожали раковые клетки, но затем пациенты, как правило, погибали от инфаркта миокарда.

Эффект ощутили сразу — прихожане стали лучше себя чувствовать. И в православной России золотое убранство церквей благотворно сказывалось на самочувствии пастырей.

Любой цвет, действующий постоянно, вызывает утомление. Тем более унылая, однообразная, сероватых тонов гамма зимы и поздней осени. Не случайно анфилады комнат в барских особняках отличались разнообразием обоев, мебели и картин. Зелень зимних садов и оранжерей с диковинными цветами, а то и с редкостно яркими птицами тоже ублажала глаз, вызывая умиротворение.

Снимать эмоциональное напряжение можно разными способами. Наиболее эффективный — цветотерапия. Ученые кафедры рефлексологии Российской академии последипломного образования разработали новый метод визуальной стимуляции (воздействие через орган зрения на организм окрашенным светом с лечебно-профилактическими целями). В содружестве с конструкторскими коллективами ими созданы для этого специальные очки с разноцветными фильтрами-линзами. Они и посылают в организм благотворные «цветовитаминны», особенно необходимые, когда закончится пора «пышного природы увяданья».

также и при физической активности, которая дает «мышечную радость». Не уменьшать физические нагрузки — второе средство противодействия хандре.

Третье — отказаться от диет, обещающих похудение. Многие женщины, попав на крючок рекламы, гарантирующей стройность топ-модели, начинают соблюдать различные диеты. Осенью этого делать нельзя по той причине, что углеводы обладают противострессорным действием и также способствуют выработке эндорфинов. Если вы сейчас начнете ограничивать себя в сладеньком и вкусненьком, отказывать себе в лакомых кусочках, можете вогнать себя в состояние депрессии и хорошего результата от диеты не дожидаетесь.

Не злоупотребляйте черным кофе и очень крепким чаем: они дают прилив энергии не за счет накопления внутренних резервов организма, а, напротив, за счет их быстрого расходования. Плюс обостряют эмоциональное состояние, в том числе и отрицательные эмоции. «Подстегивать» себя такими стимуляторами в этот период не стоит. Можно воспользоваться легкими стимуляторами — лимонником, элеутерококком, пантокрином — они способствуют нервной деятельности, не истощая при этом резервов организма. Чайная ложка в стакане воды — хорошее средство, приводя-



щее в порядок нервную систему. Можно сделать себе лечебный коктейль: грецкие орехи растереть и смешать с медом. Принимать пару раз в день по ложке.

Считается, что антидепрессивным эффектом обладают продукты, содержащие йод. Это в основном морская капуста, морская рыба и цветная капуста. Включайте их по возможности в свое меню.

Если есть возможность долгосрочно планировать свою работу, то не стоит затевать важных проектов, новых ответственных дел, которые требуют большого умственного напряжения, энергии, контактов. В этот период работа, обычно не требующая много времени, тянется неделями: не хочется, не можется, вставать тяжело...

Мы не можем отменить унылую ненастную осень, а вот изменить свое отношение к ней в наших силах, пишет «Сельская жизнь». Вспомним Александра Сергеевича Пушкина:

«Дни поздней осени
бранят обыкновенно,
Но мне она мила,
Читатель дорогой».

жет гнать достаточное количество крови. Отсюда и диагноз — инфаркт. В результате многих лет работы мы в нашем институте обнаружили новое, неизвестное ранее явление, которое может привести к повреждению сердечной мышцы, сердечной недостаточности, к тому же инфаркту миокарда абсолютно другим механизмом. Иными словами, оказалось, что к инфаркту ведут два пути — один давно известный, другой недавно открытый.

За открытие этого второго пути Международный биографический центр в Кембридже признал заслуженного деятеля науки России, академика РАЕН Льва Непомнящих человеком года. А предложенная им концепция развития сердечной недостаточности позволяет разработать новые подходы к диагностике и лечению не только инфаркта, но и вообще сердечно-сосудистых заболеваний, косящих миллионы людей во всем мире. Эти подходы стали возможны после глубокого изучения сердечных клеток.

Каждая клетка нашего организма несет свою функцию и в зависимости от этого имеет свое строение. Различия небольшие, тем не менее клетки, скажем, печени отличаются от клеток почек или кожи. Также и сердце. Клетки сердечной мышцы отличаются от всех других клеток наличием в их структуре миофибрил — тончайших нитей, способных сокращаться и расслабляться. Ведь основная функция сердца в этом и состоит — в сокращении и расслаблении. Сокращаясь, сердце выбрасывает в аорту очередную порцию крови, а расслабляясь — отдыхает перед очередным впрыском. Поражает выносливость этих нежных белковых тканей. Можно привести аналогию с автомобильной рессорой, которая тоже постоянно сгибается и выпрямляется при езде. Но если рессора даже из лучшей стали выдерживает не более 800 тысяч качков, то сердечная мышца за время нормальной продолжительности жизни человека производит десятки, а то и сотни миллионов циклов сокращения-отдыха. Уникальная прочность. Но не беспре-

препараты эффективно уничтожали раковые клетки, но затем пациенты, как правило, погибали от инфаркта миокарда.

ворится, хрен редьки не слаще. Оказалось, что биомитин, тут же, кстати, снятый с производства, разрушает синтез белка. И клетки не по-

гибают, как обычно, а исчезают в прямом смысле этого слова. За короткий срок, от трех до пяти суток, исчезает более 30 процентов сердечных клеток, вызывая, естественно, сердечную недостаточность, а иногда и гибель.

— И сейчас встал вопрос: куда деваются эти клетки? — говорит профессор Непомнящих. — Подчеркиваю: они не умирают, как обычно, а просто исчезают. Будто нарушается закон сохранения материи и резко сокращается масса сердечной мышцы. Может быть, происходит метаморфоза и клетки превращаются в соединительные ткани? Для такого предположения есть основания. Когда при «классическом» инфаркте омертвевает часть тканей, а человека спасают, то остается рубец. Здесь же не остается рубца, вообще никаких следов. А клиническая картина та же самая: сердце функционирует, но возникает сердечная недостаточность. Только не путем омертвления части тканей, не путем традиционного инфаркта, а путем резкого уменьшения количества мышечных клеток сердца. Оно и понятно: мышца с уменьшенной массой уже не может гнать столько крови, сколько нужно. Совсем другой механизм, где большую роль играет состояние генного аппарата, но при том же окончательном результате. Но если есть такой механизм, значит, надо разрабатывать новые методы диагностики и лечения. Чем мы и занимаемся.

Исследователи получили диплом на научное открытие этого явления. Теперь впереди долгая и кропотливая работа совместно с клиницистами и генетиками по изучению механизма поражения сердечных клеток, разработке способов управления им, внедрению результатов в широкую врачебную практику. И возможно, не столь далеко время, когда сердечно-сосудистые заболевания уже не будут возглавлять перечень самых страшных на земле болезней, пишет Альберт ВАЛЕНТИНОВ в «Российской газете».

ШОФЕРСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Миллионы автолюбителей и профессиональных шоферов, выходя из машины, с трудом разминают спину, массируют шею. Но иногда не так просто избавиться от боли, приходится обращаться к врачу.

-У МЕНЯ какая-то рулевая болезнь, — жаловался пациент Б. — Понимаете, как только сажусь за руль автомобиля, возникает боль между лопатками, которая постепенно переходит в область сердца, становится страшно и больно дышать, на лбу выступает испарина. Снятая кардиограмма показывает — сердце здорово, но ведь что-то болит. Автомобиль — это девяносто процентов моего бизнеса, и от него я не могу отказаться.

Примерно с такими же жалобами обращались и другие владельцы транспортных средств, у которых автомобиль является основным рабочим местом. Под рулевой болезнью в данном случае скрывался банальный остеохондроз. Почему же возникает эта болезнь-хамелеон у тех, кто большее время суток проводит за рулем?

Первая и, пожалуй, самая основная причина скрывается в неправильной регулировке сиденья водителя. Обратите внимание на рисунок. Неправильный наклон спинки вызывает у водителя постоянное напряжение мышцы грудного отдела позвоночника. Теперь добавьте к этому изменяющуюся дорожно-транспортную обстановку, постоянные торможения и ускорение автомобиля, неровности дороги. Все эти динамические нагрузки в конечном итоге гасятся мышцами рук, шеи и грудного отдела. А длительное сидение за рулем — это постоянные статические нагрузки на те

же мышцы шейно-грудного отдела. Все это приводит к сжатию мышц, и как следствие происходит «усадка» позвоночника, а значит, защемление нервных корешков, а отсюда и боли между лопаток, в области сердца, быстрая утомляемость, плохое настроение и т.п.

Что же можно реально предложить против так называемой рулевой болезни? Первое: **правильно отрегулируйте сиденье автомобиля**. Каждая часть тела должна иметь жесткую опору в виде сиденья, спинки, подголовника. Регулировка рабочего места водителя должна обеспечивать надежное управление транспортного средства без изменений положения туловища при нажатии на педали, переключении рычагов и т.д.

Второе правило связано с **отдыхом во время движения**. Отдых можно разделить на активный и пассивный. Пассивный отдых связан с уменьшением скорости движения и с увеличением угла наклона спинки сиденья, а значит, и с увеличением

разгрузки позвоночника. Но при всем при этом нельзя забывать об активном отдыхе, который должен наступать через 2-3 часа непрерывного управления автомобилем.

Физические упражнения лучше начинать с мышц шеи. Это мягкие и плавные кивки головой вверх-вниз, затем вправо-влево, размять плечевой пояс, выполняя поочередные махи руками вверх-вниз, движения рук в стороны. В заключение немного походите, поднимая руки со вздохом вверх и сбрасывая с выдохом вниз, стараясь расслабить всего себя. Таким образом, 10-15 минут активного отдыха восстановят ваш организм для напряженного труда по управлению автомобилем и уменьшат вероятность появления «рулевой болезни».

И последнее: **упругость ваших мышц зависит и от вашего сбалансированного питания**. Поэтому после разминки можно выпить лачку хорошего натурального сока, например, морковного. Если все перечисленное не помогает, то вам пора поискать более эффективные методы оздоровления, утверждает врач-невропатолог Л. АБАНИНА в «АиФ. Здоровье».



ИММУННУЮ СИСТЕМУ УКРЕПЛЯЕТ ШУТКА

ПСИХОЛОГ Чикагского университета Вирджиния Сэйтер считает, что хорошее настроение — лучшее средство для защиты организма. По ее мнению, радостная улыбка резко усиливает возможности иммунной системы человека, тогда как грустные, злые мысли делают его уязвимым. Врач настоятельно рекомендует каждому не меньше 10 дружеских объятий в день и хотя бы 15 минут смеха.

Именно так поступают изображенные на фотографии любимые вами артисты, и потому с иммунной системой у них все в порядке. Пусть их пример будет для вас заразительным.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ ЛЕЧИТ ПРОСТУДУ

НЕ ТОРОПИТЕСЬ пить аспирин, лучше совершайте медленные прогулки на свежем воздухе, подкрепляясь поливитаминами и особенно витамином С! Ученые Чикагского университета уверяют, что не-

сложные физические нагрузки помогают побороть легкую простуду. Люди, ежедневно совершающие получасовые прогулки, выздоравливают от простуды в два раза быстрее, чем те, кто сидит дома.

ЧТОБЫ БОЛЕЗНЬ ОТСТУПИЛА

Сегодня, пожалуй, трудно найти женщину, которая с уверенностью могла бы сказать, что у нее нет никаких проблем, связанных с гинекологией.

дит к нормализации показателей биохимического анализа крови, измененных в результате прогрессирования патологическо-

ра Техаса, большое значение в возникновении не только доброкачественных опухолей, но и злокачественных опухолей.

ЧТОБЫ БОЛЕЗНЬ ОТСТУПИЛА

Сегодня, пожалуй, трудно найти женщину, которая с уверенностью могла бы сказать, что ее никогда не беспокоили проблемы, связанные с гинекологией. Несмотря на применение новых медикаментозных препаратов, хирургических и консервативных методов лечения, частота гинекологических заболеваний не имеет тенденции к снижению. Но есть еще один выход — обратиться к способам лечения, проверенным на практике веками. Это природные продукты — лекарственные растения и медицинские пиявки. Сегодня на эту тему мы беседуем с руководителем Центра традиционной фито- и гирудотерапии, врачом — фитотерапевтом Еленой Ивановной Мингинович.

- ЕЛЕНА Ивановна, расскажите, с чем связан высокий процент женских заболеваний и с какими проблемами к вам чаще обращаются?

Факторов развития гинекологических заболеваний много: переохлаждение, ультрафиолетовое и кислородное голодание, нарушение микроэлементного состава воды, экологическая и социальная неблагополучность, аборт, широкое и бесконтрольное использование гормональных контрацептивов, кортикостероидных препаратов, хронические процессы в организме женщины — все это повышает вероятность генитальных заболеваний. Значительные перестройки гормонального баланса при беременности и в период вскармливания создают предпосылки более частого возникновения различных дисфункций в организме женщины. На сегодняшний день имеет место малая эффективность новейших гормональных препаратов, настораживают побочные действия при их длительном приеме, такие, как нарушения жирового обмена, остеопороз, облысение и другие.

Поэтому методы традиционной фито- и гирудотерапии имеют явные преимущества в плане обоснованного применения в сравнении с медикаментозным лечением, поскольку оказывают комплексное воздействие на организм в целом, корректируя работу всех функциональных систем без отрицательных побочных эффектов, что нельзя утверждать о химиотерапии, тем более о предсказуемости ее эффекта в каждом конкретном случае.

Что же касается спектра гинекологических заболеваний, при котором рекомендовано применение трав и пиявок, то он достаточно широк: хронические воспалительные заболевания придатков, фиброма матки, аденомиоз тела матки, эрозия шейки матки, бесплодие, кольпит, бартолинит, кисты яичников, эндометриоз, полипы матки, нарушения оварально-менструального цикла, спаечный процесс малого таза, фибромастопатия.

— Какова роль трав и медицинских пиявок в лечении гинекологических заболеваний?

Травы обладают противовоспалительными, антибактериальными, противовирусными, кровоочистительными, противоопухолевыми, обезболивающими и многими другими эффектами; улучшают обмен веществ, нормализуют гормональный фон. Например, при опухолевых процессах, таких, как фибромиома матки, полипы матки, кисты яичников, назначаются травы, обладающие противоопухолевой активностью; при заболеваниях, вызванных дисбалансом гормонального фона (в зависимости от уровня того или иного гормона при анализе) — лекарственные растения, обладающие эстрогеннесущими, прогестероннесущими, снижающими уровень пролактина свойствами и т.д., при хронических воспалительных процессах придатков — соответственно противовоспалительные растения и т.д.

При правильном подборе трав и их комбинации, индивидуальном подходе к пациенту и его болезни, учитывая его хронические заболевания, можно добиться хороших стойких результатов в лечении. Речь идет не о временном улучшении, не о ремиссии, а о реальном снятии ранее поставленного диагноза.

Неоценима и роль гирудотерапии в совокупности с методом фитотерапии при лечении гинекологической патологии. Биологически активные вещества секрета слюнных желез пиявки являются посредниками в быстром приспособлении организма к среде обитания в условиях действия экстремальных факторов. При выпадении каких-либо нейроэндокринных звеньев из системы регуляции функций организма комплекс биологически активных веществ возмещает нейроэндокринный дефект путем коррекции иммунитета и гемостаза, что ведет к продуцированию железами внутренней секреции эндогенных гормонов в физиологических дозах. Применение гирудотерапии позволяет отказаться от гормональной терапии — воздействия повышенных доз гормонов на организм, провоцирующих, как правило, ряд нежелательных побочных эффектов.

Лечение медицинскими пиявками приво-

дит к нормализации показателей биохимического анализа крови, измененных в результате прогрессирования патологического процесса, выздоровлению больных с воспалительными и гормонозависимыми заболеваниями.

Благоприятные сдвиги в организме женщины после гирудотерапии проявляются в улучшении самочувствия и общего состояния, нормализации температуры, исчезновении болей и ликвидации патологического процесса.

Гирудотерапия, по данным коагуло- и тромбоэластограмм, корректирует нарушения свертывающих свойств циркулирующей крови.

Группе больных (12 пациенток) с нарушениями менструального цикла вследствие эндометриоза был проведен полный курс комплексного лечения при помощи фито- и гирудотерапии. После первого сеанса достигнута нормализация менструального цикла, у больных исчезли изнуряющие боли, после нескольких последовавших сеансов пропала необходимость в гормонотерапии.

Отмечены положительные результаты в лечении трубного бесплодия. Поскольку трубное бесплодие считается безнадежным (хирургическое лечение дает 15 % эффективности), была предпринята попытка для лечения этого заболевания использовать наряду с фитотерапией и гирудотерапией. Были получены поразительные результаты у больных с полной непроходимостью маточных труб за счет слипчиво-спаечного процесса, сактосальпинкса. Восстановилась проходимость маточных труб, регенерировал эпителий, выстилающий внутреннюю поверхность трубы, наступила беременность.

— Что бы вы посоветовали женщинам, столкнувшимся с тем или иным гинекологическим заболеванием?

Все зависит от формы заболевания, степени его развития, причинного фактора, данных анамнеза, наследственных предрасположенностей.

Во всех случаях надо первым делом тщательно образом обследоваться. При болезнях гинекологической сферы, естественно, лечить патологию.

При всяком лечении доброкачественных опухолей (миомы, полипы, мастопатия, кисты, эндометриоз) очень полезно и совершенно необходимо ежедневно принимать хотя бы по 1 стакану соков сырых овощей и фруктов. Наиболее полезными будут: морковный, свекольный, огуречный, картофельный и сок черной редьки.

По данным ученых онкологического цент-

жем воздухе, подкрепляясь поливитаминами и особенно витамином С! Ученые Чикагского университета уверяют, что не-

шающие получасовых прогулки, выздоравливают от простуды в два раза быстрее, чем те, кто сидит дома.

ра Техаса, большое значение в возникновении не только доброкачественных опухолей, но и злокачественных имеет вес женщины. Доктора онкологического центра считают, что если вес женщины в 30-35-летнем возрасте превышает норму на 4-5 кг, то вероятность возникновения опухолевых процессов увеличивается на 23 %, если на 7 кг — то на 30 %, а на 20 кг — на 52 %. Отсюда следует вывод, что повышенная масса тела женщины является провокатором к развитию ряда гинекологических болезней.

При миоматозе тела матки, полипах рекомендуется 3-дневное голодание. После этого вегетарианское питание в течение 40 дней. Запрещается есть мясо, рыбу, молочные продукты, яйца. Разрешаются все овощи и фрукты, грецкие орехи. Хлеб заменяют сухарями, а сладости — медом.

Не надо забывать и о занятиях физкультурой, режиме труда и отдыха, витаминах. При лечении гинекологических заболеваний мы рекомендуем в первой половине менструального цикла витамины группы «В»: В₂, В₆, фолиевую кислоту, а во второй половине — витамины группы «С».

— Что делать женщинам, отчаявшимся избавиться от того или иного гинекологического заболевания?

В мире, где мы живем, изначально нет ни одного заболевания, для которого не было бы средства исцеления. На каждый яд есть противоядие. В природе все взаимосвязано. Все мы должны понимать, что созданные синтетические медицинские препараты не всегда могут воздействовать на болезнь так, как средства природной медицины, а оперативное лечение не всегда выход из сложившейся ситуации. Так не лучше ли сделать первый шаг на пути к исцелению — обратиться к великой матушке Природе?

Маргарита Анисонян

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ ФИТО- И ГИРУДОТЕРАПИИ

под руководством Е.И. Мингинович

Фитотерапия (лечение травами).

Травы из экологически чистых районов России. Индивидуальный подход.

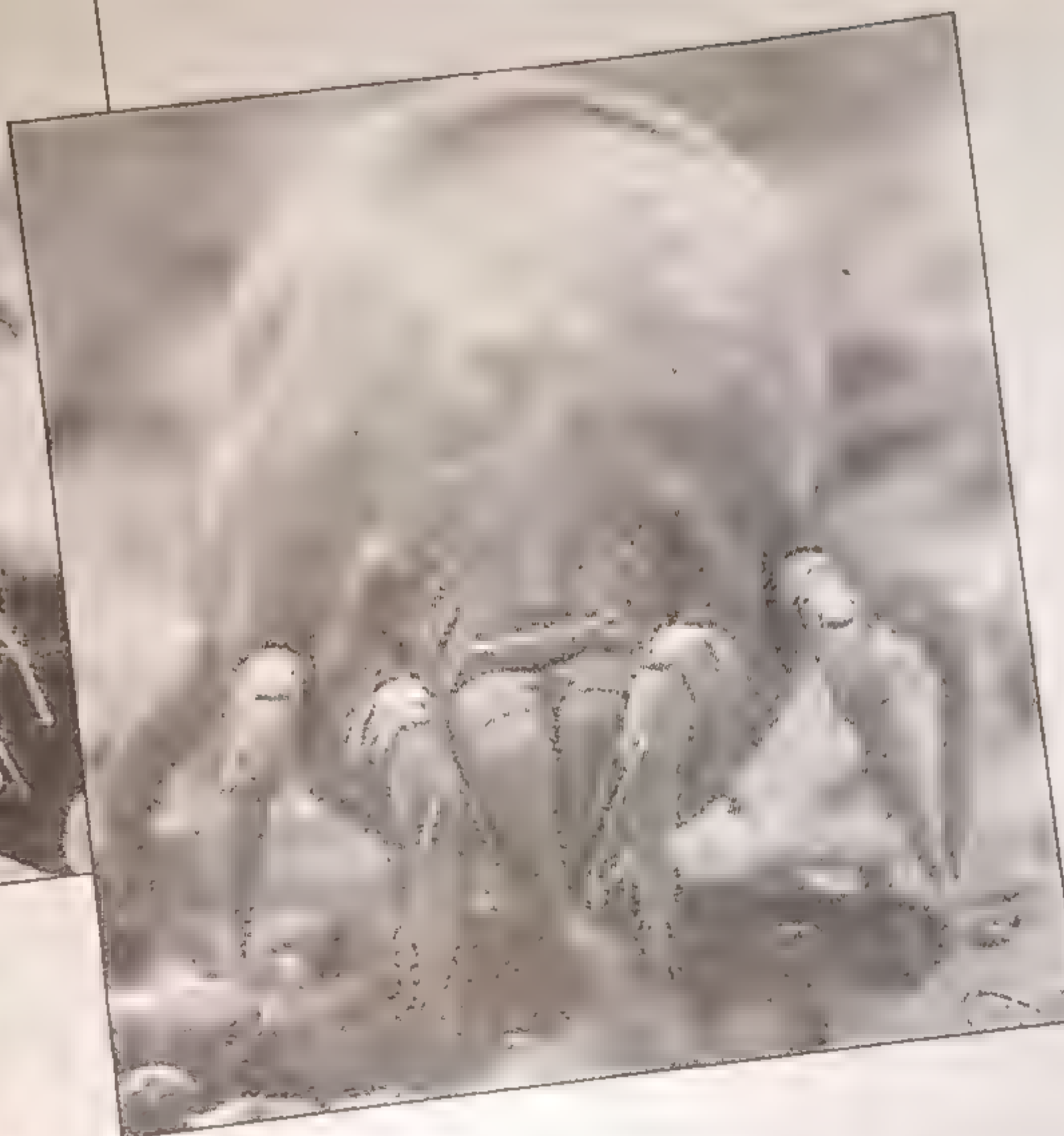
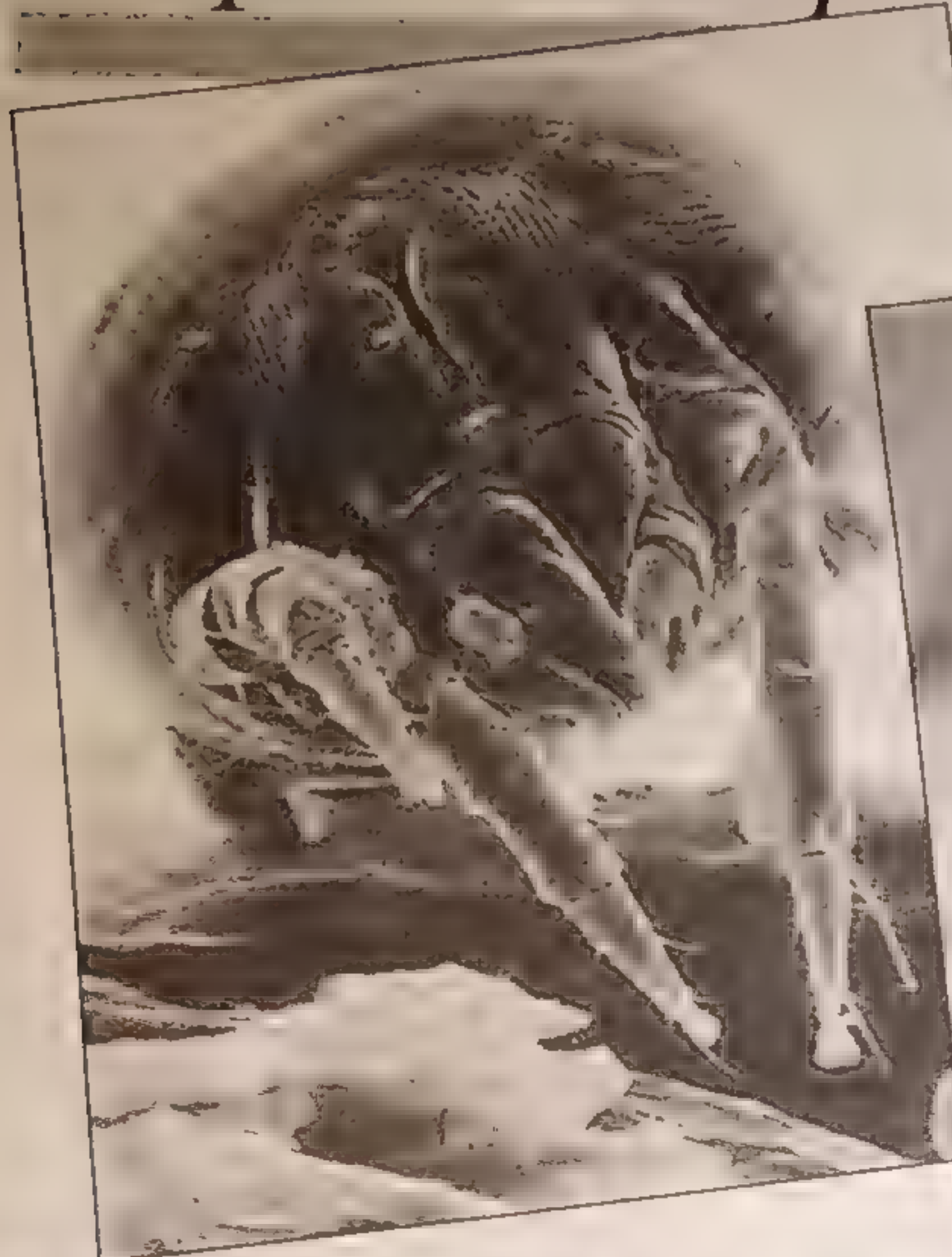
Широкий спектр заболеваний (гинекология, урология, онкология, болезни сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, бессонница, синдром хронической усталости и др.).

Гирудотерапия (пиявки).

Старинный эффективный метод лечения.

Компьютерная биорезонансная диагностика всего организма.

Предварительная запись по телефону: (095) 137-11-02



АТАКА НА ВОСЬМИНОГИХ

Представьте себе: вы заходите в свой дом, надеваете очки, которые дают возможность увидеть частицы размером 0,3 миллиметра и... О, ужас! Вы в зверинце, полчища восьминогих клещей осаждают вашу

квартиру. Они кишат в вашей постели, буфете, они жуют, причмокивая, прямо на ваших руках, лице, губах... И чему тут удивляться, что каждый третий из нас — аллергик?!

СИНДРОМ

БОЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Домашняя пыль — чуть ли не самая серьезная угроза всем нам. За сутки мы вдыхаем вместе с воздухом около двух столовых ложек пыли. В недрах Всемирной организации здравоохранения родился термин — «синдром больных помещений». Это не игра слов, а суровая реальность, поскольку почти все места нашего бытия буквально заражены нездоровыми компонентами. Чистых «внутренних сред» сейчас уже

примеру, может возникнуть и там, где регулярно и тщательно убираются.

Симптомы отмечаются в течение всего года, но больные чувствуют себя хуже осенью и весной, когда влажность воздуха выше, хотя сама домашняя пыль всегда остается набором аллергенов, главный из которых — клещ.

Справедливости ради скажем, что вовсе не всех он сильно беспокоит. Да и бороться с ним можно. Только для этого его нужно

что кошки любят «вылизываться». При этом они оставляют на шерсти большое количество аллергизирующей слюны, которая затем разносится повсюду.

«Собачьи» аллергики остро реагируют на любые породы. Короткошерстные собаки столь же аллергичны, как и длинношерстные. Аллергия на птиц часто носит непрямой характер: развивается чувствительность не к их перьям,

а к паразитирующим в них клещам. Наиболее частыми симптомами являются бронхиальная астма, ринит, конъюнктивит, реже — экзема.

ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Многие врачи считают, что «вылечить» аллергию нельзя. Она может со временем пройти сама, если вы создадите для этого условия. Конечно, идеально было бы исключить контакт с аллергеном. Но куда деться, например, от домашней пыли? Впрочем, неразрешимых проблем нет.

Вентиляция — чуть ли не главное профилактическое средство от домашних аллергий. Самая вредная пыль залетает не с улицы — ее производит сам дом. Кроме того, нужно помнить, что пылевой клещ особенно хорошо себя чувствует в темных, душных и влажных помещениях.

В большинстве домов без кондиционеров воздух обновляется один-два раза в час. В сезон холодов такой обмен сопровождается постоянной утечкой энергии, необходимой для нагревания пришедшего снаружи воздуха. По этой причине с середины 70-х стали экономить тепло, уплотняя дверные и оконные рамы. Эти меры приводят к снижению скорости вентиляции на 10-30%. Дома должны проветриваться так, чтобы не было конденсации влаги на окнах внутри помещения (норма влаги — не более нескольких сантиметров снизу окна) при нормальных зимних температурах.

Пылесос. Убрать из помещения пыль — задача серьезная, в частности потому, что пылесосы старых моделей для этого не годятся. После них воздух буквально насыщается пылью, так как мелкие частицы пыли неспособны эффективно улавливаться фильтром пылесоса. А ведь он сам их и поднимает в воздух. Такая мелкая пыль будет висеть в воздухе много часов, пока не уляжется. Получается, что лучше бы эта пыль лежала на своих местах. И без того в литре комнатного воздуха

по плинтусам, затем тщательно почистили все остальное в комнате, включая верх шкафов, и снова взвесили. Потом взвесили пустой пылесборник, вычли его вес, — посчитали — верно: 70%!

Больше всего пыли скапливается там, где воздушные потоки в комнате прижимаются к полу — под окнами и вдоль плинтусов. Самое пыльное место в доме — задняя стенка холодильника, вдоль которой все время поднимается нагретый воздух. Наведаясь туда с пылесосом и пройдясь под окнами и вдоль плинтусов, вы соберете не менее 70% пыли. Проверено.

БОРЬБА С КЛЕЩОМ

Физики заявляют, что убирать пыль мокрой тряпкой неправильно, потому что при испарении влаги образуются вредные аэрозоли — крохотные, парящие в воздухе водяные шарики, ядрами которых являются отдельные пылинки. К тому же влагу любят пылевые клещи. Поэтому если уж вытирать пыль, то лучше сухой шерстяной тряпкой. Шерсть при трении электризуется и притягивает частички пыли.

Есть простой способ влажной чистки мягкой мебели. Накройте всю поверхность дивана или кресла намоченной и отжатой марлей и прямо через марлю выколачивайте. Прополаскивайте марлю по мере загрязнения в горячей воде. В первый раз процедура займет много времени, но при регулярном повторении пыли будет с каждым разом все меньше.

Надо чаще промораживать либо прогревать постельное белье, подушки, матрацы, одеяла — сапрофиты боятся холода и тепла. (Температура +40°C убивает клещей за двое суток, холод быстрее.)

Желательно не реже чем раз в пять лет менять подушки и матрацы (перьевая набивка — прекрасная среда обитания для клещей). Кровать или диван, на которых мы спим, надлежит обрабатывать пылесосом каждый раз, когда меняется постельное белье. При

ных помещений». Это не игра слов, а суровая реальность, поскольку почти все места нашего обитания буквально заражены нездоровыми компонентами. Чистых «внутренних сред» сейчас уже практически не осталось. Радон, сигаретный дым, формальдегиды, домашние пылевые клещи, грибки, бактерии — это только наиболее известная часть того, чем мы дышим.

Вы не одиноки: мировую армию аллергиков ежегодно пополняют 35-40 миллионов человек. И пока медицина не в состоянии кардинально сократить численность этого небоеспособного воинства. На вооружении болезни сегодня 172 аллергена (по другим данным — не менее 500), и каждый год появляются новые «образцы». Россия в этом смысле не хуже других. По информации Института иммунологии, каждый третий житель России подвержен аллергии, а в ближайшем будущем аллергией может стать чуть ли не каждый второй!

ЛИКБЕЗ

Продуктов сгорания, токсинов, радиоактивных элементов и аллергенов в помещениях больше, чем на открытом воздухе. Потрясает вот что: когда мы пытаемся проветрить комнату, то с улицы к нам попадает пыльный воздух, а выходит он через вентиляцию уже очищенный, ведь пыль-то оседает в комнате!

Кроме того, источник пыли в наших домах — мы сами: одежда, белье, газеты, книги... Домашний текстиль не только собирает, но и сам производит пыль: все натуральные ткани и многие синтетические наполняют дом своими частицами. Хотя, конечно, количество пыли в доме зависит и от расположения дома, климата, времени года.

Аллергия на домашнюю пыль наиболее часто проявляется в виде астмы, ринита, конъюнктивита. Вполне обычная вещь — «пчесуха» и глазной зуд. Чем мельче пыль, тем глубже она проникает в легкие. Аллергены могут переноситься людьми, поэтому приступ бронхиальной астмы, к

генов, главный из которых — клещ.

Справедливости ради скажем, что вовсе не всех он сильно беспокоит. Да и бороться с ним можно. Только для этого его нужно знать в лицо.

СКАЖИ МНЕ, С КЕМ ТЫ СПИШЬ...

Клещи-сапрофиты (род *Acarida*) — крошечные членистоногие (наподобие пауков), невидимые невооруженным глазом, диаметром тела около 0,3 мм. Два вида клещей, обитающих в домашней пыли, способны вызывать аллергию: *Dermatophagoides pteronyssinus* и *Dermatophagoides farinae*. Эти клещи питаются чешуйками отмершего верхнего слоя кожи человека.

Клещам особенно комфортно в наших кроватях, подушках, матрасах, одеялах — там, где человек теряет наибольшее количество роговых чешуек кожи во время сна. В постели больше клещей, чем на полу в спальне. Один грамм пыли из матраца может содержать от 200 до 15 000 клещей! Тело спящего человека способно прогревать постель до 20-30°C и усугублять комнатную влажность, а это идеальные условия для жизнедеятельности клещей, а также микроскопических плесневых грибов, с которыми они живут в симбиозе. У людей, чувствительных к клещам, отмечается также аллергия на их экскременты, которые являются идеальными аллергенами.

Домашняя плесень — это микроскопические грибы. По мере роста они образуют споры. Цвет плесневых грибов различен: зеленый или черный у *Penicillium* и *Aspergillus*, красный — у *Merlius* и домовая плесень. Споры плесневых грибов являются аллергенами, которые приводят к развитию ринита или астмы. Они живут как снаружи (в воздухе или на растениях), так и внутри дома.

Домашние животные — тоже провокаторы аллергии. Причем не только их шерсть, но и слюна, моча, частички кожи, экскременты... Чаше других встречается аллергия на кошек. Общеизвестно,

Аллергия на птиц часто носит непрямой характер: развивается чувствительность не к их перьям,

поднимает в воздух. Такая мелкая пыль будет висеть в воздухе много часов, пока не уляжется. Получается, что лучше бы эта пыль лежала на своих местах. И без того в литре комнатного воздуха обычно содержится около 500 тысяч пылин.

Более успешен в этом смысле пылесос с многоступенчатой системой фильтрации, которая очищает выбрасываемый пылесосом воздух почти на 100%. Сейчас уже появились пылесосы, фильтры которых задерживают частицы диаметром менее 0,3 микрона (это меньше размеров бактерий и цветочной пыльцы).

Покупая пылесос, лучше выбрать тот, в котором не менее пяти ступеней фильтрации (их бывает от трех до семи). Система фильтрации обязательно должна включать двойной бумажный фильтр и антимикробный фильтр. Кроме того, действительно эффективной будет только модель со сменными бумажными пылесборниками, желательно с двойными стенками. Один из слоев в них служит микрофильтром. Лучшее бумажные фильтры с клапаном-затвором.

ГДЕ УБИРАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Один журналист, приглашенный известным ученым домой, застал его с пылесосом в руках. Хозяин быстро прошелся пылесосом вдоль плинтусов и сматал шнур. На недоуменный вопрос: «А как же остальное?» — ученый заявил, что он и так уже убрал не менее 70% пыли. Пospорили. Взвесили пылесборник с пылью, собранной

цы (перьевая набивка — превосходная среда обитания клещей). Кровать или диван, на которых мы спим, надлежит обрабатывать пылесосом каждый раз, когда меняется постельное белье. При открытом окне.

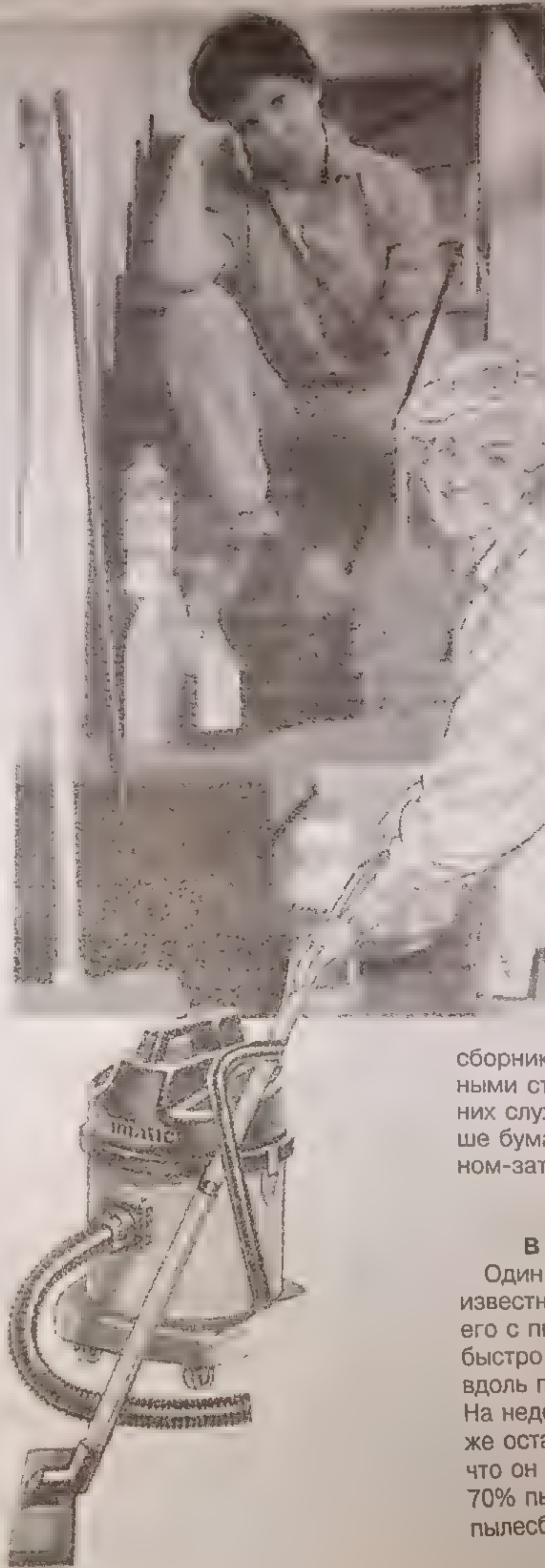
Хорошо бы (хотя понятно, что мало кто этим займется) раз в месяц мыть пол раствором поваренной соли (концентрация не более 20%). Обычной влажной уборки клещи не боятся.

БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ И ЛЕЧЕНИЕ

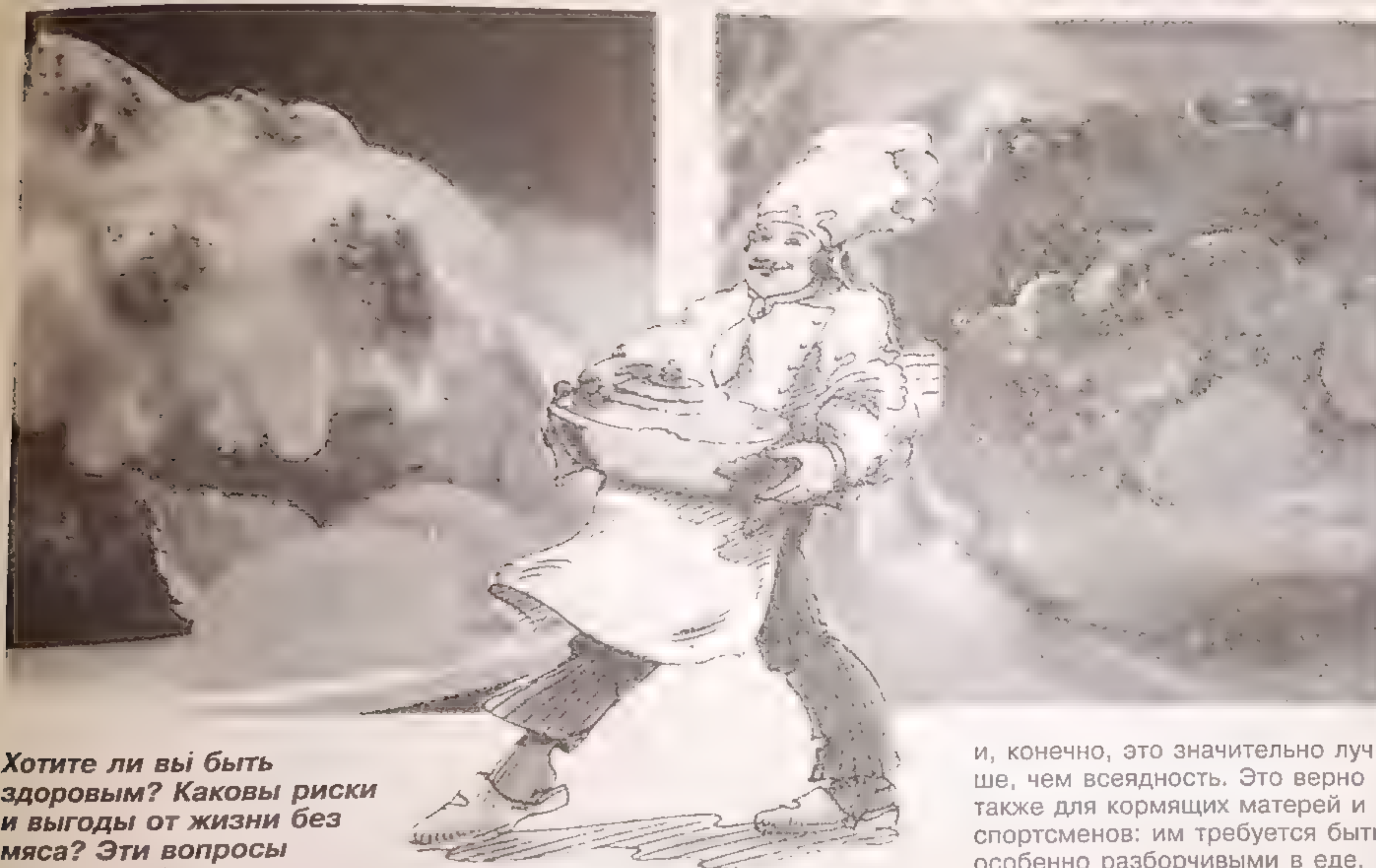
Если профилактика не помогает (или просто лень тратить жизнь на бесконечную уборку), придется прибегнуть к лекарствам. Сейчас достаточно эффективных препаратов, помогающих быстро снять симптомы аллергии. Среди них хорошо всем известный *супрастин*, безотказно снимающий аллергические проявления вот уже 30 лет. И уже неплохо зарекомендовавшие себя препараты нового поколения *кларитин*, *тавегил*. Поскольку «пчесуха» и крапивница — очень частые симптомы аллергии на пылевого клеща, имеет смысл воспользоваться достаточно новым препаратом «Телфаст». Доза этого лекарства в 180 мг избавляет от аллергии на целые сутки без каких бы то ни было побочных эффектов.

Но это все не лечение, а только лишь облегчение изнуряющего состояния. Серьезное лечение исключает всякую самостоятельность.

Довольно широко распространено мнение (и мы с ним согласны), что аллергия — это всего лишь дисфункция в работе органов, когда сверх меры перегружена печень либо хронически воспален желчный пузырь. Не говоря уже о психологических причинах заболевания. Поэтому одновременно со специальным лечением и борьбой с домашней грязью неплохо бы заняться своим здоровьем вообще. Тогда — не исключено — аллергия отступит сама собой, с надеждой предполагая «Домовую».



ОВОЩНОЕ ПЮРЕ ВМЕСТО СТЕЙКОВ



Хотите ли вы быть здоровым? Каковы риски и выгоды от жизни без мяса? Эти вопросы задают сейчас многие американцы. Но решает каждый по-своему.

АНТРОПОЛОГИ из университета штата Калифорния считают, что именно употребление мяса отличает приматов от остальных обезьян, а, следовательно, именно оно сделало человека человеком. Два с половиной миллиона лет назад приматом было убито первое животное — добытый и съеденный костный мозг жертвы восполнил необходимую первобытному человеку энергию.

Мясо — еда грубая, которую американцы употребляют ежедневно, его также используют по телевидению как еду президентов, звезд и ковбо-

А вот двадцатилетняя Джени Вудсон, выпускница колледжа, уже давно не ест мяса. Когда в шесть лет во время похода в Мак-Дональдс она впервые заказала смешанный салат, то поняла, что эта еда ей по вкусу. Во время учебы в колледже традиционной едой были французские мясные поджарки с брокколи и прочая «тяжелая» еда из баров и ресторанов. Потом Джени и ее друзья были вынуждены отказаться от жирной мясной пищи — и перешли к экспериментам с овощами.

Другой пример: Мэги Элинжер из Сент-Луиса уже восемь лет не ест мясного. До этого Мэги перепробовала многое — выкуривала по две пачки сигарет в день и

и, конечно, это значительно лучше, чем всеядность. Это верно также для кормящих матерей и спортсменов: им требуется быть особенно разборчивыми в еде. И хотя большой объем мышечной массы проще всего получить, используя в пищу мясо, среди атлетов мирового класса есть несколько вегетарианцев. Многие спортсмены задумываются над тем, как подчинить себе собственное тело, — вот почему временное воздержание от мяса, вегетарианская диета столь привлекательны даже для спортсменов.

Овощная пища гармонизирует процесс пищеварения — жиры и углеводы усваиваются равномерно. А откуда же калории, спросите вы? Ведь спортсмену требуется в среднем 5000-6000 калорий в день. Во время соревнований эта цифра возрастает до 10000 калорий в день. Необходимо съе-

вегетарианцами, благодаря кормлению материнским молоком.

«Дети нынешнего поколения — первые из тех, кто вырастет в культуре полного вегетарианства, когда альтернативой мясу стали соевые продукты. Интересно, что дети привыкают к вегетарианской пище значительно быстрее, чем взрослые. Даже рестораны стали включать в свои меню больше немясных блюд». Однако доктор Митчелл Ворен из университета Нью-Йорка утверждает, что при длительных вегетарианских диетах у детей развивается остеопороз и увеличивается ломкость костей, костная масса снижается, он наблюдал случаи пигментации и выпадения волос: эти признаки были выявлены у детей, которые ели много овощей, обогащенных бета-каротином в комбинации с низкокалорийной диетой.

Фактически, по данным статистики, средний американец потребляет 112 граммов протеинов в день что в два раза превышает норму, рекомендуемую врачами. Повышенное содержание протеинов — это жир, который поднимает риск опухолей мочевого пузыря и инфарктов: 40 процентов калорий тратится впустую. Но американцев это мало интересует: мясopодуlктов — свинины, говядины, цыплят, индеек, ягнят, поросят и прочего — в Штатах производят в пять раз больше, чем население может съесть. В то же время зерновые культуры, производимые в США, позволяют прокормить 800 миллионов человек и еще экспортировать.

Сейчас более миллиона американцев постоянно или временно практикуют вегетарианство. Врачи настаивают: вегетарианство здоровее и дает организму больше питательных веществ и необходимый иммунитет от болезней.

Так стоит ли становиться вегетарианцем? Возможно ли найти для себя подходящую вегетарианскую диету и придерживаться ее? И если да — то пойдем ли мы на это? Есть множество причин для того, чтобы пойти на эксперимент. Профессора в американских университетах читают лекции на тему, «как полезно и морально хрустеть

ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА...

СТОИТ ЛИ, занимаясь спортом, потягивать воду или организму такая привычка пойдет во вред? Одни медики предлагают во время тренировки просто споласкивать рот водой, как это делают профессиональные спортсмены. Другие специалисты считают, что надо обязательно тут же после физических нагрузок выпивать добрую дозу жидкости. Третьи рекомендуют чуть подсаливать воду, чтобы возместить запас минералов, которые растрчены на тренировке — были выделены из организма вместе с потом. В одном врачи солидарны: с полным мочевым пузырем физические упражнения не принесут пользы. А после занятий спортом утолять жажду лучше не фруктовым соком, а обыкновенной питьевой водой. Ведь соки содержат более 10% углеводов, что замедляет усвоение жидкости организмом.

Мужчинам средней комплекции, ведущим активный образ жизни или занятым на физической работе, нужно выпивать более 8 стаканов жидкости в день. В этот объем входит и та вода, которая содержится в любой пище, даже твердой.

Если увлекаетесь зарубежными диетами, наверное, заметили: в рекомендуемом дневном рационе присутствует не менее 3 л воды. Во-первых, надо учесть, что эта норма хороша лишь для теплых широт, в которых расположен, например, Лос-Анджелес — пристанище красоток. А худеющей жительнице Петрозаводска или Норильска можно пить воды меньше. Во-вторых, есть определенная группа заболеваний, при которых излишняя жидкость может существенно повредить здоровью. Поэтому страдающим болезнями сердца, почек и эндокринными расстройствами о количестве потребляемой воды лучше посоветоваться с врачом.

Существуют особые рекомендации для любителей сауны. Финские медики утверждают: каждый раз, поддавая пару, вы теряете 1,5 л пота. Тем не менее, если

тый и съеденный костный мозг жертвы восполнил необходимую первобытному человеку энергию. Мясо — еда грубая, которую большинство американцев употребляют ежедневно, его также рекламируют по телевидению как еду президентов, звезд и ковбоев. Если вы попадаете в Южную Дакоту, то, по утверждению фермера Джоди Брауна, у вас не остается шансов на вегетарианство.

«Вегетарианцы не живут долго — они только выглядят плохо». Или «Если животные не съедобны, то почему они сделаны из мяса?», так звучат местные поговорки. И, конечно, ужин в этой семье не обходится без аппетитных отбивных из молодых животных. Впрочем, Джоди согласен: есть или не есть мясо — личное дело каждого.

Вот пять причин, чтобы есть мясо: оно вкусное, оно дает отличное самочувствие, это американский традиционный продукт питания, употребление мяса американцами поддерживает национальные фермерские хозяйства, его ели родители и прадеды. Извините, говорят вегетарианцы — но эти же причины можно привести в качестве аргументов, чтобы курить и пить.

Потом Джени и ее друзья были вынуждены отказаться от жирной мясной пищи — и перешли к экспериментам с овощами. Другой пример: Мэги Элинджер из Сент-Луиса уже восемь лет не ест мясного. До этого Мэги пробовала многое — выкуривала до двух пачек сигарет в день и могла себе позволить питаться беспорядочно. Но это привело ее к ненасытности, алкоголизму, несварению и рвоте — и как следствие, к необходимости каждый день справляться со стрессом. Сейчас она не пользуется даже посудой, которую брали для приготовления мясной пищи.

Многие американцы уже «отравили» свою жизнь фаст-фудом и беспорядочным употреблением спиртного и конфет — следовательно, сердечной недостаточностью и невралгией. Педиатры рекомендуют: детям лучше даже в общепитовских заведениях есть салаты и овощные блюда — нежели мясные продукты.

И это верно не только для детей — доктор Джон Себат подтверждает, что для среднестатистического взрослого, выросшего в западной культуре, вегетарианская диета — залог уменьшения хронических заболеваний,

спорсменов. Овощная пища гармонизирует процесс пищеварения — жиры и углеводы усваиваются равномерно. А откуда же калории, спросите вы? Ведь спортсмену требуется в среднем 5000-6000 калорий в день. Во время соревнований эта цифра возрастает до 10000 калорий в день. Необходимо съесть очень много растительной пищи, чтобы получить такой объем калорий, поэтому быть настоящим вегетарианцем очень сложно.

Что касается пожилых людей, то давно доказано: растительная пища снижает риск раковых заболеваний. Благодаря высокому содержанию витаминов D и B₁₂, а также микроэлементов, йода обеспечивается полное усвоение пищи. Производители свинины утверждают, что по сравнению с качеством 20-летней давности нынешняя свинина на 30 процентов жирнее, содержит на 14 процентов меньше калорий и на 10 процентов меньше холистирола.

Несколько лет назад в научных кругах развернулась дискуссия, в которой участвовал знаменитый педиатр Бенджамин Спок, ставший вегетарианцем в преклонном возрасте. Он утверждал, что до двух лет дети вполне могут быть

Так стоит ли становиться вегетарианцем? Возможно ли найти для себя подходящую вегетарианскую диету и придерживаться ее? И если да — то пойдем ли мы на это? Есть множество причин для того, чтобы пойти на эксперимент. Профессора в американских университетах читают лекции на тему, «как полезно и морально хрустеть листьями салата вместо того, чтобы увлеченно жевать стейк». Владельцы американских ресторанов открывают свои заведения специально для вегетарианцев и привлекают посетителей тем, что предлагают «живую еду», приготовленную без термообработки, которая убивает все полезные вещества.

Конгрессмен штата Огайо, который прежде баловался стейками на завтрак, по телевидению также убеждает, что утро, начатое с супчика и овсяной каши, залог здорового дня.

Но всего лишь век назад те же доктора утверждали обратное: высококалорийная мясная пища считалась здоровей и предпочтительней во всех отношениях. По социологическим опросам из 11000 опрошенных 37 процентов заявили, что они вегетарианцы, но в последние 24 часа ели мясо или морепродукты, пишет «Экстра-пресс».

суущественно повредить здоровью. Поэтому страдающим болезнями сердца, почек и эндокринными расстройствами о количестве потребляемой воды лучше посоветоваться с врачом.

Существуют особые рекомендации для любителей сауны. Финские медики утверждают: каждый раз, поддавая пару, вы теряете до 1,5 л пота. Тем не менее постарайтесь пить не во время и не между посещениями парной, а после окончания водных процедур, хорошенько остыв, пишите «Женские секреты».

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамин А. Наиболее богаты этим ценным витамином печень, сливочное масло, сметана, молоко, яичный желток, морковь, крапива, салат, щавель, зеленый лук и свежие помидоры.

Витамин В. Гречневая крупа, черный хлеб и сухие пивные дрожжи.

Витамин С. Лимоны, гранаты, салатная зелень, плоды шиповника, цитрусовые, киви.

Витамин Д. Молоко, молочные жиры, яичные желтки, печень и, конечно, рыбий жир, пишет «Слово Кыргызстана».

НАРОДЫ МИРА: У КОГО ПИЩА САМАЯ ПОЛНОЦЕННАЯ?

КУХНЮ какого народа принять за образец?

Русское национальное питание не годится — слишком много углеводов...

Украинское — тем более: чересчур жирно!

Французское? Изобилие кислых маринованных продуктов... В средиземноморской кухне много мучного. Чукчи едят исключительно мясо и сало, в том числе морских животных. Монголы пьют кобылье молоко и закусывают кониной, а растительной пищи не едят почти никакой. Корейцы и китайцы злоупотребляют острыми приправами и экзотическими фруктами и овощами. Немцы перебарщивают с колбасами и пивом... В общем, нет в мире совершенства.

Анализ продуктов, которые составляют рацион различных народов, помог врачам определить некоторые закономерности.

● Японская кухня, казалось бы, правильная со всех точек диетического зрения, провоцирует гипертоническую болезнь. Японцы все пересаливают. Кроме того, недостаточное употребление в пищу продуктов животного происхождения вызывает потерю зрения — если вам приходилось слышать, проблема близорукости в Японии — одна из самых острых. Так что морепродукты не заменяют мяса, печени и яиц.

● Китайцы и корейцы лидируют по количеству случаев рака желудка. Во всем необходима умеренность: специи содержат важные микроэлементы, зато их изобилие приводит к неприятным последствиям...

● Европейское питание в классическом виде совсем неплохо — преимущественно простая углеводная пища, в холода сдобренная жиром, а в выходные дни включающая обильный мясной стол и десерт. Однако в последнее время за классический об-

раз питания принято считать именно «воскресный» стол — стол, который на протяжении столетий не повторялся чаще раза в неделю даже у королей. И Европа ударились в поиски подходящих к случаю диет, не желая посмотреть назад.

● Что до России и Украины (да и вообще Восточной Европы), то здесь произошло то же «смещение акцентов». Наше питание, которое традиционно было зимним (жир, мясо — ведь скот забивали зимой в расчете на холода), стало круглогодичным! Для нашей климатической зоны нормальным является колебание веса от зимы к лету в пределах пяти килограммов, а на деле мы теперь зимой набираем пять, а летом сбрасываем три килограмма — вот вам избыточный вес. Приятно, однако, что мы стоим на третьем месте в мире в «рейтинге ожирения», на первом месте которого — чернокожие жители Америки.

● Американская кухня — квинтэссенция всех кухонь мира, из каждой при этом бралось самое вкусное. Но вот родилась на свет система «фаст-фуд», то есть питание на ходу. Для этого самого «делового» стиля питания характерно использование большого количества жира, в основном в скрытом виде (пропитанная жиром корочка картофеля фри!), и примерно одинакового количества углеводов в виде сдобы и рафинированного белого хлеба и мяса. Американская кухня почти исключила свежие овощи и фрукты, которые трудно готовить и которые не могут храниться.

Как бы ни питался народ, доказано, что если он резко переходит на иное питание (в случае завоевания, как в средние века, или агрессивной деловой экспансии, как нынче), то страдает. Страдает здоровье нации и отдельных ее членов, пишет газета «Худеем вместе».

РЕБЕНОК УПАЛ. КТО ВИНОВАТ?

В БОЛЬШОМ Норильске уровень травматизма среди детей до 14 лет составляет 22% по отношению к производственному. Только среди детей до двух лет количество несчастных случаев с января по сентябрь прошлого года выросло вдвое. Почти половину всех травм дети получили дома или в детских учреждениях. Одна из главных причин детского травматизма — родители плохо следят за собственными детьми.

...Мама оставила спящего сына в коляске, а через полчаса нашла его на полу в состоянии клинической смерти. Девочка которой не было и двух лет, выпала из окна второго этажа. Оба ребенка погибли.

В августе в пять утра нашли возле дома двухлетнего мальчика, тоже упавшего из окна. Ребенка со множественными травмами в тяжелом состоянии увезли в Оганерскую больницу. К счастью, удалось спасти.

Дети — существа любопытные, и отравления лекарствами и ядовитыми веществами не так уж редки. Эти случаи относятся тоже к разряду бытовых травм. В последнее время число отравлений резко увеличилось. По данным реанимационного отделения, все чаще травятся дети, которым еще нет и года. Большинство отравлений можно было бы избежать, если бы опасные вещества хранились там, где ребенок не мог их достать.

Правила профилактики детского травматизма, кстати, не так уж сложны: не оставляйте даже спящих детей без присмотра ни на секунду. Убирайте лекарства с глаз и из доступных мест, не храните лекарства с истекшим сроком годности — просроченная таблетка или микстура тоже может стать причиной отравления. Никогда не говорите ребенку про лекарство, что это конфетка, —

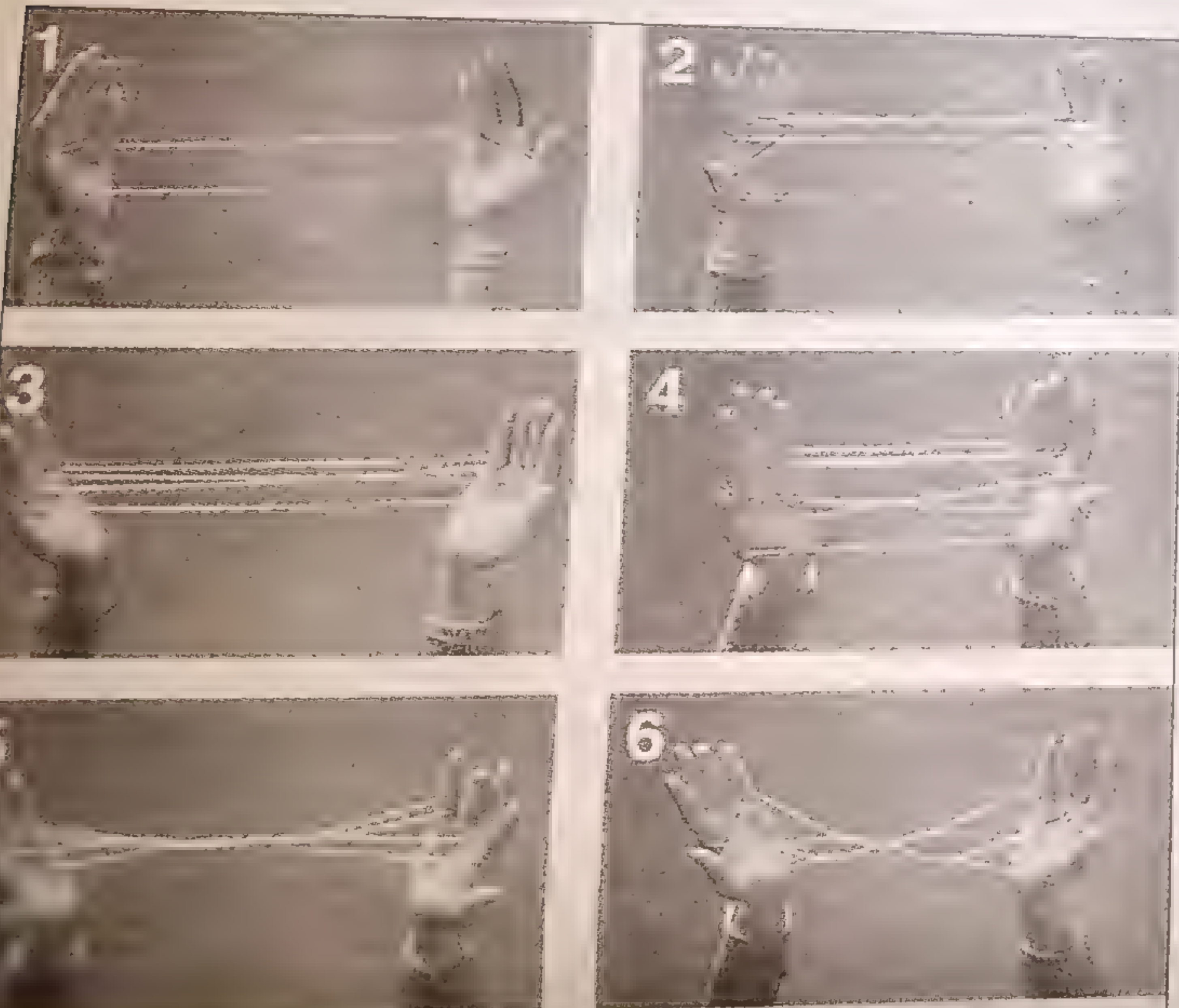
ведь он может взять потом его сам. Все острые, колющие и режущие предметы: ножи, булавки, лезвия бритв, вязальные спицы — необходимо прятать от несмышленишей. Опасно давать маленьким детям спички и зажигалки, а старших необходимо научить пользоваться ими.

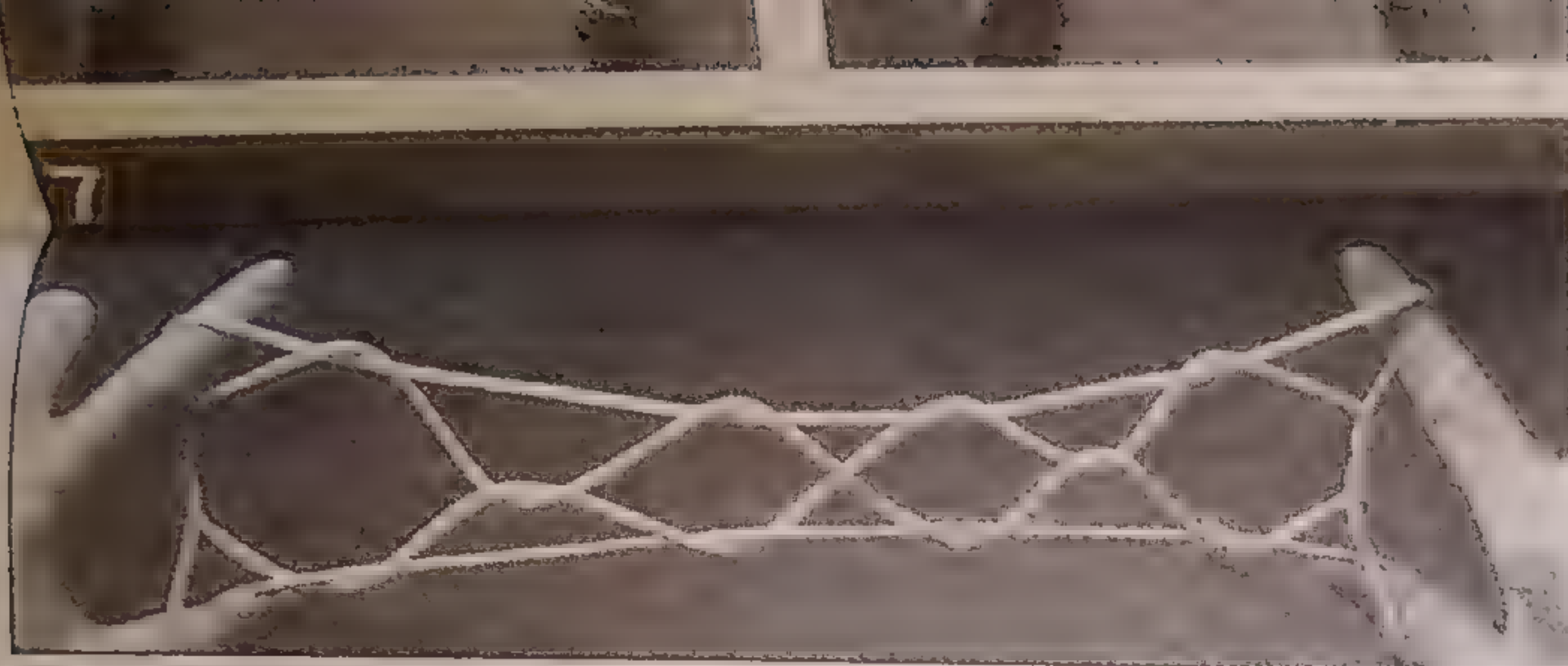
Меры по предотвращению детских травм на улице чуть сложнее: например, соблюдение правил дорожного движения, когда вы идете вместе с ребенком. Нельзя проходить мимо детей, которые разводят костер или играют на стройплощадке. Нужно смотреть и за тем, какими играми заняты дети, есть опасные для здоровья, например, метание ножа в цель, фехтование на самодельных шпагах, возня с пиротехникой и многое другое. Понятно, что все сказанное касается не только Норильска, пишет «Заполярная правда».

СПЛЕТЕМ «ЛЕСТНИЦУ ЯКОБА»

Игры с веревочкой учат малыша управлять своими пальчиками, готовят их к письму. Мелкая моторика рук способствует развитию центральной нервной системы и речи. Так что давайте освоим одну интересную игру со шнурком под названием «Лестница Якоба». Для этого нам понадобится веревочка соответствующей длины.

В ВЕРЕВОЧНУЮ петлю проденьте мизинцы и большие пальцы обеих рук (рис. 1). Указательными пальцами обеих рук подцепите веревочку у середины противоположной ладони и затем разведите руки в стороны (рис. 2). Теперь спустите петли с больших пальцев и вновь растяните веревочку (рис. 3). Проденьте большими пальцами снизу ту часть веревки, которая проходит за мизинцами (рис. 4). Проводя большие пальцы над ближней к ним частью веревки, подденьте ими снизу следующий участок. Спустите петли с мизинцев. Проведите мизинцы над ближней к ним частью веревки и подденьте ими снизу следующий участок. Затем спустите петли с больших пальцев (рис. 5). Проведите большие пальцы сверху над двумя ближними участками веревки и подденьте снизу третий участок (рис. 6). Подцепите указательным пальцем правой руки петлю, надетую на указательный палец левой руки, и проденьте в нее большой палец той же руки, а ту петлю, которая была на большом пальце, снимите. То же сделайте с другой рукой. Между большим и указательным пальцами каждой руки образуются веревочные треугольники. Вденьте в них указательные





ми участками веревки и подцепите снизу третью петлю (рис. 6). Подцепите указательным пальцем правой руки петлю, надетую на указательный палец левой руки, и проденьте в нее большой палец той же руки, а ту петлю, которая была на большом пальце, снимите. То же проделайте с другой рукой. Между большим и указательным пальцами каждой руки образуются веревочные треугольники. Вденьте в них указательные пальцы, скиньте петли с мизинцев и быстро разведите руки в стороны, одновременно разворачивая их ладонями от себя и растопыривая пальцы (рис. 7). Готово! Если все было сделано правильно, вы увидите перед собой изящную дорожку из ромбов. Возможно, сначала это задание покажется вам сложным, однако, немного попрактиковавшись, вы сможете построить свою «лестницу Якоба» меньше чем за 10 секунд, утверждает журнал «Мой ребенок».



ДЕТСКОЕ СЕРДЦЕ НЕ БОЛИТ?

- ОТЛИЧИЕ от взрослых дети очень редко жалуются на боли в сердце. Неужели детское сердце не болит?

— Случаи тяжелой кардиологии, сопровождающейся продолжительными болевыми приступами, в детском возрасте не исключение. Однако детям в большей степени свойственны легкие кардиалгии, при которых колющие боли в области сердца если и появляются, во-первых, бывают кратковременными, во-вторых, не отражаются на общем состоянии ребенка.

Примечательно, что при обследовании детей, жалующихся на боли в сердце, как правило, выявляется синдром вегетативной дистонии.

— Если ребенок не хватается то и дело за сердце, что может насторожить родителей и послужить поводом для обращения к детскому кардиологу?

— Например, если даже при незначительных физических нагрузках — легкой пробежке до автобусной остановки, быстрой ходьбе, подъеме на 4-5-й этаж без лифта — у ребенка учащается сердцебиение или появляется одышка, надо непременно показать его детскому кардиологу.

Даже единичный случай потери сознания, продолжающийся всего несколько секунд, — это весьма серьезный повод для глубокого комплексного обследования. Еще большую настороженность должны вызывать частые и продолжительные приступы, а также предобморочные состояния, сопровождающиеся головокружением, слабостью, ознобом, похолоданием конечностей или беспричинным подъемом температуры, чувством нехватки воздуха, пишет «АиФ.

НЕСЛАДКАЯ ЖИЗНЬ СЛАСТЕНЫ

С легкой руки героини популярной кинокомедии «Любовь и голуби» сахар стали называть, в отличие от соли, врагом не белым, а сладким. Но вряд ли стоит категорично отказываться от сахара.

В СПОМНИМ остроумную французскую поговорку: «Если вы вовсе перестанете есть сладкое, ваша жизнь, возможно, и не станет длиннее, но покажется она вам непомерно длинной».

Приспособиться к сахарным нагрузкам еще трудней. Чтобы обеспечить жизненно необходимое постоянство состава крови, детский организм напрягается, выбрасывая в кровь предельное для себя количество инсулина, извлекающего избыток сахара и переводящего его в своеобразные запасы. Работая на пределе, системы организма истощаются. За пристрастие к сладкому малыш может расплатиться ожирением, аллергией, заболеваниями зубов и другими расстройствами. В конечном счете на «сладкого врага» работает вся кондитерская промышленность, яркие упаковки, неумная реклама и пр. И родители покупают, не могут устоять перед бесконечными просьбами своего маленького божка. Так хочется его порадовать, что и думать неприятно, насколько вредна передозировка сахара для детского организма.

Многие педиатры не без оснований называют сахар сгустком пустых калорий. В 100 г песка содержится 379 ккал. Только калории, и ничего больше. Углеводы нужны организму для обеспечения энергетических затрат, но их лучше получать из природных продуктов, в которых есть и другие важные для организма вещества. В хлебе, цельных крупах, овощах, фруктах и ягодах кроме углеводов есть витамины, минеральные соли, микроэлементы и пищевые волокна. Клеточные оболочки этих продуктов распадаются в желудочно-кишечном тракте мед-

ленно, соответственно и углеводы освобождаются и усваиваются постепенно. Организм без перенапряжения успевает извлечь их из крови и оптимально распределить.

В разумных пределах сахар тоже нужен. Ничто так быстро не восстановит силы и бодрость, как стакан крепкого сладкого чая. В экстремальных ситуациях может выручить шоколад. Добавление сахара к фруктам, желтку, молоку повышает их усвояемость. Дошколятам, занимающимся спортом, при усиленной физической нагрузке рекомендуется включать в суточный рацион сахар (или сласти) из расчета 2-3 г на 1 кг массы тела. К примеру, юному футболисту с массой тела 40 кг не только не повредят 100-120 г сахара в день, а даже пойдут на пользу. Значит, все дело в количестве, которое в случае злоупотребления сладостями демонстративно переходит в качество.

Ориентировочно потребность ребенка первого года жизни в углеводах установлена в пределах 12-14 г на 1 кг массы его тела. В одном литре грудного молока содержится 74,5 г молочного сахара. Такая концентрация достаточна для младенца. Не добавляйте сахар в соки и пюре из овощей и фруктов, за исключением тех, которые обладают очень кислым вкусом. У детей перегрузка углеводами при недостаточном содержании в рационе белков и жиров ведет к понижению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, а в некоторых случаях — к обострению аллергических реакций.

Крохе от 1 до 1,5 лет достаточно 50-60 г

сахара в день. 15-20 г пойдет на добавление в кашу и в напиток на завтрак, 15 г — в компот или напиток с лимонным соком к обеду. На полдник — 15 г печенья или долька подсушенной сладкой булочки к кефиру. Остальное количество — к вечернему чаю или на добавление к кислым ягодам и фруктам на второй завтрак. Разумеется, это лишь ориентировочное меню, но превышать количество сладкого не следует. Если же вы дали малышу немного свежеежатого сладкого сока (мандаринового, грушевого, виноградного), или пюре из яблока сладкого сорта, или из сладкой груши, то сахара в этот день ему потребуется меньше. Дошкольникам нужно не менее 150-250 г фруктов и ягод ежедневно. После 1,5 лет количество сахара на добавление в блюда и напитки увеличивается незначительно, до 70-80 г в день. Кондитерских изделий рекомендуется давать немного, 30-40 г в день.

Интересен опыт шведов: там многие родители предпочитают 1-2 раза в неделю побаловать малышей сладостями к чаю, обычно не ограничивая их количество. После этого — обязательно тщательная чистка зубов. В прочие дни сахар сокращают до минимума, заменяя кондитерские изделия морковкой, фруктами и ягодами. Возможно, именно такая практика способствовала тому, что зубы у большинства шведских детей здоровые.

Конечно, что за детство без мороженого, шоколада и мармелада! Но все же родителям, желающим доставить своим детям как можно больше удовольствий, полезно вспомнить строчки из поэмы Маяковского: «Симе в редкость есть конфету. Но зато она и слаще, чем для Пети целый ящик», пишет врач-диетолог Н. БЕЗЪЯЗЫКОВА в журнале «Мой ребенок».

ОНА НЕ ХОЧЕТ НИ УТРОМ, НИ ВЕЧЕРОМ, НИ В ВЫХОДНЫЕ...

Отношения «он и она» в средствах массовой информации рассматриваются в основном на стадии добрачной. В них много романтики, тонких нюансов, а нередко и лукавства с обеих сторон. Но вот гимн Гименею сыгран — и что же... эти отношения, вроде бы определившиеся, остаются не менее многообразными, сложными и порой по своим последствиям непредсказуемыми. Об этом и размышляет кандидат медицинских наук сексолог Д. ЕНИКЕЕВА, автор популярной «Энциклопедии сексуальных тайн».

ОДНО из женских качеств, вызывающих наибольшее раздражение мужчин, — зависимость сексуальности от настроения. Я лечила одну молодую пару, у которой возникла сексуальная дисгармония из-за взаимонепонимания.

Анатолий, расстроенный из-за неприятностей или профессиональной неудачи, приходя домой, выпивал пару рюмок коньяку и набрасывался на жену. В результате быстрого полового акта он получал разрядку, вставал с постели уже бодрым и полным сил, а потом весь вечер сидел за компьютером и решал ту проблему, которая испортила ему настроение.

Ирина поначалу терялась от его яростного напора и уступала. Но после того как все заканчивалось в считанные минуты, она чувствовала разочарование и опустошенность. «Он использовал меня, а после употребления избавился, как от уже ненужной вещи».

Потом Ирина стала отчаянно «брыкаться» — видя, что муж опять настроен «по-боевому», она предупреждала его, чтобы он «на интим не рассчитывал».

Анатолий обижался на нее, а она — на него.

«Если он расстроен, почему бы просто не поговорить? — недоумевает Ирина. — Неужели муж считает, что я не в состоянии понять его трудности? Если бы он поделился тем, что у него случилось, я могла бы поддержать его морально, да и ему стало бы легче».

А Анатолий не сторонник того, чтобы перекладывать чисто мужские проблемы на женские плечи. «Зачем мне ее огорчать?



ро. Им нужно было всего лишь объясниться и понять друг друга. Ирина признала, что муж иногда (но лишь иногда!) имеет право на «быстрый секс» ради разрядки (так уж мужчины устроены, и женщина должна это понять и принять), а Анатолий согласился, что нужно считаться с настроением жены.

Чтобы иметь желание половой близости, женщина должна комфортно себя чувствовать и быть в хорошем настроении. Мужчины же, наоборот, хотят сексуального контакта, чтобы чувствовать себя хорошо и повысить настроение.

Есть женщины, сексуальные желания которых не зависят ни от настроения, ни от стрессов, ни от усталости. Но таких женщин, которые «всегда готовы», очень мало, хотя знаменитый писатель Оскар Уайльд, склонный к обобщениям, утверждал: «Женщина начинает с отражения натиска мужчины, а кончает тем, что отрезает ему путь к отступлению».

Между тем стойкое (но ложное) убеждение большинства людей обоего пола состоит в том, что в сексуальной дисгармо-

ный костюм. Он считает, что денег, которые дает мне на хозяйство, должно хватать. Он не знает, что продукты дорожают чуть ли не каждую неделю, заявляет, что я плохая хозяйка, раз все покупаю в дорогих магазинах. Но у меня нет времени ездить на оптовый рынок. И так целый день кручусь как могу, жизнь у меня суматошная. Утром отвожу детей к маме, а вечером забираю. Работаю полный рабочий день. Потом магазины, ужин, уборка, стирка. Мечусь от одного дела к другому, ложусь позже всех. На цыпочках вхожу в спальню, муж уже спит, и я каждый раз надеюсь, что «пронесет». Но стоит мне лечь рядом, у него пробуждается рефлекс. Я совершенно измучена, к тому же мне наутро рано вставать, чтобы успеть приготовить всем завтрак. Я и так каждый день часа два недосыпаю. Но мужу хоть колом по лбу — если его «разбирает», то его и танком не остановишь. По опыту знаю: если сошлюсь на усталость — будет скандал».

А ее муж Константин приводит свои доводы: «У Тамары никогда нет ни времени,

ням кашу или яйца! По-моему, это делают все женщины не жалуясь. Муж зарабатывает, а жена ведет хозяйство и ухаживает за детьми — по-моему, это нормальное распределение обязанностей. Тамара видит собственную дискриминацию в том, что я езжу на машине, а она на общественном транспорте. Но пока у нас нет возможности иметь две машины. Жена требует, чтобы я отдал ей свою, я, естественно, не соглашусь — мне она нужна по работе. Да и просто смешно — я, деловой мужик, буду ездить на метро, а моя жена по магазинам — на машине. Дешевле ей сидеть дома. И дети будут лучше присмотрены. Ну хоть вы объясните Тамаре — зачем она цепляется за свою работу? Ее зарплата никакого значения для нашего бюджета не имеет. Я семью обеспечиваю. Не шикую, но и не бедствуем. Целый день мотаюсь, чтобы заработать, прихожу домой весь в мыле, и что? Я еще должен картошку чистить? Могу ведь и не ужинать дома, раз ей так тяжело приготовить ужин, — схожу в ресторан. А дети? Хватит и того, что они у тещи едят чипсы, соленые палочки и прочую ерунду вместо нормального обеда. А насчет того, что будто бы я к ней чуть ли не каждую ночь пристаю, — неправда. У меня тоже, бывает, сил совсем нет, лишь бы голову до подушки донести. Сразу отключаюсь. Ну а если и пристаю иногда — мужик я или нет? Или мне теперь онанизмом заниматься? Или любовницу завести? Она дождется — заведу. Секс Тамару не интересует; я читал, что это свойственно фригидным женщинам. А все остальное — про усталость и занятость — лишь отговорки. Просто ей не хочется, вот и все».

Их диалог неизменно переходит в перепалку. Именно так обычно и бывает в семьях, где нет согласия: каждый судит лишь со своей колокольни и глух к доводам другого.

Женщины говорят: «Вечно он пристаёт именно тогда, когда я устала, плохо себя чувствую или у меня нет настроения».

Мужчины отвечают: «У нее никогда нет настроения. Она всегда уставшая и всегда плохо себя чувствует. Если я к ней прикасаюсь, она прикидывается чуть ли не умирающей. А если ей позвонит подруга, она может сорваться и весь вечер мотаться с ней по магазинам. Это она так сильно устала?»

Женщины говорят: «Ему чаще всего хочется утром, когда и так дорога каждая минута. Сто раз я говорила, что это самона-

«Если он расстроен, почему бы просто не поговорить? — недоумевает Ирина. — Неужели муж считает, что я не в состоянии понять его трудности? Если бы он поделился тем, что у него случилось, я могла бы поддержать его морально, да и ему стало бы легче».

А Анатолий не сторонник того, чтобы перекладывать чисто мужские проблемы на женские плечи. «Зачем мне ее огорчать? Это мои трудности, я с ними справлюсь сам», — говорит он, и трудно с ним не согласиться. На мой взгляд, это настоящая мужская позиция, и она достойна уважения. Однако он был не прав в том, что решил «не тратить зря время» на разговоры и ласки. «Я был зол, и у меня не было ни времени, ни желания на долгие постельные игры», — признался он. Ему хотелось быстрее получить разрядку, и он ее достигал в наикратчайшие сроки.

Естественно, Ирина чувствовала себя оскорбленной. К тому же ей был непонятен мотив поведения мужа. «Лично мне вообще не хочется секса, когда я расстроена», — говорит она. — А мужу наплевать: если хочется ему, то мое настроение не учитывается».

Разногласия этой пары мы решили быст-

Есть женщины, сексуальные желания которых не зависят ни от настроения, ни от стрессов, ни от усталости. Но таких женщин, которые «всегда готовы», очень мало, хотя знаменитый писатель Оскар Уайльд, склонный к обобщениям, утверждал: «Женщина начинает с отражения написка мужчины, а кончает тем, что отрезает ему путь к отступлению».

Между тем стойкое (но ложное) убеждение большинства людей обоего пола состоит в том, что в сексуальной дисгармонии виноват один из партнеров. Бывает, что пациентка винит себя, считая фригидной, но чаще обвиняет мужа: «Он равнодушный, эгоистичный, не считается со мной».

Сексуальная дисгармония никогда не рассматривается изолированно, а лишь в рамках партнерской пары. Поэтому я уговариваю женщину привести супруга, чтобы выслушать и его мнение. Оказывается, у него тоже есть масса претензий к жене. Эти люди не умеют или не хотят слышать друг друга.

Рассказывает 32-летняя Тамара: «Ему нет дела до моих проблем, лишь бы его персона была обихожена. Пусть хоть землетрясение, но чтобы ужин стоял на столе, а наутро была чистая рубашка и выглажен-

уже спит, и я каждый раз надеюсь, что «пронесет». Но стоит мне лечь рядом, у него пробуждается рефлекс. Я совершенно измучена, к тому же мне наутро рано вставать, чтобы успеть приготовить всем завтрак. Я и так каждый день часа два недосыпаю. Но мужу хоть колом по лбу — если его «разбирает», то его и танком не остановишь. По опыту знаю: если сошлюсь на усталость — будет скандал».

А ее муж Константин приводит свои доводы: «У Тамары никогда нет ни времени, ни настроения на секс. До свадьбы она была такая заводная, а потом все время отнекивалась. У нее сотни всяких отговорок. Как и все женщины, она любит поплакаться, лишь бы нашелся слушатель, который ее пожалеет. А на что ей жаловаться? Мы женаты одиннадцать лет. Тамара не хотела сразу заводить детей. Ей тогда еще нужно было закончить институт. Потом она ездила на стажировку в США, училась в бизнес-колледже. Так что большую часть своей жизни она не работала, да и сейчас у нее работа не пыльная. Я хотел устроить ее на хорошее и высокооплачиваемое место, но она уперлась — то, чем она занимается сейчас, ей интереснее. Ну раз интереснее, нечего изображать из себя загнанную лошадь! Великий труд — сварить де-

чувствую или у меня нет настроения». Мужчины отвечают: «У нее никогда нет настроения. Она всегда уставшая и всегда плохо себя чувствует. Если я к ней прикасаюсь, она прикидывается чуть ли не умирающей. А если ей позвонит подруга, она может сорваться и весь вечер мотаться с ней по магазинам. Это она так сильно уста-ла?»

Женщины говорят: «Ему чаще всего хочется утром, когда и так дорога каждая минута. Сто раз я говорила, что это самое неподходящее время — могут проснуться дети или уже проснулись, мне нужно выполнять свои утренние домашние обязанности, а приходится тратить много времени, чтобы привести себя в порядок».

Мужчины отвечают: «А когда же? Вечером она жалуется, что падает с ног от усталости и хочет спать. За ночь она должна была отдохнуть и набраться сил. Но нет — утром она тоже не хочет. Да и вообще время не имеет никакого значения — она не хочет ни утром, ни вечером, ни в выходные. У нее никогда нет настроения».

Уважаемый читатель, вам эта ситуация знакома, хотя бы в общих чертах?

«Все в руках человека, а человек в руках женщины», — приводит один из афоризмов «Частная жизнь».

женские

**ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.**

**В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.**

ПО СЕКРЕТНИЧАЕМ?

**Подписной индекс журнала
«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»**

в Объединенном каталоге «Пресса России»

42867

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ЛЮБВИ

1. Не возводите любовь в абсолют. Ведь жизнь очень многообразна — существует множество не менее значимых вещей, способных дарить вам радость. Творчество, профессиональные успехи, общение с друзьями и близкими, разнообразные хобби — все это заслуживает определенного места в вашей жизни, наряду с любовью, конечно.

2. Старайтесь адекватно оценивать поведение вашего избранника, не проходите мимо его поступков, которые вас расстраивали. Может, он часто опаздывал на свидание или переносил встречу, а потом врал, что задержался по делу. Вспомните, может, он под благородным предлогом увиливал от помощи вам. Или мало интересовался вашими делами и проблемами. А может быть, вам иногда было с ним нестерпимо одиноко и не хватало подтверждения его чувств, но вы отгоняли от себя эти мысли. И, вероятно, верили каждому его слову, а не собственным чувствам. Если так, значит вы вовремя не сказали

себе «стоп!». Но лучше поздно, чем никогда.

3. Постоянно подпитывайте свое самоуважение. Фиксируйте все, даже самые незначительные достижения в своей жизни. И избегайте людей, которые сознательно или неосознанно расшатывают вашу самооценку, подвергают сомнению ваши достоинства.

4. Попробуйте проанализировать стереотипы отношений, сложившихся в родительской семье. Если вы ощущаете, что воплощаете в собственной жизни один из негативных семейных сценариев, перепишите его на свой лад. Это ваш фильм, и вы его главный творец, сценарист и режиссер.

5. Никогда не старайтесь заслужить любовь мужчины бесконечной терпимостью, чрезмерной снисходительностью и покорностью. И уж тем более не стоит «покупать» его привязанность с помощью подарков. Таким образом вы сразу ставите себя в позицию жертвы, резонно замечает журнал «Она».

ВДРУГ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ... НУ И ЧТО?

«Мне 33 года. У меня серьезные проблемы в сексуальных отношениях с мужем, а он вместо того, чтобы исправить ситуацию, онанизмом занимается! Уже не раз его за этим занятием заставала, он очень стесняется, но говорит: «Я без этого не могу». А недавно признался мне, что онанирует не менее двух раз в неделю, а иногда и три раза. А секс у нас если два раза в неделю случается, то это для меня праздник. Ну был бы семнадцатилетний мальчик, я бы его поняла, а то ведь мужик, отец семейства. Как с ним любовью заниматься!»

Лидия, г. Москва

ПОЧЕМУ ЗАЗОРНО?

Теперь уже не считается постыдным испытывать оргазм «тихо сам с собою», как это было еще несколько десятилетий назад. Для одиноких людей мастурбация признана неплохим выходом из ситуации. А вот для человека, связанного узами брака, это по-прежнему считается недопустимым. Но как оказывается, совершенно напрасно.

Сексопатологам хорошо известно, что люди способны испытывать оргазм не только во время полового акта. По признанию некоторых пациенток сексопатологов, с ними это происходило в детстве, например, на уроках физкультуры во время лазания по канату или упражнений на брусьях. То есть в человеке самой природой заложено, что это чувство может возникать независимо от его желания, когда он ни о чем подобном даже и не думает. А раз так, то почему же надо считать зазорной мастурбацию, то есть некоторые действия, сознательно направленные на достижение этого самого оргазма без полового акта?

Вот почему специалисты пытаются убедить людей в том, что, занимаясь самоудовлетворением, если есть такое желание, они совсем не противоречат своему природному естеству. Но убедить, оказывается, бывает не так-то

ния обязательно попросит их не упоминать оральный секс и мастурбацию, якобы идущие вразрез с понятием нравственности. Сексологи соглашаются на это с большой неохотой. Потому что замалчивание вопроса – не лучший способ его разрешения. Ведь таким образом можно только укрепить в сознании подрастающего поколения отрицательное отношение к подобным действиям. Тогда как проведенные специалистами исследования свидетельствуют: если девочка с 12 до 16 лет имела опыт мастурбации, она во взрослой жизни будет иметь гораздо меньше проблем в сексуальной сфере, нежели «скромница», избегавшая подобных действий.

К тому же на фоне активно распространяющихся вирусов, порою таких смертоносных, как ВИЧ или гепатит С, эти впадения в немилость разновидности сексуального удовлетворения выглядят гораздо более безопасными, чем даже традиционный половой акт. Но тут сразу же вступает в силу другое предубеждение.

Моралисты со скрипом соглашаются, что у одиночек другого выхода может и не быть. Но зачем семейному человеку обслуживать самого себя, если для этого существует верный и надежный партнер? По их мнению, в супружестве мастурбация без-



тельно направленные на достижение этого самого оргазма без полового акта?

Вот почему специалисты пытаются убедить людей в том, что, занимаясь самоудовлетворением, если есть такое желание, они совсем не противостоят своему природному естеству. Но убедить, оказывается, бывает не так-то просто.

ОТКУДА БЕРУТСЯ МИФЫ

Огромное число женщин впитало запрет на мастурбацию в раннем детстве, чуть ли не с молоком матери. Ну если и не с молоком, то уж с помощью матери — это определено. И повзрослев, такие женщины внушают то же самое уже своим дочерям, и так до бесконечности.

Причем в отношении мальчиков взгляд на эту проблему коренным образом отличается. Когда мама видит у крошки-сына первые признаки эрекции и его повышенный интерес к этому явлению, она, как правило, всего лишь умиляется поведением своего чада. Но если мама застанет маленькую дочь за изучением своих половых органов, она, скорее всего, придет в ужас.

По мнению сексопатологов, во многом такая реакция взрослых обусловлена разницей в местонахождении интимных органов у мальчиков и девочек. У первых половой орган находится снаружи, его постоянно приходится брать в руки при отпущении «малой нужды». Поэтому для мужчин дотрагиваться до своего причинного места считается естественным и потому не вредным занятием. Зато у женщин в силу их анатомического строения половые органы, с одной стороны, спрятаны глубоко внутри, а с другой — они очень уязвимы для всевозможных инфекций. Вот почему мамы уверены: чем реже дочь будет их трогать, тем меньше будет у нее шансов подхватить какое-нибудь вагинальное воспаление.

О ВРЕДЕ ЗАПРЕТОВ

Когда специалистов приглашают читать лекции среди подростков и молодых людей, кто-то из аудитории учебного заведе-

ние этого самого оргазма без полового акта?

Моралисты со скрипом соглашаются, что у одиночек другого выхода может и не быть. Но зачем семейному человеку обслуживать самого себя, если для этого существует верный и надежный партнер? По их мнению, в супружестве мастурбация безнравственна, потому что без нее в подобном случае вполне можно обойтись. Но так ли это?

КОМУ ЭТО НУЖНО

У сексопатологов найдется немало примеров того, как женщины, благополучно живущие со своими мужьями, тем не менее занимаются самоудовлетворением по самым разным причинам. Например, одна молодая и очень востребованная художница, работая днем в мастерской, таким образом вызывала у себя дополнительный прилив вдохновения. Кстати, и ощущения, которые у этой женщины в результате возникали, отличались, по ее словам, от тех, что она испытывала в постели с любимым супругом.

Кстати, это очень характерный пример. Он свидетельствует о том, что замужние женщины занимаются мастурбацией совсем не потому, что страдают от сексуальной неудовлетворенности. Со всем нет. Для них оргазм, вызванный собственноручно, несет совсем не ту окраску, какую они получают при полноценном половом акте. Пациентки на приеме у сексопатологов делали совершенно неожиданные признания на подобную тему. Одна женщина, например, страдала бессонницей и однажды совершенно случайно обнаружила, что она крепко засыпает только после самоудовлетворения. Другая — успешная и энергичная бизнес-леди именно таким образом снимала у себя стресс после напряженного трудового дня. Третья — наоборот, устраивала сеанс мастурбации перед принятием важного решения: по ее словам, это придавало ей дополнительную энергию.

Всем им это было нужно скорее для создания какого-то особенного настроения, для перехода из одного состояния в другое. Но произойдет это только в том слу-

чае, если самоудовлетворение не кажется женщине чем-то зазорным, а то и вообще преступным. Вот только, к сожалению, народная молва этому не способствует.

С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ

Исследования специалистов показывают, что женщины, занимавшиеся самостимуляцией до замужества, например, раз в неделю, и в браке готовы этим заниматься с такой же периодичностью.

Правда, специалистам придется сталкиваться и с такими женщинами, которые занимались самоудовлетворением в юности и которые, выйдя замуж, уже не решаются продолжать подобные опыты. Они считают это лишним — ведь теперь у них есть постоянный партнер. А ведь сексопатологи не только не запрещают мастурбацию в супружестве. Они даже обучают своих пациенток, как правильно себя стимулировать для достижения наибольшего эффекта. По их мнению, это помогает женщинам лучше прочувствовать свою сексуальность, разобраться в особенностях своего темперамента. А это первый шаг к полноценной жизни с любимым и любящим вас партнером.

Те же, кто не против самоудовлетворения в супружестве, должны помнить вот что: ничто так не возбуждает мужчину, как вид женщины, которая вызывает сама у себя оргазм. Но только при одном условии. Это должно быть частью вашей совместной сексуальной игры, дополнением, усиливающим ощущения. Если же вы будете заниматься этим в одиночку, то старайтесь не попадаться мужу на глаза. Ведь он может обидеться или возмутиться: «Тебе что, меня мало? Разве я так уж плох?» В итоге крепкие супружеские отношения окажутся под угрозой — специалисты знают тому немало примеров.

ДОБАВЬТЕ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

У мужчин дела обстоят иначе: после женитьбы количество «сеансов» самоудовлетворения резко сходило на нет. Но только при условии, что им хватает совместных половых актов с супругой. Если же им кажется, что сексуальные контакты происходят несколько реже, чем того требует их организм, они могут прибегнуть к мастурбации. Хотя сексопатологи из всех сил стараются развеять укоренившийся в головах мужчин миф о том, что без регулярной

эякуляции может пострадать предстательная железа.

Поднимая эту деликатную тему, конечно же, нельзя не упомянуть о случаях так называемой хронической мастурбации. Это уже патология, и ее не берут в расчет сексопатологи, когда ведут речь о нормальных, здоровых людях. Неудержимую потребность в разрядке буквально каждый раз, когда мужчина ощущает эрекцию, а женщина — сексуальное возбуждение, надо лечить у специалиста. Как и любое отклонение в работе нашего организма.

А в остальном — оставьте все как есть. Если вы не нуждаетесь в самоудовлетворении, если вас вполне устраивает страстное и умелое поведение вашего партнера, то вообще выбросьте эту тему из головы. Но если же у вас был приятный опыт мастурбации и он только добавил новых, ярких ощущений в вашу совместную с мужем семейную жизнь, не считайте себя преступницей и не отказывайтесь от него. Вы не совершаете ничего порочного. Вы просто получаете еще одну возможность гармонично примирить себя с действительностью, а также поднять свою сексуальность на иной, ранее неведомый уровень, пишет журнал «Женские секреты».



ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТФЕВРАЛЬ
2002**КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).**

В лучшую сторону смогут изменить свою судьбу многие Козероги в ноябре. Как представляется астрологу, представителей этого знака ждет продвижение по служебной лестнице, заманчивые перспективы, заключение удачных контрактов — и как следствие рост материального благополучия. Все будет у них получаться, поскольку в это время значительно возрастет творческий потенциал Козерогов, их жизненная энергия, оптимизм, работоспособность, интуиция.

Еще одна приятная новость: усилится и сексуальная привлекательность для особ противоположного пола, что положительно скажется на самочувствии Козерогов. Вас забросят романтическими предложениями, поэтому, окунаясь в омут удовольствий, все же проявите хоть немного благоразумия и не отдавайтесь страсти до конца.

**ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).**

Лично поработать придется Водолеем в Хоть и месяце достаточно

Прекрасные возможности предоставляет ноябрь. Тем, кто сумеет ими воспользоваться в полной мере, удача будет сопутствовать в делах и начинаниях, любви и браке. Но, как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов, лучше всего продолжать уже идущие дела, тут можно добиться больших успехов.

Ноябрь, «ноявембер» (от латинского числительного «нозем» — девять) был девятым месяцем, а позже — стал одиннадцатым, хотя старое название сохранилось. Наши предки называли его грудень, от слова «груда», потому что в это время смерзшаяся земля мертвыми горами лежит на дорогах. Ноябрь — это месяц на стыке осени и зимы, он в себе сочетает черты погоды предыдущего и последующего сезонов и соединяет глубокую осень с устойчивой зимой.

Ноябрю соответствуют топаз, тигровый глаз и цитрин, а из цветов — хризантема. Топаз означает огонь. Лучшим считался топаз цвета золота: золотисто-желтый, оранжевый, винно-желтый. Топаз когда-то называли камнем придворных. Он был амулетом для людей, отправлявшихся в дальний путь с дипломатической миссией или по торговым делам. Топаз символизирует верность и истинную любовь. Верили, что он помогает снискать благоволение правителей, излечивает раны, способствует исцелению от астмы, подагры, бессонницы и эпилепсии.

ЛЮБИТЕ И БУДЬТЕ ЛЮБИМЫ

койно думать о перспективах, появятся реальные возможности для творческого и профессионального роста, что в итоге приведет к повышению материального благополучия. Действуйте осторожно, с холодной головой. Избегайте конфликтов, споров, острого противостояния. Не рискуйте понапрасну.

Все это как бы готовит Овнов к новым свершениям, к новому очень благоприятному периоду, который наступит в третьей декаде месяца. Не упускайте своих шансов. Не отвлекайтесь на дела менее существенные. Не поддавайтесь искусу и не бросайтесь в романтические приключения. У вас еще будет достаточно времени провести свой досуг так, как вы об этом давно мечтаете.

**ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).**

Некоторый спад возможен в делах у Тельцов. Ваш духовный потенциал, творческая активность, работоспособность и интуиция позволят многое изменить в лучшую сторону. В середине месяца все у вас станет получаться, ваши наработки на будущее получат одобрение начальства, тем самым вы сможете с ним отношения

**БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).**

Ото дня ко дню будут нарастать в ноябре положительные моменты в судьбе многих Близнецов. Вы обретете новые положительные качества, станете пунктуальнее и работоспособнее, у вас появятся новые единомышленники, вы получите одобрение начальства — и как следствие наметится рост вашей карьеры. Остерегайтесь только болезней, особенно инфекций и травм, так как, выбыв из вами же взятого ритма жизни, вы можете многого не успеть и в итоге все потерять.

Близнецам во второй и третьей декадах грозит повышение материального благополучия, реализация насущных проблем, исполнение давно лелеяемых желаний.

**РАК (21 июня — 20 июля).**

Одним из самых важных периодов нынешнего года будет первая половина ноября в жизни многих Раков. Значительно возрастет их творческий потенциал, жизненная энергия, работоспособность, сексуальная привлекательность для особ противоположного пола. Все это, конечно, отразится на их профессиональном

ретенции постоянных сердечных привязанностей.

Также в это время удачными будут новые контракты, переговоры, свадьбы, беременность, рождение детей. Укрепятся взаимоотношения в семьях, возрастет согласие супругов.

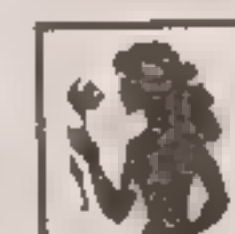
В конце ноября большинство Раков почувствует некоторый упадок сил, им захочется отдохнуть, немного расслабиться. Если есть такая возможность, постарайтесь на несколько дней уединиться и привести в порядок свои мысли.

**ЛЕВ (21 июля — 21 августа).**

Груз незавершенных дел будет давить в ноябре на плечи Львов. Немало сил придется им потратить, чтобы урегулировать свои производственные и семейные проблемы.

Внесет свою лепту в это нелегкое дело и не всегда хорошее самочувствие (бойтесь инфекций и травм, соблюдайте крайнюю осторожность на дорогах при вождении автомобиля!). Однако постепенно биопотенциал Львов начнет возрастать, и уже начиная со второй половины месяца Львы смогут избавиться от прежних неприятностей.

Появится возможность заняться своей карьерой. Неплохие перспективы сулят и романтические приключения. Любите и будьте любимы!

**ДЕВА (22 августа — 23 сентября).**

Рост духовного потенциала, творческой активности и материального благополучия будет характерен для родившихся под знаком Девы в ноябре. В это время многие из них смогут добиться долгожданных перемен в своей жизни. Но для этого придется много-много работать, проявляя ум, упорство, усидчивость и недюжинные организаторские способности.

Девам нужно остерегаться суеты, агрессивности, самоуверенности, твердолобости, которые могут проявиться в неблагоприятные дни. Их, правда, в ноябре будет немного.

многих людей, родившихся под знаком Весов. Представители этого знака почувствуют прилив сил и энергии, хандра и болезни отступят, уйдут в прошлое неприятности и потери от финансового кризиса. В семье наступит лад, дети перестанут огорчать, к супругам придет согласие.

Благодаря возросшему оптимизму, поддержке единомышленников и инвесторов, многие Весы могут активно включиться в реализацию новых и очень перспективных планов, освоить новую работу. Благоприятные перспективы сулят звезды и на любовном поприще. Исполнятся ваши самые заветные желания, вы испытаете прежде неведомые удовольствия.

**СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).**

Вполне благоприятным обещает быть ноябрь для Скорпионов. Ведь в этот период у них наступает новый жизненный цикл, поэтому после дня своего рождения многие из них почувствуют прилив творческих сил, жизненной энергии, жажды деятельности.

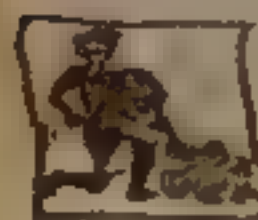
Уйдут в прошлое старые обиды и недопонимание, проблемы, копившиеся годами и не находившие своего разрешения, будут сняты... Вы сможете установить новые партнерские отношения с влиятельными людьми, ваши друзья предложат к осуществлению заманчивые перспективные планы, где вы сможете проявить во всем блеске профессиональное мастерство. Помимо авторитета, вы получите и немалую финансовую выгоду.

**СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).**

Решению старых проблем посвятят Стрельцы начало ноября. И хотя этот период будет достаточно неприятен из-за конфликтных ситуаций, тем не менее родившиеся под этим знаком смогут восстановить прежние дружественные отношения с большинством партнеров и единомышленников.

Астрологу представляется, что в третьей декаде ноября родившимся под этим знаком начнет активно везти, и поступающие им предложения окажутся достаточно интересными, а контракты — выгодными. Стрельцы смогут компенсировать свои материальные потери последнего времени. Обратите внимание: наступает также благоприятное время для работы в сфере

чскими предположениями, посто-
му, окунаясь в омут удовольствий,
все же проявите хоть немного
благоразумия и не отдавайтесь
страсти до конца.



**ВОДОЛЕЙ (20 января
— 18 февраля).**

Ударно поработать
придется Водолеям в
ноябре. Хотя месяц достаточно
сложный, но, как представляется
астрологу, родившиеся под этим
знаком могут достичь многого. В
конце первой декады творческий
потенциал Водолеев начнет воз-
растать, повысится работоспо-
собность, жизненная энергия, в
полную меру проявится природ-
ный оптимизм. Эти качества
вместе с появлением новых
партнеров и покровителей по-
зволят реализовать самые дерз-
кие планы, создать хороший за-
дел на будущее, улучшить свое
материальное положение.

Удача будет сопутствовать Во-
долеям и в делах семейных. Ваш
брак укрепитесь, вы станете лучше
понимать своих домашних, лад
наступит в отношениях с мужем
или женой. Дети перестанут огор-
чать.



**РЫБЫ (19 февраля
— 20 марта).**

Свой шанс не должны
упустить родившиеся
под знаком Рыб. Наступает благо-
приятный для них период. Все у
Рыб будет получаться легко, как
бы само собой, станет ладиться
работа и дела сердечные, пере-
станут огорчать дети и с тещей
установятся просто любовные от-
ношения.

Принесет много удовольствия
работа. Только обратите при-
стальное внимание на новых
партнеров, не исключено, что
среди них затесался и тайный не-
доброжелатель.

Взросшая сексуальная привле-
кательность для особ противопо-
ложного пола сделает вас цент-
ром внимания.



**ОВЕН (21 марта — 20
апреля).**

Обратите внимание на
здоровье: осень не про-
щает небрежного отношения к
собственному организму. Воз-
можны простуды, инфекции.

Овны смогут наметить пози-
тивные планы на будущее с по-
мощью влиятельных друзей и
партнеров. Определенное ду-
шевное облегчение даст новая
информация. Это позволит спо-



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).
Некоторый спад воз-
можен в делах у Тель-
цов. Ваш духовный потенциал,
творческая активность, работос-
пособность и интуиция позволят
много изменить в лучшую сто-
рону. В середине месяца все у
вас станет получаться, ваши на-
работки на будущее получат
одобрение начальства, тем са-
мым вы улучшите с ним отноше-
ния, а также с коллегами. Уве-
личится круг вашего общения,
появятся новые партнеры и ин-
весторы, за счет этого вы даже
сможете принять самое актив-
ное участие и в общественной
жизни.



**БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20
июня).**
Одним из самых важ-
ных периодов нынешнего
года будет первая половина нояб-
ря в жизни многих Раков. Значи-
тельно возрастет их творческий по-
тенциал, жизненная энергия, рабо-
тоспособность, сексуальная при-
влекательность для особ противо-
положного пола. Все это, конечно,
отразится на их профессиональном
росте и карьере, удачливости в
бизнесе и появлении новых роман-
тических привязанностей. Кстати,
для одиноких представителей это-
го знака, как для мужчин, так и для
женщин, открываются прекрасные
возможности для знакомства и об-

ябре. В это время долгожданных
перемен в своей жизни. Но для
этого придется много-много ра-
ботать, проявляя ум, упорство,
усидчивость и недюжинные орга-
низаторские способности.
Девам нужно остерегаться сует-
ы, агрессивности, самоуверенно-
сти, твердолобости, которые мо-
гут проявиться в неблагоприятные
дни. Их, правда, в ноябре будет
немного.



**ВЕСЫ (24 сентября —
23 октября).**

В ноябре возрастет
работоспособность,
творческая активность, оптимизм

большинством партнеров
Астрологу представляется, что в
третьей декаде ноября родившим-
ся под этим знаком начнет активно
вести, и поступающие им предло-
жения окажутся достаточно инте-
ресными, а контракты — выгодны-
ми. Стрельцы смогут компенсиро-
вать свои материальные потери
последнего времени. Обратите
внимание: наступает также благо-
приятное для смены работы время.
Обязательно поддайтесь на ро-
мантическое приглашение — лю-
бовь придаст сил, а незабывае-
мые наслаждения возродят жела-
ние жить полноценно.

ДРУГ ДОМА «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Что ни письмо в редакцию, то
рассказ о том, как с помощью
«Домашнего доктора» удалось
избавиться от недуга, просьба
рассказать о лечении того или
иного заболевания, рецепты
наших читателей. А еще — жалобы
на то, что не удалось приобрести
в киоске очередной номер газеты.
И это при том, что тираж
«Домашнего доктора» постоянно
растет. Единственный способ
гарантировать себе ежемесячное
получение газеты — подписаться
на нее. Своевременно оформив
подписку, вы сможете регулярно
общаться с «Домашним доктором»
— другом вашего дома.

**Наши подписные
индексы:**

32254
(подписка на полгода),

42790
(подписка на год)

**в Объединенном
каталоге
«Пресса России»
(зеленая обложка)**

Будьте здоровы!

Ф СП-1

АБОНЕМЕНТ

на газету
Домашний Доктор

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Количество
комплектов

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ин-
тер

на газету
Домашний Доктор

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Стои-
мость

подписки

руб

коп

переадресов-
ки

руб

коп

Количество
комплектов

на 2003 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Рисунки В. Щукина, В. Потапова и Г. Живуцкого



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела Андрей Юрьевич Новиков закрывает большую рану и дает первую помощь пациенту и

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога».

- Папа, а почему луна такая большая?
- А, — вздрагивает отец. — Хрен ее знает.
- Почему звезды такие маленькие?
- Звезды? А хрен их знает, сынок.
- Пап, а почему...

— Вот видишь, чем меньше пью, тем больше
пьянею.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«АРИАНТ МЕДИА»

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 799-90-88.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Восток-Запад».

Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела Андрей Юрьевич Новиков за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже во многих номерах нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в

связи с духом. Перед тем как уйти, я задаю заключительный вопрос: — «Кто вы?» А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе наращивание мимических мышц, новых щек и похудение лица — за один—два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; депрессий, фобий, страхов; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

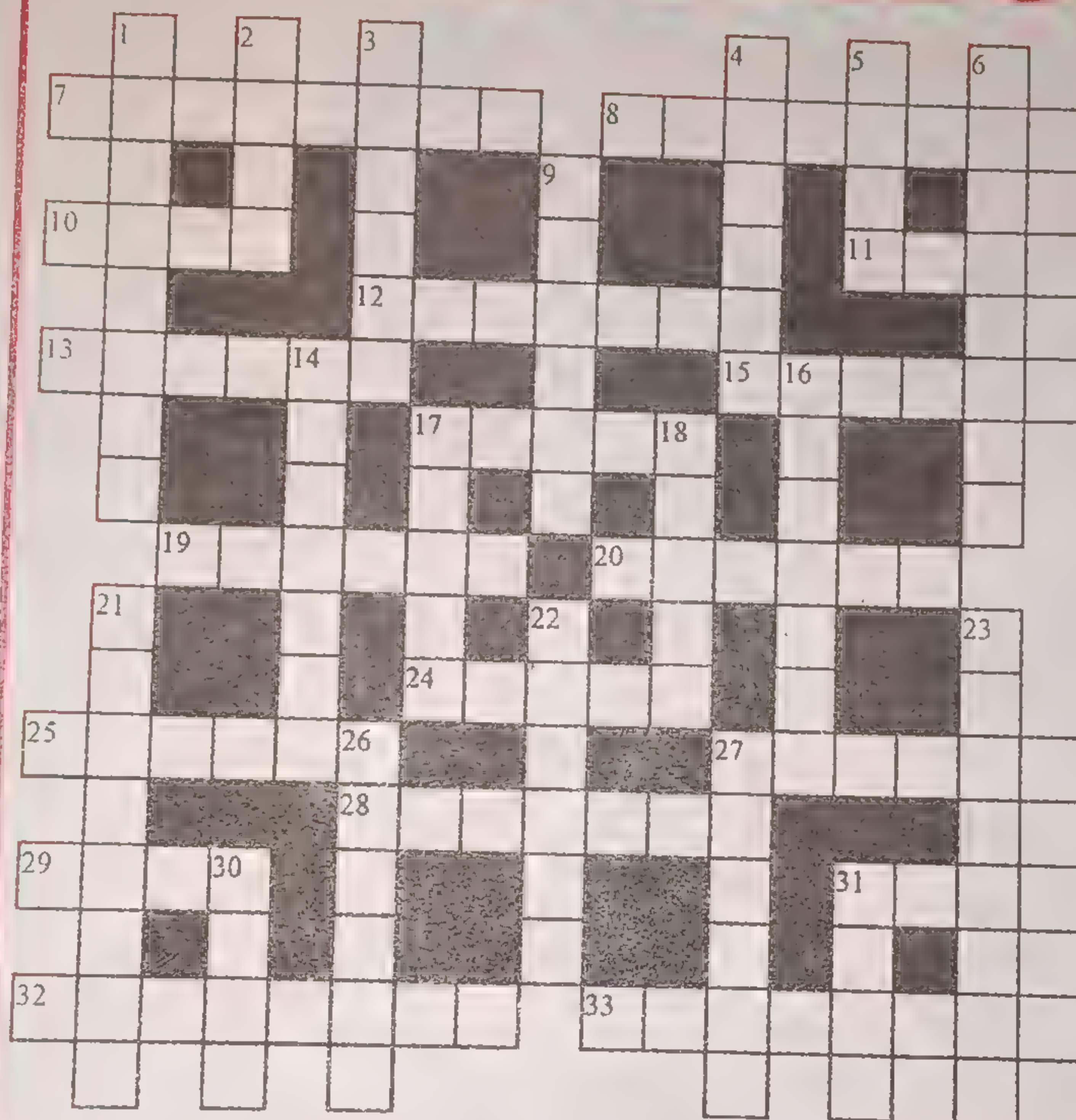
Телефоны в Москве:
(095) 467-60-48, 262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

Из гостей возвращаются муж, жена и маленький сын.

- Папа, а почему луна такая большая?
- А, — вздрагивает отец. — Хрен ее знает.
- Почему звезды такие маленькие?
- Звезды? А хрен их знает, сынок.
- Пап, а почему...

Выпивает.
— 200 грамм коньяка.
Выпивает.
— 100 грамм коньяка.
Выпивает. Падаёт. Бармен в панике.
— Вот видишь, чем меньше пью, тем больше пьянею.

КРОССВОРД



По горизонтали: 7. Дерево, чьи листья используют для ингаляции. 8. Он впервые наблюдал в изобретенный им микроскоп и записывал бактерии, эритроциты, движение крови в капиллярах. 10. Спортивный снаряд Тамары Пресс. 11. Ее наводят на плетень. 12. Российский писатель и поэт, лауреат Нобелевской премии (1958 г.) за роман «Доктор Живаго». 14. Австрийский педиатр, автор диагностического метода, названного его именем. 15. Банная принадлежность, которую держит в руках «Русская Венера» Б. Кустодиева. 17. Один из четырех наиболее дорогих ювелирных камней.

В Мьянме, где с древности добываются лучшие его представители, считают, что он дает неуязвимость. 18. Гимнастический снаряд, хорошо освоенный женщинами. 19. Судовая кухня. 23. Животное на острове Буяне, которое

«песенки поет да орешки все грызет». 24. Царь, ставший символом бессмысленного труда. 25. Колеса самолета. 26. После выхода фильма «Война и мир» эта актриса, сыгравшая в нем Наташу Ростову, названа лучшей актрисой года. 29. «Мозг» армии. 31. Поклонники и пресса назвали эту французскую певицу «мадемуазель блюз». 32. Самая высокая башня Московского Кремля. 33. Песня из репертуара Нани Брегвадзе.

По вертикали: 1. Встреча влюбленных. 2. Оружие пчелы. 3. Он рождает предложение. 4. Славянский Юпитер. 5. Его кладут сверху на квашеную капусту. 6. Эта кличка для летчика Александра стала более известной, чем фамилия в фильме «В бой идут одни старики». 9. «Рука» рака. 12. Карточная игра, название которой произошло от французского слова «предпочтение». 13. Тара для ситцев и парчи у некрасовского коробейника. 15. Из них складываются финансы партии. 16. Хозяин древнегреческого баснописца Эзопа. 20. Сапожник по-старому. 21. Декоративный рододендрон. 22. Бобовое растение, одно из наиболее активных растений, которые регулируют деятельность сердечно-сосудистой системы. 27. Фехтовальный прием. 28. Одна из самых известных оперетт Ж. Оффенбаха называется «Прекрасная...». 30. Изделие, при выпекании которого первый получается комом. 31. Вредное насекомое, которое может прожить без пищи до двух лет.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 9

По горизонтали: 5. Тыква. 6. Этика. 9. Салеп. 11. Пяльцы. 12. Мерсье. 15. Внук. 17. Гималаи. 18. Шест. 19. Тополь. 20. Пьяффе. 24. Барс. 25. Порывай. 26. Роцца. 29. Плитка. 30. Почерк. 31. Минос. 33. Слезы. 34. Месса.

По вертикали: 1. Рыльце. 2. Квас. 3. Степ. 4. Сканер. 7. Плакат. 8. Рядно. 10. Пьеса. 13. Миллион. 14. Бальзам. 16. Клопс. 18. Шафер. 21. Капля. 22. Зыкина. 23. Ущерб. 27. Акмола. 28. Колосс. 31. Муза. 32. След.

рекламных
объявлений.

В номере
иллюстрации
из журналов
«Ваши истории»,
«Ваше здоровье»,
«Здоровье», «Спрос»,
«Секреты»,
«Домашний» и др.

Ваша герметика
Вадим САЙДИН

Тираж 200 000.
Цена свободная.
Заказ № 16640

Наши индексы 32254
(подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном каталоге
(зеленая обложка).



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

Отпечатано
в ИД «Медиа-Пресса»
125993, ГСП-3, Москва,
А-40, ул. Правды, 24.

«Л»
БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 10 ОКТЯБРЬ 2002 г.

Наш кишечник
подобен корням
дерева: здоровые
корни — здоровое
дерево.
Бессмысленно лечить
все органы, если
больны корни. Для
лечения кишечных
заболеваний
наиболее
перспективна
курунга.

Стр. 2

**Медуница-
легочница**

Стр. 3

**Укрепляем
сердце**

Стр. 4

**Жиры,
которых
мы избегаем**

Стр. 7

**Долго жил
Мафусаил...**

Стр. 12

**Мелатонин
дает шанс**

Стр. 13

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

Сотни наших читателей обращаются за ними и получают
исчерпывающие ответы компетентных специалистов

Стр. 8-9



КУРУНГА

До 90% взрослого населения людей по данным официальной медицины страдает дисбактериозом. Наш иммунитет на 50-70% зависит от здоровья кишечника, здоровой микрофлоры в нем. 50-90% заболеваний являются последствиями дисбактериоза или дисбиоза или же в какой-то степени связаны с ними. Наш кишечник подобен корням дерева: здоровые корни — здоровое дерево. Бессмысленно лечить все органы, если больны корни.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ дисбактериоза и ряда тяжелых хронических заболеваний в качестве пробиотика, взятого из народной медицины и прошедшего многочисленные клинические испытания, наиболее перспективна в наше время курунга. Это кисло-молочный продукт, приготовляемый из коровьего молока, широко распространенный столетиями у монголов, бурят. Во вкусовом отношении является приятной, кисловатой, слегка шипучей жидкостью.

Лечебно-диетические свойства продукта объясняются следующими факторами: молочный сахар подвергается спиртовому и молочнокислому брожению, молочная кислота (1,5-2,6%) задерживает в кишечнике развитие гнилостных бактерий и блокирует в желудке выработку соляной кислоты при гиперацидозе, а при снижении кислотности оказывает заместительное действие. В курунге выделяются вещества, оказывающие бактерицидное и бактериостатическое действие на стафилококк, возбудителей кишечных заболеваний, в т.ч. и остротекующих.

Курунга — рекордсмен по числу видов бактерий и дрожжей, комплексно содержащихся в одном пробиотике. Практика показала, что в большинстве случаев обычные монопробиотики или пробиотики, содержащие 2-3, иногда даже 5 культур, плохо приживаются и не дают необходимого лечебного эффекта. Курунга в этом плане выделяется тем, что содержит от 64 до 90 штаммов микроорганизмов. Причем эта сложная организация не диспергирует, не рассыпается на отдельные колонии, а каким-то удивительным образом проявляет себя как устойчивая ассоциация, как единый зоогель, «гриб».

Основная часть микробного комплекса представлена молочнокислыми бактериями *Lactobacillus acidophilus*, *L. Plantarum*, *L. Bulgaricus*, *L. Casei*, *L. Helveticus*, молочнокислыми *Streptococcus Lactis*, *S. Cremoris*, *S. Diacetylactis*, дрожжами *Torulopsis* и *Candida*.

Курунга содержит в себе практически все виды микроорганизмов, из которых созданы наиболее популярные препараты для лечения дисбактериоза. Являясь сильнейшим иммуномодулятором, **ЭМ-курунга** (созданная в виде сухого порошка по методам эффективной микробиологии), несомненно, займет достойное место в профилактике и лечении длительно протекающих (особенно туберкулеза) **вирусных и онкологических** заболеваний.

ПОКАЗАНИЯ. Легочный туберкулез. У

подавляющего большинства больных (71,2%) наступало выраженное укрепление всего организма, уменьшение интоксикации и катаральных явлений в легких. В моей практике при лечении туберкулеза тоже были наилучшие результаты при применении настоек черного ореха и мирта, а затем курунги.

При лечении **желудочно-кишечных заболеваний** нет основания назначать большие количества курунги, так как лечебный эффект достигается при сравнительно малых дозах. А при лечении **бронхо-легочных заболеваний**, особенно туберкулеза, простых хронических инфекциях суточную дозу курунги или курунговой сыворотки или курунговой медовухи, можно через неделю увеличить от 3 стаканов до 1,5 литра. При наружных гнойных заболеваниях эффективны маски, прочие аппликации, спринцевания сывороткой.

Доказано лечебное действие курунги при гнойных заболеваниях кожи (**абсцессы, фурункулы и так далее**), ЛОР-органов, гениталий.

В случаях **тяжелых гастритов, язв, колитов, энтеритов**, когда обычные монопробиотики почти не приживаются, когда ферментное пищеварение самого организма ослаблено — курунга несет функции частичного пищеварения с помощью полного набора ферментов и бактерий. При ряде тяжелых заболеваний, **глубоких микозах, туберкулезе**, когда обычные пробиотики не помогают, курунгу надо пить длительно и значительно повышенными дозами, вплоть до 1,5 литра в день на протяжении 3-4 месяцев, а иногда и до 6-18 месяцев. Только тогда можно получить нужный эффект.

Есть основания утверждать, что такая «ударная» методика поможет и в комплексном лечении онкобольных, в том числе ослабленных и лежащих от онкологической интоксикации. Даже если с помощью курунги удастся хотя бы снять онкологическую интоксикацию и сопутствующие ей онкологические слабость, боли, иммунодефицит, невозможность порой таких больных обслуживать самих себя, а также просто увеличить срок жизни, улучшить само качество жизни у таких инкурабельных (неизлечимых) больных, то и это уже будет большим достижением в онкологии. Пускай даже опухоль в полной мере не уходит, но такие пациенты смогут спокойно жить, работать, а также предоставить самому организму необходимое время и шанс для победы над этой болезнью. Японские ученые уже давно возлагают надежды на поиск новых пробиотиков, способных сдерживать и даже лечить

онкологию. В нашей стране о такой возможности даже не ведется и речи. Тем не менее у народностей, применяющих курунгу, настойчиво идет молва о случаях исцеления некоторых онкобольных, применявших курунгу. Конечно, молва — это не доказательство, но факт.

КУРУНГОЛЕЧЕНИЕ И ВЕС. Первое, что можно отметить при учете результатов курунголечения, — это прибавка в весе. Месячная прибавка в весе в среднем достигает 3,5-4 кг, в единичных же случаях наблюдалось нарастание веса у крайне истощенных за месяц до 9 кг. Улучшался аппетит, повышалась всасываемость в кишечнике. Особенно такое лечение нужно больным с прогрессирующим истощением. Но при этом нет опасности ожирения у больных, склонных к превышению нормы веса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАКВАСКИ. Одну дозу (2 гр) порошка из сухих бактерий ЭМ-курунги растворить в стакане (200 мл) обезжиренного парного молока, закрыть крышкой и поместить в теплое (около 30°C) место на 1 сутки. Вместо парного молока можно использовать кефир «Данон классический», «Био-Макс», «Биомолоко», обезжиренное козье молоко. Для приготовления закваски на пастеризованном или стерилизованном молоке или простом кефире 1 доза концентрата применяется на 100 мл молока или кефира. Через сутки температуру желательно снизить до 10-15°C и выдерживать еще сутки—двое. Частое перемешивание способствует равномерному распределению микроорганизмов в закваске и усиливает спиртовое брожение.

Воспроизводство курунги поддерживается лишь путем доливания сырого коровьего молока к зрелой курунге, по мере ее потребления.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАПИТКА. После расслоения закваски на плотный сгусток и сыворотку перелить ЭМ-курунгу в литровую банку и добавить доверху молока, можно пастеризованного или стерилизованного. Через сутки—двое напиток можно употреблять, оставляя каждый раз полбанки ЭМ-курунги и добавлять доверху молока.

Если ЭМ-курунга готовится не на парном молоке, периодически (1 раз в 2 недели), вместо молока применяют кефир «Био-Макс», «Данон» и др., содержащие бифидобактерии, но не йогурты.

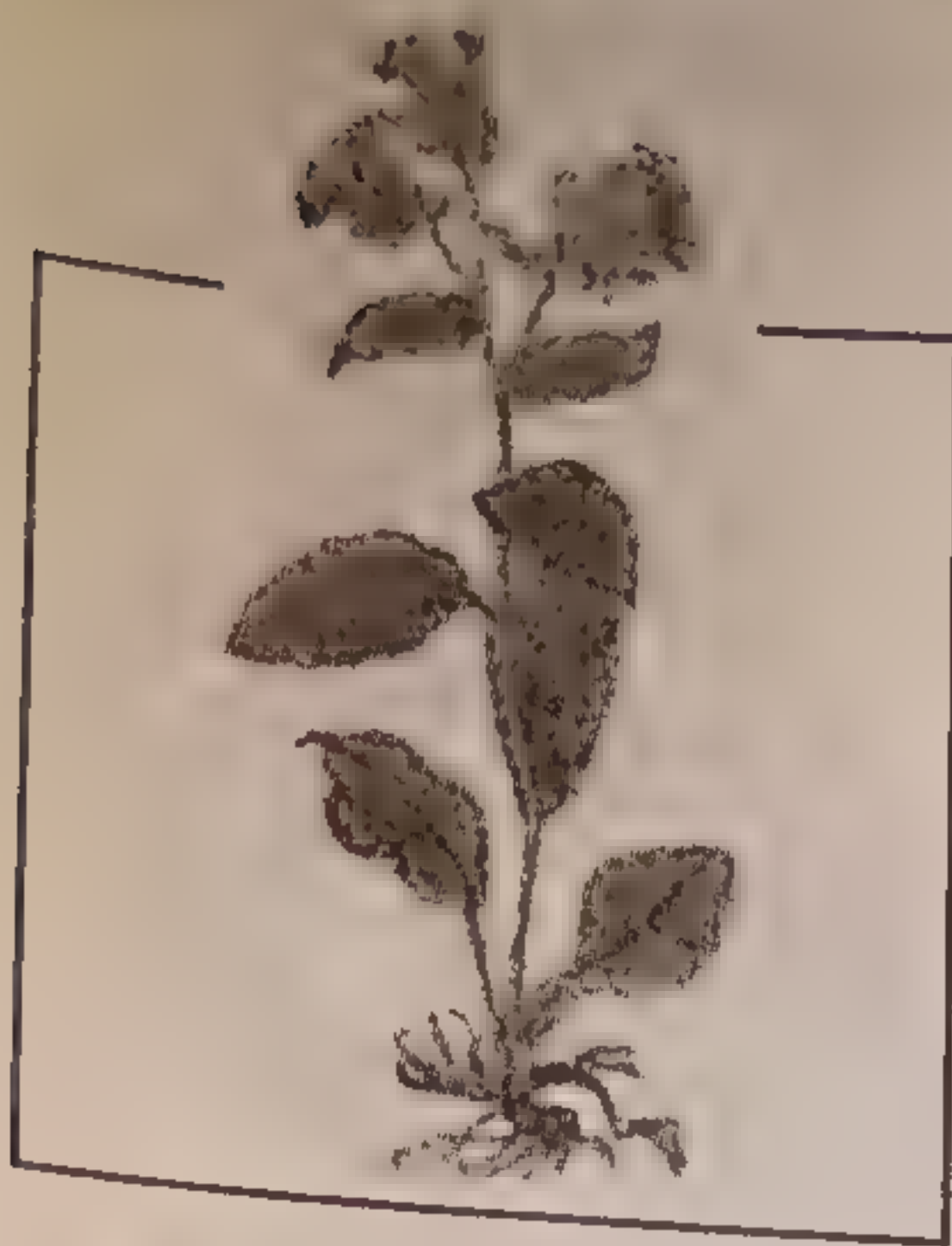
По возможности используйте для приготовления ЭМ-курунги обезжиренное молоко. При этом напиток очень долго не теряет своих лечебных свойств.

Через 10 пассажей (разбавлений) непарным молоком лечебный эффект снижается, поэтому лучше применять новую порцию сухого концентрата.

Заказать курунгу можно у меня. Можно также заказать мою книгу «Дисбиоз».

Геннадий Гарбузов,
кандидат наук, целитель.
Мой адрес: 354002, Сочи, а/я 159.
Тел. (код 8622) 97-17-71.

МЕДУНИЦА



МЕДУНИЦА мягчайшая — какое красивое название! Успокаивающее и вселяющее надежду. Растение из семейства бурачниковых — *Pulmonaria officinalis*. Встречается на территории европейской части нашей страны. Растет в зарослях, среди кустарников, в лиственных тенистых лесах. Медунка, легочница называют ее в народе. Медунца — многолетнее растение с восходящим корневищем и тонкими придаточными корнями. Стебли высотой до 30 см, стебли и листья покрыты короткими железистыми волосками. Прикорневые листья крупные, эллиптические, бархатистые. Стеблевидные значительно мельче, продолговатые. Фиолетово-синие цветки, завитые. По отцветании цветы меняют окраску на розовую. Плоды — яйцевидные орешки, их 4, они заключены в яйцевидную чашечку. С лечебной целью используют всю надземную часть растения, собираемую до распускания цветков и во время цветения. Запах у травы слабый, медовый, очень приятный. Вкус сладковатый, слизистый.

В траве медуницы содержатся дубильные вещества, сапонины, полисахариды, комплекс микроэлементов: марганец, железо, медь, ванадий, серебро, никель, стронций, йод и др. Медунца содержит сильный активный кроветворный комплекс микроэлементов, и ее применяют при различных заболеваниях крови (как и сабельник). В траве содержатся вещества, предупреждающие возникновение тромбов (сильнее гепарина в несколько раз!), особенно препараты медуницы оказали положительное действие на состав крови при опухолевых заболеваниях (авт. Грибель, 1983 г.). Медунца регулирует щелочно-кислотное равновесие в организме (Мац, Макушева, 1983 г.).

В народной медицине она используется как средство, регулирующее деятельность желез внутренней секреции, очищающее кровь, обезболивает и смягчающее и, конечно, при всех видах заболеваний легких (легочная трава): раке, туберкулезе, воспалении легких, застарелых бронхитах, кровохарканье, скоплении жидкости, катаре. Отвар пьют при нервных болезнях, болезнях сердца, головной боли, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Наружно — как отличное ранозаживляющее средство. А так как растение содержит много кремния, стимулируется иммунитет и повышаются защитные средства организма. Медунца восстанавливает дефицит калия и йода в организме и эффективна при зобе. Помогает она при заболеваниях мочевого пузыря и геморрое. Применяют ее и при желтухе, заболеваниях печени, острых нефритах, поносах с резями в кишечнике, при различного рода кровотечениях, авитаминозе, камнях в мочевом пузыре, золотухе. Отваром

**Коль дышать уже невмочь,
Кашель душит, боль таится
И никто не смог помочь...
Знай — поможет Медунца!**

Народный лечебник

полощут болящее горло, когда хрипнет голос, промывают гноящиеся раны и нарывы. Женщины употребляют отвар для спринцевания при болях. Все три вида медуницы: лекарственная, мягчайшая и темная — лечебные.

Наиболее эффективен при болезнях легких такой рецепт:

2 столовые ложки измельченной травы медуницы на 1 литр пива, добавить 1 стол. ложку хорошего меда и все это отварить до половины объема. Пить по 1-2 чайных ложки 3 раза в день перед едой (запивая водой).

Водочная настойка:

Третью часть посуды или бутылки наполнить сухими листьями (или свежими — половину) медуницы и залить доверху водкой, пить по 1 чайн. ложке с водой 3 раза в день до еды. Настоять 2 недели.

Водный отвар:

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 мин. и пить по 1 стол. ложке 3 раза в день.

Еще рецепт: смешать в равных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь, взять 1 стол. ложку смеси на стакан кипятка и добавить 1 стол. ложку меда, варить 3-4 мин., дополнить до полного объема стакана. Пить по 1 стол. ложке 3 раза в день перед едой. При болезнях легких, мочевого пузыря и при геморрое.

Если необходимо срочное и эффективное лечение легких или тяжелого заболевания легких, медуницу пьют по 4-5 ст. ложек в день. А также пьют аконит (борец джунгарский — он лечит органы выше пояса, в т.ч. раковые опухоли легких), дурнишник (его пьют, а так же набивают трубку и курят — дышать дымом, лечат щитовидку и опухоли горла, языка, пищевода в т.ч. раковые), пьют настойку армалоказии, исландский мох (диабет, астма, туберкулез, рак легких).

Иногда услышишь: «Пью полпалу уже месяц, а кашель не проходит!» Люди, нужно знать, какой травой что лечить! От каждой болезни ведь свои травы! Жаль, что многие надеются вылечиться за неделю. Копили болезни годами, травили себя всю жизнь лекарствами, неправильным питанием,

разными добавками, красителями, ароматизаторами, отбеливателями, консервантами, наполнителями, гербицидами, минеральными удобрениями, неправильным назначением лекарств. Только за последний год в мире отменено и запрещено более 150 видов химических лекарственных препаратов! И если уж нашли время заболеть — найдите его и на лечение.

«Здоровых людей сейчас нет» — так мы часто говорим, в этом часто убеждаемся. Так почему же люди, считающие себя здоровыми, пренебрегают травами? Кругом очереди: за мясом, за колбасой, за печеньем и конфетами. Не за травами. Если здоровые люди, здоровые дети будут пить травы для профилактики, они и не заболеют. Все, кто хоть нечасто клал листик медуницы в чай, легкими не болели. При возникновении заболевания нельзя отчаиваться и сидеть сложа руки. Слово, мысль, настои, травы, правильно выбранные, любовь близких — все это способно победить недуг. Но мо-

ментальных результатов не ждите. Воля и терпение — обязательные спутники исцеления! И правильная диета. Если вы или врачи уверены в скором конце, тогда конечно, почему бы не побаловать перед смертью человека разными бульончиками, икрой, вкусностями. Но если решили бороться, терпите, не все полезно одинаково для больного и для здорового организма. Не зря японцы считают: «Нет режима и диеты — нет и лечения».

И необходимо помнить, что тяжелая болезнь, кроме объективных причин, вызывается и причинами внутреннего порядка: злобой, завистью, гневом. Чтобы поправиться — необходимо изменить свое сознание, научиться сопереживать, понимать тревоги и заботы других людей, заглянуть в свою душу. И здоровье придет в тело, когда будет здорова душа.

Конечно, каждая трава имеет свои тайны и секреты, их знает только целитель, собирающий эту траву. Поэтому многие удивляются не сильной пользе рыночных трав. Какую траву нужно собирать на зорьке, какую в звездную ночь, какую в полнолуние, какую только на Ивана Купалу. Для всех трав свои заговоры. Вот такая печальная история вышла с морозником: появился на него большой спрос, это понятно, он считается второй панацеей. Но и морозник появился на рынках всех городов, даже на Севере. Стали его копать весь подряд, даже не жалея «деток». А лечебный корень только цветущих растений, цветет же он на 3-5 год. Самый же лечебный — горный морозник, не полевой. Но какой же умный в наше время в гору-то пойдет? Вот и истребляют растение, занесенное в Красную книгу, роют и копают все подряд. Даже семена никто не собирает, возни много с ними.

К медунице при лечении есть свой ураз-заговор: необходимо сорвать стебли накануне Петрова дня (12 июля). Заговаривают как свежую траву, так и сухую (когда понадобится), заговаривают перед закатом: заваривают кипятком и греют на маленьком огне, пока читают на отвар: «Рада бы расти, да сорвали в пути. Рад бы раб Божий (имя) не болеть, да должен то Господь повелеть. Господи, повели не болеть рабу (имя) ни сегодня, ни завтра, ни послезавтра, ни через неделю, ни через год. Пусть у раба (имя) болезнь с легкого сойдет. Аминь».

Ольга КЛИМОВА,
травник-целитель.

УКРЕПЛЯЕМ СЕРДЦЕ

ЛУЧШЕ «ДО»,
ЧЕМ «ПОСЛЕ»

Сердечно-сосудистые заболевания удерживают печальное первенство среди остальных болезней. Причем сам человек зачастую повинен в том, что не бережет свое сердце, не поддерживает его в нужные моменты. Запоздалое понимание этой простой истины пришло ко мне уже после инфаркта — ведь мог не допустить его, если бы внимательнее прислушивался к подаваемым сердцем тревожным сигналам в канун беды. Непростительная беспечность, тем более для знатока народной медицины. Обманывался таблетками, временно снимающими сердечную боль. А если воспользовался бы некоторыми народными рецептами при первых проявлениях ишемической болезни, то, вне сомнения, понятия не имел бы об инфаркте или сердечной недостаточности.

Вот один из рецептов, позаимствованный из домостроевского «Лечебника»: «Масло васильковое составляется тако: возьми васильков зеленых 26 золотников и налей на них гривенку масла деревянного, и положи в сосуд стеклянной, и запечатай твердо, и поставь на солнце на 20 дней, и процежая, и сохрани... И то масло, внутрь принято, немощь сердечную отгонит, и сердце укрепляет, и страх от человека отводит, и смелость подает».

Приготовить такое лекарство не составляет большого труда. Васильки зеленые — здесь имеются в виду не цветки растения, тоже иногда применяемые при болезнях сердца, а сама трава, причем не сушеная, а свежесорванная, взятая в начале цветения. Один золотник — 4,26 г. Гривенка — древняя мера веса, равная фунту — 409,5 г. Масло деревянное — дешевый сорт оливкового масла. Внутрь принимают, как и другие масляные зелья, до 3 золотников «на тшее сердце», то есть натощак. По нашим меркам это будет чайная ложка.

Для улучшения работы сердца в народе пользуются

таким популярным средством, как отвар крапивы, принимаемый с медом и сахаром. У молодой крапивы перед цветением срезают верхушки вместе с листьями, сушат в тени. 5 столовых ложек измельченной травы заливают 0,5 л воды, кипятят на слабом огне 5 минут, принимают по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

С немалым удивлением отнесся я к тому, что при заболеваниях сердца в народе применяют спиртовую настойку пастушьей сумки. Настойку готовят из 2 частей травы на 3 части водки (не по весу, а по объему), принимают каплями на столовой ложке воды. Исходя из собственного опыта всем сердечникам посоветовал бы пользоваться как дополнительным лечебным средством шиповником. В нем полезны и цветы, и плоды, но мало кому известно, что при заболеваниях сердца более эффективен отвар его корней. Отвар делают из расчета столовая ложка измельченного корня на стакан кипятка. Кипятить на слабом огне 15 минут. Пить надо теплым. Дневная норма 3 стакана.

НЕВРОЗЫ СЕРДЦА

Сердечные неврозы для жизни не опасны, но способны причинять большие страдания пугающими болями в груди, изматывающей слабостью, быстрой утомляемостью, одышкой, повышенной нервной возбудимостью, беспокойным сном.

Патрину сибирскую — невысокое, росточком с вершок, растение с собранными в плотный щиток ярко-желтыми цветками и толстым длинным ветвящимся корнем — часто называют сибирской валерианой. Кстати, оно в самом деле относится к семейству валериановых, а по силе действия вдвое превосходит свою родственницу. На Южном Урале патрину можно найти лишь взобравшись на вершины Шатака, Зигальги, Машака, Ирендыка, Иремеля. Используется корень. Спиртовая настойка готовится из расчета 1:5, то



есть на бутылку водки требуется 100 г корней. При неврозах сердца очень эффективное средство. Прием 30-40 капель 3 раза в день на протяжении полутора-двух месяцев, устраняет повышенную нервную возбудимость, снимает головные и сердечные боли.

Цикорий известен многим лишь как добавка к молотому кофе, но в руках знатока трав превращается в ценное целебное зелье. Он полезен «с головы до ног», в народной медицине используются все части растения при лечении обширного круга заболеваний. При одних болезнях применяются корни, при других — стебли с листьями, при третьих — сок. А водный настой цветков дают при повышенной возбудимости, невротических болях в сердце. На стакан кипятка кладут 2 чайные ложки цветков, настаивают и выпивают в 3 приема за полчаса до еды. Моему знакомому хватило двухмесячного курса лечения.

Тяжело переносятся неврозы сердца при климаксе. Некоторые деревенские жители в этом случае часто пользуются очень простым средством: толкут шишки хмеля в порошок и принимают по половине чайной ложки 3 раза в день до еды.

Из шишек хмеля можно сделать водный настой: столовая ложка на стакан кипятка. Эффективна и спиртовая настойка: половину банки с шишками хмеля заливают доверху водкой, настаивают, пьют по чайной ложке до еды, в обед и ужин. Помимо благо-

творного действия на желудок, печень, почки препараты из шишек хмеля укрепляют сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда, показаны при вегетососудистой дистонии.

АРИТМИЯ И ЭКСТРАСИСТОЛИЯ

Лучшим общепризнанным средством при аритмии и экстрасистолии (выпадении пульса) считается боярышник. У него используются плоды, свежие и сушеные цветки, даже листья, тонкие веточки с набухшими почками, в редких случаях — приходилось слышать — корни.

Чем хорош боярышник? Он надежно улучшает работу сердечной мышцы и предупреждает ее преждевременное утомление, благотворно влияет на уровень венозного давления и функцию сосудистых стенок, заметно снижает уровень холестерина при атеросклерозе, способствует лучшему снабжению кислородом нейронов головного мозга.

Не хочу подвергать сомнению спиртовую настойку плодов боярышника в аптечном исполнении — вполне возможно, что помогает она при аритмии. Однако по моим наблюдениям намного результативнее действует не спиртовой, а водный экстракт. Готовят его следующим образом: столовую ложку измельченных плодов боярышника залить стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и тихонечко, без бурного кипения, уваривать до половины объема. Принимать по неполной чайной ложке (примерно 40 капель) 3 раза в

день до еды. Чтобы достичь в лечении стойкого результата, желательно принимать такой экстракт длительное время, не менее 3 месяцев.

СТЕНОКАРДИЯ

Грудная жаба — так называют в народе стенокардию — относится к тяжелейшим сердечным недугам. Обычно снять остроту приступа помогает только нитроглицерин благодаря почти мгновенному действию. Ни одно из лекарственных растений не обладает способностью оказывать подобное быстрое действие. Однако нитроглицерином стенокардию не вылечить, а травами можно.

Не только народная, но и научная медицина давно опробовала для лечения стенокардии такие растения, как мята перечная, пустырник, валериана, боярышник. Препараты из них можно найти в любой аптеке. Правда, в домашнем врачевании эти растения используются несколько иначе и зачастую более эффективно. Сок из свежей травы **пустырника**, например, несравнимо действеннее спиртовой вытяжки из высушенного растения. Летом сок готовится ежедневно, а на зиму его консервируют спиртом или водкой, смешивая в равной пропорции. Принимают от 30 капель до чайной ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Сок из свежих цветков **боярышника** также значительно сильнее настоя из сушеных цветков или плодов. Пьют его по 20-40 капель, разбавляя в столовой ложке воды.

Для лечения грудной жабы многие травники часто прибегают к помощи **аистника**. Растение это сорное, обитающее по огородам и около жилья. Относится к семейству гераниевых. Шершавый стебель, поднимающийся на 30-40 сантиметров от земли, несет на себе мелкие бледно-пурпурные или светло-малиновые цветки. Отличительная особенность, давшая название растению, — это схожесть сухих семян с клювом аиста. Еще одна примета: носик семени в сухую погоду закручен спиралью, а в ненастье выпрямляется. Лучшее время для сбора травы — июль, середина дня. На полтора стакана кипятка берут полную столовую ложку аистника, заваривают как чай и выпивают в 3 приема по полстакана незадолго до еды. Таковы рекомендации Р. Ахмедова, опубликованные в журнале «Vita».

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ



ПРИ ГРИППЕ

Чтобы устоять при эпидемии гриппа, принимайте настой календулы: 1 столовую ложку календулы нужно залить стаканом кипятка и несколько минут кипятить, затем настоять в течение часа, процедить и принимать по 1-2 ст. ложки до еды 2 раза в день.

Для целенаправленного и длительного предохранения от гриппа 2 лимона натрите на терке (косточки нужно удалить). Так же измельчить 2 головки чеснока. Полученную кашицу перемешать и залить литром кипяченой воды. Ее нужно выдержать 3 дня в темном месте. Настой процедить, поставить в холодильник и принимать по ст. ложке натошак.

ПРИ НАСМОРКЕ

Испытанное эффективное средство при сильном насморке — вдыхание паров сваренного картофеля под одеялом.

Хорошо помогает от насморка промывание чистой водой. Воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно то одной, то другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот.

Положить пшеничный или ржаной сухарь на горячую плиту, и когда сухарь начнет гореть, вдыхать дым от него через ноздри в течение 2-3 минут. В течение дня можно повторить это несколько раз. Насморк пройдет очень скоро.

Держать во рту водку 10-15 мин., а ноги — в теплой соленой воде (по колено). Затем жидкость выплюнуть, выпить 2 стакана горячего чая из мяты с малиновым вареньем и лечь спать, надев на голову шерстяную шапочку.

ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ

Если болит горло, мы, как правило, налегаем на горячий чай, чтобы хоть как-то облегчить свое состояние. Однако не спешите наливать кипятка в чашку. Как выяснилось, обычный чай содержит вещество, вызывающее ощущение сухости в горле. Поэтому, если вы все же предпочитаете чай, остановитесь на каком-либо цветочном, добавьте мед.

ПРИ ЯЧМЕНЕ

Ячмень — острое гнойное ограниченное воспаление края век. Общее лечение направлено на повышение сопротивляемости организма и включает прием естественных витаминов (крапивы, шиповника, смородины, черники, земляники, моркови, соков сырых овощей и фруктов). При частых обострениях за-

болевания целесообразно принимать:

Сок алоэ (стимулятор организма): по 1 чайной ложке 2 раза в сутки. Курс лечения 20 дней.

Сок березы: по 0,5 л в сутки (кровоочистительное средство). Наружно принимают растения, оказывающие противомикробный, противовоспалительный, ранозаживляющий эффект.

Подорожник — сок свежего растения для примочек и промываний. Настой: 3 столовых ложки сухой травы на стакан кипятка. Применять 4-6 раз в сутки.

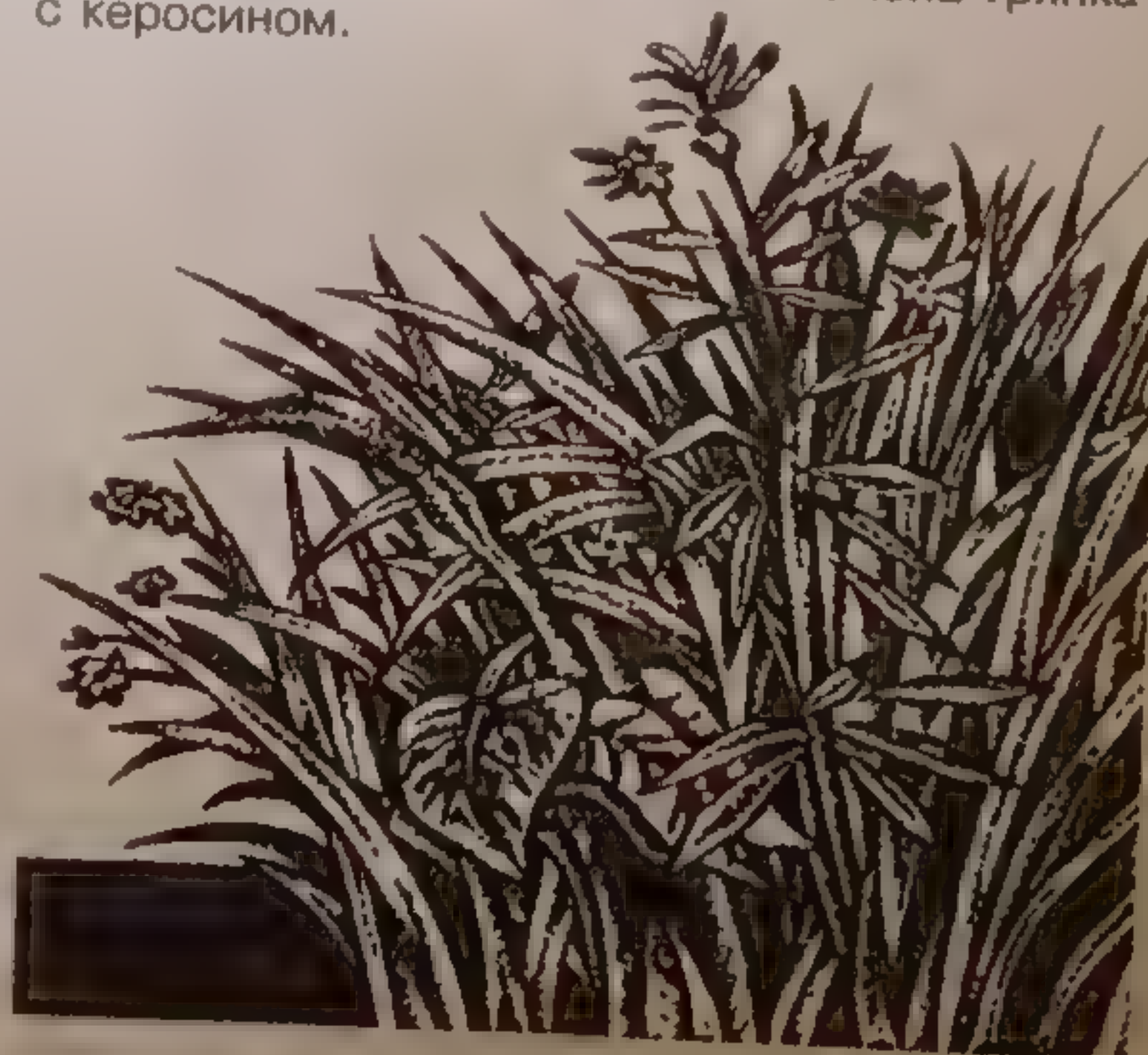
Береза (почки, листья). 1 чайную ложку почек (2 стол. ложки листьев) залить стаканом кипятка, томить в течение 30 минут. Наружно в виде примочек, промываний 4-6 раз в сутки.

Календула (цветы). Способ применения тот же.

ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

800 г сенной трухи положите в ситцевый мешок и кипятите 30 минут в 2-х литрах воды. Полученный отвар влейте в ванну и добавьте горячей воды до половины ванны. Сядьте в ванну и накройте ее брезентом или пленкой так, чтобы края свисали вниз. Предварительно в этом покрывале нужно сделать отверстие для головы, по краю которого вшейте резинку. Сенная труха содержит много эфирного масла — сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом или пленкой, то эфирное масло испаряется. Вода в ванне должна быть горячей — какую только больной может выдержать. Ванну лучше принимать непосредственно перед сном. Продолжительность процедуры от 45 мин. до 1 часа. Для застарелого мускульного ревматизма курс лечения — не менее 30 ванн.

А вот сибирское знахарское средство от ревматизма: взять мягкую тряпку достаточно большого размера, чтобы покрыть больное место (руку, ногу и т.д.). Намочить эту тряпку в керосине хорошего качества и приложить к больной части тела. Затем взять толстое полотенце и обмотать им то место, где приложена смоченная керосином тряпка, и закрепить полотенце несколькими английскими булавками. Через некоторое время больной почувствует, что тело довольно сильно горит под полотенцем. Если это ощущение станет почти нестерпимым, то следует полотенце немного ослабить, но совсем его не снимать. Держать полотенце от 30 минут до 2-х часов. После процедуры рекомендуется смазать вазелином те места, где была наложена тряпка с керосином.





ЦАРИЦА КОРНЕПЛОДОВ — СВЕКЛА

Рассказывает врач-диетолог городской поликлиники
№ 7 г. Заволжска Анна Ивановна ЧАНИНА.

ПИЩЕВАЯ ценность свеклы определяется уникальным составом витаминов, сочетанием калия, йода, железа, белков и клетчатки. Без нее не обойтись при приготовлении борща, свекольника, винегрета, многих соусов, салатов и закусок. Удивительные свойства чудо-овоща не ограничиваются вкусовыми достоинствами. Сам корнеплод и его молодая ботва обладают многими целебными свойствами, известными человечеству с давних времен.

Всем известно, что свекла заставляет работать кишечник. Поэтому ее рекомендуют для очищения организма от шлаков и тем, кто страдает запорами. Свекла улучшает работу печени, почек и мочевого пузыря, удаляет из организма соли тяжелых металлов. По содержанию йода свекла уступает только морской капусте, а потому является действенной защитой от склероза, отлично обостряет память.

Свекла как дополнительное средство помогает при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Для этого применяется свежий свекольный сок — по трети стакана три раза в день за 20 минут до еды. Его пьют курсами, по 10 дней, два-три раза в год. Свежий свекольный сок имеет терпкий и вяжущий вкус. Чтобы при приеме сока не было неприятных ощущений, его можно разбавить водой или поставить на 2-3 часа в холодильник. Сок желательно пить до приема любой пищи. Свекольный сок, употребленный сразу после еды, может вызвать усиление процессов брожения.

При бессоннице за час до сна пьют свекольный сок с медом. Три столовые ложки сока из сырой свеклы и картофеля, принимаемые ежедневно, помогают преодолеть неврозы, депрессивные состояния и нервные расстройства.

Морковно-свекольный сок называют эликсиром радости. Этот же сок с добавлением яблока, сельдерея и огурца обеспечивает свежесть кожи и дарит силы. Его стоит принимать ежедневно в течение полутора месяцев в осенне-зимний период. Капустно-свекольный сок увеличивает работоспособность, снижает уровень холестерина в крови, помогает предотвратить рост опухолей.

Листья свеклы снимают головные боли. Потрите в руках свекольный лист и привяжите его на лоб — через пятнадцать минут головная боль отступит.

При насморке помогает сырой, чуть забродивший свекольный сок — его закапывают в нос. Можно потереть слизистую носа кусочками свеклы, сваренными до неполной готовности. При увеличенных аденоидах и постоянных нарушениях носового дыхания следует закапывать в нос свежий свекольный сок, смешанный с медом, разведенным в воде. Все ингредиенты употребляют в равных частях. Этим же раствором следует профилактически полоскать горло и закапывать в нос в периоды осенне-зимних вирусных инфекций.

При тонзиллитах и ангинах попробуйте использовать такой рецепт. Натрите на мелкой терке один стакан сырой свеклы, добавьте одну столовую ложку уксуса. Полученную смесь следует настаивать в темном месте в течение 10 часов. Затем — процедить и отжать. Этим соком полоскать горло три-четыре раза в день.

Сегодня ученые относят свеклу к числу самых полезных овощей. Свекла необходима человеку ежедневно. Ее нужно есть в любом виде. А чтобы сохранить витамины, свеклу следует варить с кожурой и корешком. Опускает в кипящую, чуть подслащенную воду, пишет «Женское здоровье».

СЕЛЬДЕРЕЙ — ЕШЬ, НЕ ЖАЛЕЙ

В ПИЩУ используются корни и листья. В корнях сельдерея содержатся сахара (около 3%), эфирное масло (до 0,1%), аспарагин, маннит, слизи, соли кальция, фосфора и натрия, щавелевая кислота, фторукомарины, холин, небольшое количество витаминов С, В₁, В₂, РР. В листьях также имеются витамины, эфирное масло, гликозид апиин. Листья и корнеплоды применяют в кулинарии в качестве приправы и в консервной промышленности. Сельдерей придает пище приятный аромат и несколько витаминизирует ее.

С давних времен корни и семена сельдерея применяют как мочегонное и возбуждающее средство. Отмечено, что при высушивании часть мочегонной активности теряется. Значительно лучше действует свежий сок. Кроме того, в народной медицине разных стран настои корней употребляют для усиления аппетита и улучшения пищеварения (по 1 столовой ложке 3-4 раза в день). Благодаря слизи, содержащейся в водных извлечениях из корней, употребление сельдерея полезно при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Так как сельдерей обладает еще легким слабительным действием, его применяют при запорах. Сельдерей назначают также при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице и дерматитах. Обычно советуют принимать сок, отжатый из свежего корня: по 1-2 чайной ложки 3 раза в день за 30 мин. до еды. Иногда при тех же заболеваниях употребляют настой. Готовят его из расчета: 2 столовые ложки измельченных корней на 1 стакан холодной воды настаивают 2 часа, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Из сока свежей травы сельдерея получают мочегонный препарат сукапигравеол.

«Здоровье без лекарств»

О ПОЛЬЗЕ КАКАО

ЖИРНЫЕ кислоты, входящие в состав какао, способны уничтожать бактерии *Helicobacter pylori*, которые вызывают язву желудка и двенадцатиперстной кишки, утверждают японские ученые. Они провели эксперимент, в ходе которого люди, страдающие этими заболеваниями, три месяца по три раза в день выпивали по чашке какао. В результате количество вредоносных бактерий в их организме заметно сократилось. Медики считают, что какао также полезно пить и здоровым людям для профилактики язвы.

ЛЮБИТЕЛЯМ БРОККОЛИ

БРИТАНСКИЕ исследователи из колледжа Джона Хопкинса обнаружили: капуста брокколи содержит вещество сульфорафан, которое уничтожает бактерии, вызывающие возникновение язвы и рака желудка. Ученые намерены разработать лекарственный препарат, содержащий «добытый» из капусты сульфорафан.

ЖИРЫ,

КОТОРЫХ МЫ ИЗБЕГАЕМ, НО ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ НИХ НЕ МОЖЕМ

С какой страстью мы ругаем жиры! И с каким удовольствием их поедаем! Дело в том, что они нужны организму, особенно молодому, деятельному. Поэтому просто отвергать их нельзя, надо знать роль жиров в правильном питании и потреблять столько, сколько нужно.

ЖИРЫ И МАСЛА

Едва ли не все пищевые продукты содержат то или иное количество жира: и картофель (0,4%), и хлеб (1-2%), и молоко (1-3,5%), и мясо (2-33%). Это так называемый «скрытый» жир. Кроме того, есть жиры, которые добавляют к основным продуктам питания или во время кулинарной обработки, или после, уже на столе. Вот о них и пойдет сейчас речь. А именно: о растительных маслах, о продуктах их переработки (маргаринах и майонезах) и животных жирах, включая сливочное масло.

В сливочном масле примерно половина массы приходится на долю насыщенных жирных кислот, а полиненасыщенные практически отсутствуют. Животные жиры содержат и насыщенные (от 40% в свином до 50% в говяжьем и бараньем жире), и полиненасыщенные кислоты (от 3% в говяжьем до 11% в свином). Кстати, из-за благоприятного сочетания жирных кислот у свиного сала весьма высокая пищевая ценность. Наконец, растительные масла в отличие от животных жиров содержат много полиненасыщенных жирных кислот (от 23% в горчином до 60% в подсолнечном масле) и относительно мало насыщенных (от 4% в горчином до 25% в хлопковом).

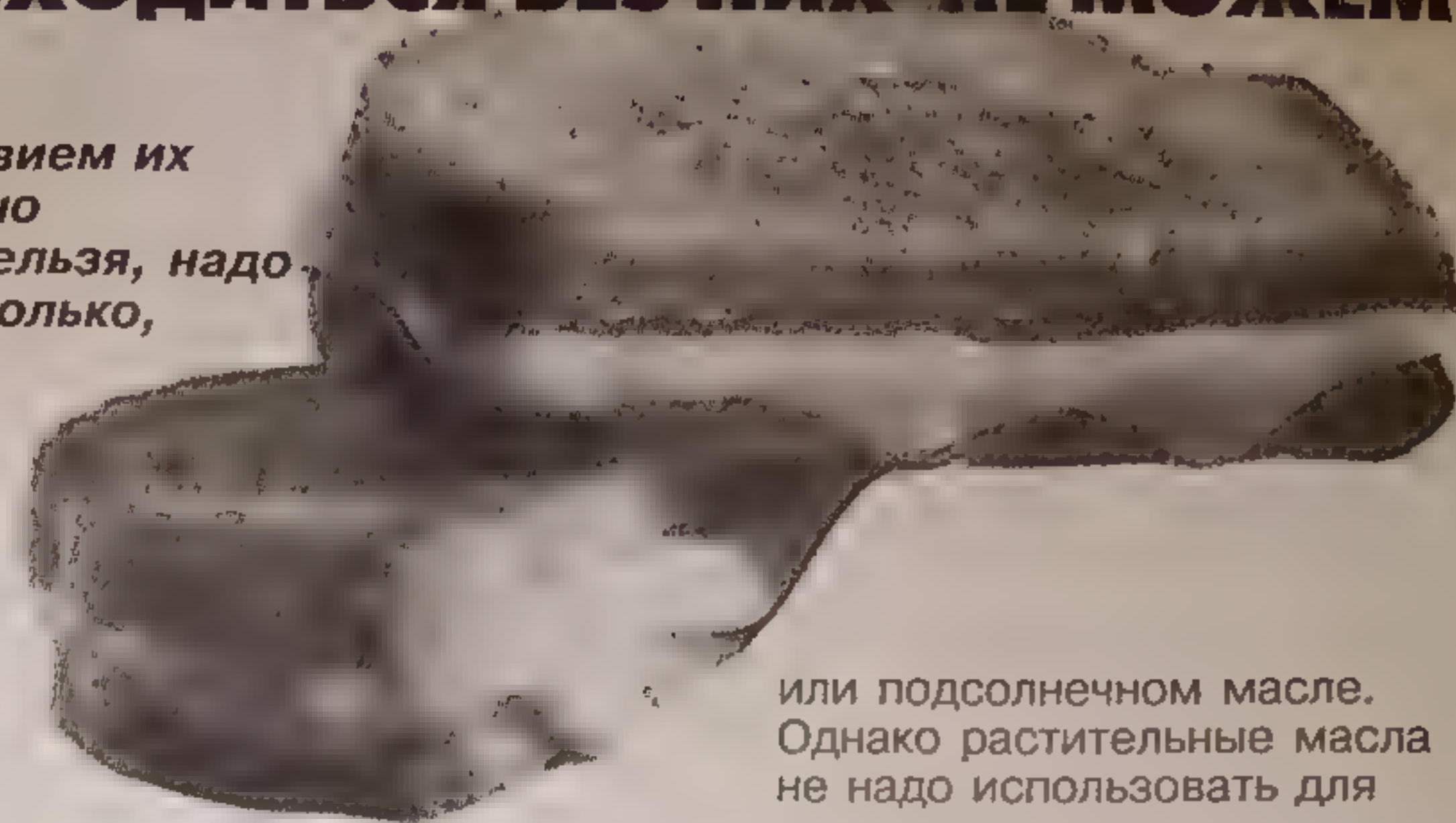
Главный представитель полиненасыщенных кислот в жирах и маслах — это линолевая кислота. Она незаменима, поскольку не может синтезироваться в организме человека, но, съеденная, превращается в организме в арахидоновую, которая, в свою очередь, входит в ли-

пидные структуры и используется для синтеза простагландинов. Помимо подсолнечного масла, линолевая кислота содержится в больших количествах в кукурузном (57,0%) и хлопковом (50,8%) маслах.

Хотя растительные масла безусловно полезны, не надо пренебрегать и животными жирами; напомним, что оптимальное соотношение животных и растительных жиров равно 70:30.

Из растительных масел готовят маргарины, кулинарные жиры и майонезы, которые занимают по составу промежуточное положение между растительными и животными жирами. Маргарины получают обычно гидрогенизацией; при этом образуются насыщенные жирные кислоты и продукт твердеет, становясь похожим на сливочное масло. Но в то же время идут и нежелательные процессы — разрушаются некоторые витамины, в том числе токоферолы, образуются изомеры полиненасыщенных кислот. Природная линолевая кислота представляет собой цис-цис-изомер, он-то и превращается в арахидоновую кислоту, а транс-транс-изомеры в маргарине к такому превращению неспособны, хотя обладают такой же энергетической ценностью.

Чтобы восстановить пищевую ценность маргаринов, в них добавляют натуральные масла и жиры, благодаря чему содержание жирных кислот приближается к оптимальному. Некоторые сорта с такими добавками даже превосходят сливочное масло по содержанию витаминов (скажем, в маргарине «Экст-



ра» 1,5 мг% витамина А и 15 мг% витамина Е, а в сливочном масле 0,6 и 2,2 мг% соответственно). Опытные хозяйки знают, что пироги получаются пышнее, когда тесто замешивают на маргарине (в его состав входят также эмульгаторы).

Что касается майонезов, то это — эмульсия растительного масла с водой (25-50%), яичным порошком (5-6%), сухим молоком (1-3%), сахаром (1-3%), уксусом и специями.

Пищевая ценность некоторых жировых продуктов показана в табл. Уже при первом взгляде видно, что все эти продукты — поставщики энергии, однако их ценность этим не ограничивается. Растительные масла, особенно подсолнечное, исключительно богаты витамином Е (токоферолы) и содержат в-ситостерин, антагонист холестерина. Сливочное масло (особенно приготовленное летом) — существенный источник витамина А и в-каротина. Кроме того, в нем много, до 1,5 мг%, витамина D. А вот минеральными веществами все эти продукты очень бедны.

Вопрос, который задают очень часто: на каком жире лучше жарить? Если в кулинарном рецепте нет ответа, то примите к сведению, что жарить предпочтительнее на кулинарном жире, маргарине

или подсолнечном масле. Однако растительные масла не надо использовать для жарения повторно: в них много ненасыщенных жирных кислот, которые легко окисляются при нагревании. А вот заправить остатками масла салат можно. Сливочное масло при жарении чадит, так как в нем довольно много белков, при нагревании разлагающихся. На сливочном (не топленном) масле лучше не жарить.

В растительном масле, особенно нерафинированном, при длительном хранении часто образуется осадок. Он состоит преимущественно из фосфолипидов, веществ весьма полезных, и никакой опасности для здоровья не представляет.

Сейчас в питании наблюдается избыток животных и недостаток растительных жиров, но как раз вторые необходимы для нормализации обмена липидов. Даже полным людям, стремящимся похудеть, не надо полностью избегать растительных масел. Как ни странно, это наряду с другими мерами способствует снижению веса, и страдающим ожирением в клиниках предлагают нередко кефир с ложкой растительного масла...

Рекомендация для взрослого здорового человека: 15-25 г непосредственно растительного масла и не более 20 г сливочного масла в день. В других случаях норму укажет врач, читаем в книге «Как правильно питаться».

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ 100 Г ПРОДУКТА

(в скобках — примерная доля от суточной потребности, %)

Показатель	Подсолнечное масло	Майонез	Молочный маргарин	Показатель	Сливочное несоленое масло	Топленое масло	Свиной жир
Белки, г	0	3,1(4)	0,3(<1)	Белки, г	0,6(<1)	0,3(<1)	0
Жиры, г	99,9(98)	67,0(66)	82(80)	Жиры, г	82,5(81)	98,0(97)	99,7(98)
Углеводы, г	0	2,6(<1)	1(<1)	Углеводы, г	0,9(<1)	0	0
Кальций, мг	0	28(4)	12(2)	Кальций, мг	22(3)	0	0
Фосфор, мг	0	50(4)	8(1)	Фосфор, мг	19(2)	0	0
Магний, мг	0	11(3)	1(<1)	Магний, мг	3(<1)	0	0
в-Каротин, мг	0	0	0	в-Каротин, мг	0,38}	0	0
Витамин А, мг	0	0	0	Витамин А, мг	0,59 }	0,6(60)	0
Витамин Е, мг	0	0	0	Витамин Е, мг	0	0	0
Энергетическая ценность, ккал	62(620)	0	25(250)	Энергетическая ценность, ккал	749(27)	882(31)	897(32)
	899(32)	626(23)	743(27)				

Что можно сказать об эффективности немецкого препарата биологической добавки «Норунг Хеленг»? У моего отца после аварии сделаны операции на мениске. Последнее время у него очень болят ноги. Можно ли использовать этот препарат?

Николай Сомников, г. Караганда.

Отвечает травматолог А. Дидковский.

Я вообще очень скептически отношусь ко всем пищевым добавкам. Положительных результатов от их применения пока еще не видел.

Мне 38 лет, начали седеть волосы. Не хотела бы портить их краской, да и процедура эта дороговата. Не посоветуете ли другой рецепт?

Галина Жукова, г. Владимир.

От редакции.

Самым популярными средствами были и остаются хна и басма. Они не только закрашивают седину, но и питают, укрепляют волосы. У этих красителей есть один недостаток — в любой пропорции хна неизменно дает рыжий оттенок, а он не всем нравится. Попробуйте старый рецепт: возьмите хну в равных долях, молотый кофе и молотый цикорий, разведите смесь водой до консистенции густой сметаны и теплой нанесите на волосы, начиная от корней. Держать нужно часа 3-4. Для коротких волос и при небольшой седине возьмите каждой составляющей по 1 столовой ложке. При таком способе окраски значительно улучшается вид волос.

У меня нередко скачет давление. От чего это может быть?

С. Гуров, г. Нефтеюганск.

Отвечает заместитель директора по медицинской части Научно-практического центра кардиологии Комитета здравоохранения г. Москвы Г. Шишкина.

Людам, страдающим гипертонией и атеросклерозом, хорошо знакомы аппараты по измерению кровяного давления. Ими пользуются при этих заболеваниях ежедневно. Ведь от уровня давления зависят доза и выбор лекарственных препаратов.

Но если вы не сталкивались с этими недугами, все равно давление объясняет многое в вашем самочувствии. К примеру, когда утром у вас сильно болит голова, причиной может быть повышение артериального давления. Вам необходимо его измерить.

Уровень нормального артериального давления для молодых и для людей среднего возраста — 120/80 мм ртутного столба. У пожилых норма может быть чуть выше — 140/80 мм рт. ст. Для гипертоников нормальным считается давление 159/95 мм рт. ст.

Внутри человеческого организма существует специальная депрессорная система. Она сохраняет баланс воздействия

артериального и атмосферного давления. Нарушения ее работы могут быть вызваны либо истощением системы, либо наследственными изменениями. Зачастую человек сам не ощущает постоянного дискомфорта от таких нарушений. И здесь на помощь приходит прибор.

Если показания тонометра превышают норму, но ненамного, до 149/90 мм рт. ст., примите лекарственный препарат, снижающий давление. Это может быть одна таблетка беллатаминола или беллоида, а также нифедипин, коринфар, анаприлин. Замечу, такой способ — разовый. Помните, показатель 140/90 мм рт. ст. — уже пограничный рубеж между нормальным самочувствием и началом гипертонии.

Когда повышение давления сопровождается резкой головной болью в затылочной или височной части и это случилось с вами от трех и больше раз в жизни, знайте: это сигналы наступающей гипертонии. Следующим этапом должно стать выяснение ее причин и лечение.

Если ваше давление ниже указанной нормы — возможно, у вас гипотония. В отличие от гипертонии она не грозит в будущем инфарктом или инсультом. Но самочувствие все же значительно ухудшается. Ее причина — в замедлении подачи крови при работе сердечно-сосудистой системы.

Предельное понижение давления — 80/50 мм рт. ст. Но опасны и те формы гипотонии, показания при которых от 100/70 мм рт. ст. и ниже. При них возникают чувство тяжести в голове, тошнота и головокружение, общая слабость. А при уровне 90/60 возможны обмороки. Поэтому при таких показателях не стоит долго находиться в неподвижном вертикальном положении или в помещениях, где не хватает свежего воздуха.

Лучший кратковременный, разовый способ привести в норму тонус сосудов — лечь на спину и поднять вверх ноги, чтобы кровь прилила к мозгу. А также тренировки, занятия спортом. Препаратов в таблетках против гипотонии нет. Можно употреблять для профилактики такие лекарства, как кардиомин, элеутерококк, экстракт корня женьшеня и золотого корня.

Моя дочь больна псориазом уже 20 лет. Мы обращались к лучшим докторам, знахаркам, но болезнь лишь ненадолго отступала. Может быть, есть народные средства?

З.И. Шпакова, Новосибирская обл.

Отвечает травник-целитель О. Климова.

Одним из лучших средств народной медицины от псориаза считается лечение куриными яйцами. Свежие яйца нужно варить в течение 15 минут после закипания. Затем вынуть желтки и растолочь их в кашу. Полученную массу жарить на медленном огне без масла в течение 45 минут. Затем собрать продукт в марлю, отжать из него масло и смазывать пораженные места 1-2 раза в день. Из двадцати яиц получается почти полстакана масла.

Также полезно пить при псориазе настой из 15 граммов череды, 10 граммов цветов черной бузины, 15 граммов травы зверобоя, 5 граммов травы чистоте-

ла, 10 граммов корня девясила, 15 граммов аира обыкновенного, 10 граммов кукурузных рылец, 10 граммов листьев брусники и 10 граммов полевого хвоща. Мелко крошить 2 столовые ложки смеси, залить двумя стаканами кипятка, подержать на малом огне 7 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по полстакана до и после еды в течение месяца.

У меня осветленные волосы. Случается, что я прихожу из бассейна, а волосы приобретают зеленый оттенок. Именно в бассейне происходит такое превращение. В чем дело?

Лидия Шилова, г. Самара.

Отвечает косметолог А. Сергеева.

Для дезинфекции воды в бассейнах добавляют соли меди, они и могут воздействовать на осветленные волосы. Чтобы убрать «зелень», растворите две таблетки аспирина в полулитре воды и подержите волосы в этом растворе.

У меня почти всегда глаза красные. Малейшее дуновение ветра, прохладный воздух, повышенная влажность, недосыпание — все приводит к раздражению, и глаза становятся, как у рака. Подруга посоветовала «Визин». Можно ли этот препарат использовать без назначения врача?

Ирина Глаголина, Москва.

Отвечает окулист П. Самарина.

«Визин» обеспечивает снятие симптомов, возникающих при аллергии и раздражении, и может быть использован исключительно при незначительных раздражениях глаз без рецепта специалиста. Если в течение двух суток препарат не приносит облегчения, раздражение и покраснение сохраняются, тогда стоит обратиться к врачу. В некоторых случаях такие симптомы возникают при инфекционных заболеваниях, при попадании в глаза инородного предмета или химической травме роговицы. Если же покраснение глаз постоянно, — в таком случае есть смысл обратиться за консультацией к специалисту.

У меня диабет, гипертония, остеохондроз шеи и спины. Начинаются боли под лопатками, затем болит вся спина, сердцебиение, головокружение, поднимается давление, при этом я испытываю сильное чувство страха и раздражение. Я проходила обследование, лечилась, улучшений нет. Лекарства принимаю.

В.Т. Данилова, Белгородская обл.

Отвечает врач Г. Гусева.

Боли в спине неудивительны при остеохондрозе. Подъем давления и сердцебиение — верные спутники гипертонии. Но от этих болезней вы принимаете лекарства. А чтобы не было повышенной раздражительности и нервозности, попробуйте пить валериановый чай перед сном или такую настойку: одну треть стакана красной свеклы смешайте с равным количеством натурального меда, настаивайте в течение трех часов, а потом принимайте в течение дня 2-3 раза за тридцать минут до еды.

Я занята на работе 12 часов. Все это время я провожу или у компьютера, или за письменным столом.



Слышала, что сидячий образ жизни может вызвать геморрой. Так ли это?

Наталья Кунцевская, г. Набережные Челны.

Отвечает врач П. Щеплев.

Вполне вероятно. Но для женщин такая работа, скорее всего, опасна гинекологическими заболеваниями. При длительном сидении нарушается венозный отток, кровь в малом тазу застаивается, и все органы — мочевого пузыря, матки, придатки — испытывают недостаток кислорода. Вам необходимо повысить физическую активность. Утром и вечером делать зарядку, по возможности больше ходить пешком, а во время работы через каждые полтора-два часа устраивать перерывы. Если есть возможность, то в такие минуты можно сделать несколько легких упражнений, направленных на мышцы таза, спины и брюшного пресса.

Пять лет назад я болела гриппом, не долечилась и получила осложнение. Вскоре у меня отнялась левая сторона тела, и я стала задыхаться. Теперь болят почки, печень, поджелудочная. Лекарства пить не могу — аллергия. Работать тоже трудно. Могу ли я с таким состоянием претендовать на инвалидность?

И. Воронцова, Краснодарский край.

От редакции.

Вам нужно сначала обратиться в поликлинику к своему лечащему врачу. Именно он будет принимать решение, следует ли вам подавать документы на получение инвалидности или нет. Врач скажет, какие документы нужны и куда с ними обращаться.

Мне 38 лет. Постоянно не хватает воздуха, сердцебиение, чувство страха, озноб, мерзнут руки и ноги в самую сильную жару, немеют пальцы. Такие приступы по три-четыре раза в день. Поднимаюсь по лестнице — задыхаюсь, поднимаю тяжелую сумку — сердце выскакивает. А теперь началась отрыжка. Препараты глицин, цинназин, сонопакс не помогают. Спасает корвалол и эуфилин. Анализы нормальные. Помогите советом, как лечиться?

С. Николаева, г. Наро-Фоминск.

Советует терапевт А. Монахова.

Прежде всего вам необходимо пройти полное медицинское обследование, а не просто сдать анализы. Обязательно проконсультироваться у гинеколога, кардиолога, пульмонолога, то есть сначала вам необходимо установить причину недомогания, а потом решить, чем лечиться.

Чем отличается грипп от простуды и в чем разница их лечения?

Г. Скороходов, г. Ярославль.

От редакции.

Укоренившееся представление, согласно которому грипп — это инфекционное вирусное заболевание, а простуда — всего лишь недомогание, вызванное переохлаждением организма, не соответствует действительности.

С такими разъяснениями выступил американский журнал «Хелс», отмечая общее и различия между этими двумя зим-

ними недугами. Заложенный нос, кашель, боль в горле обычны и при том, и при другом заболевании, но общее между ними на этом обычно и кончается. При гриппе к ним добавляются лихорадка, усталость, боли в теле. Уберечься от них трудно, и оба они вызываются вирусами, но если вирусов, вызывающих простуду, существует около 200 видов, то гриппозных неизмеримо меньше, но зато они и более опасны. В США ежегодно умирает от гриппа около 20 тыс. человек и около 200 тыс. попадает в больницы. Грипп в сочетании с часто возникающим после него воспалением легких занимает среди американцев шестое место по смертности от болезней, а среди людей старше 80 лет он стоит на третьем месте после инфарктов и инсультов.

Охлаждение организма само по себе не может вызвать ни простуду, ни грипп. Более того, как показывают последние исследования, возникновению простуды способствует не охлаждение, а хроническое, продолжающееся длительное время стрессовое состояние организма. То, что обе эти болезни приобретают характер эпидемий именно зимой, объясняется большей скученностью людей в помещениях в зимнее время и тем, что большинство вирусов активизируется в зимнее время с пониженной влажностью воздуха. Разумеется, охлаждение может способствовать возникновению воспаления легких.

Простуда передается через соприкосновение, поцелуй или иной прямой контакт или если больной чихнул или закашлялся прямо в лицо. Вирусы гриппа более коварны. Они распространяются по воздуху при чихании, кашле, разговоре и дыхании и поражают организм другого человека при их вдыхании. Шутка о том, что грипп или простуда вылетают за семь дней, а без лечения проходят за неделю, имеет основания. Если грипп еще можно предупредить с помощью профилактических прививок, то вакцины, предупреждающей простудное заболевание, вообще нет. Современные патентованные антигриппозные лекарства в лучшем случае могут лишь несколько смягчить болезненное состояние. Аспирин нельзя принимать детям до 18 лет, ибо он хоть и редко, но может оказывать неблагоприятное действие на мозг и печень. Антибиотики дают только при осложнениях на уши или легкие. Польза повышенных доз витамина С до сих пор не доказана, а вот сильное расстройство желудка он способен вызвать. В силе остается рекомендация пить как можно больше жидкости, за исключением алкогольных напитков и кофе. Даже необходимость постельного режима поставлена под вопрос. Свой совет в этом отношении медики большей частью ограничивают рекомендацией оставаться дома, чтобы не заражать других.

Со вчерашнего вечера головная боль, тошнит, резь в глазах, радужные круги, туман. Думала, что давление прыгает, измерила — нормальное. Прямо загадка какая-то.

А. Ларина, Иваново.

Отвечает семейный врач И. Ветренников.

Взгляните в зеркало — глаза покраснели, зрачки расширены. У вас типич-



ный приступ глаукомы — так называется повышенное внутриглазное давление. Быстро снизить его помогут капли пилокарпина. В дальнейшем закапывайте их регулярно, а не от случая к случаю. Рекомендую также горячие ножные ванны — благодаря им уменьшается приток крови к голове. Быстро снимают приступ глаукомы поставленные на висок пиявки. Два раза в год советую принимать витамины — метионин, аскорбинку, никотиновую кислоту и апилак. Эти препараты улучшают внутриглазное кровообращение. Побольше гуляйте на свежем воздухе. Старайтесь как можно реже наклоняться. Читая, держите книгу на уровне глаз, не мойте полы руками и не стирайте в ванне. Вязание тоже утомляет глаза. Есть можно все, но количество жидкости следует ограничить. Летом ешьте побольше черники — эта ягода восстанавливает зрение.

Если глаукому не лечить, болезнь прогрессирует и поражает зрительный нерв. Поэтому всем пожилым людям следует два раза в год посещать окулиста. Впрочем, во многих поликлиниках появились доврачебные кабинеты, где можно без волокиты измерить не только артериальное давление, но и глазное. В последнее время врачи все чаще рекомендуют делать операцию. Особенно эффективна операция с помощью лазера. Причем пациенту не надо ложиться в больницу, прооперироваться можно в специализированной поликлинике.

В самый важный момент сношения я вдруг начинаю обливаться потом. Иногда даже теряется желание продолжать заниматься сексом.

Г. Старовойтов, Новосибирск.

Отвечает сексопатолог В. Звягин.

Секс сопровождается усилением потоотделения. И связано это не только с физическим и нервным напряжением. Пот содержит ароматические вещества, привлекающие и возбуждающие партнеров. Поэтому у многих людей запах пота ассоциируется с занятиями любовью, а большинство женщин считают этот запах типично мужским. Но, к сожалению, при гипергидрозе запах пота меняется и становится отталкивающим. Причем до такой степени, что у женщины напрочь пропадает желание, а у мужчины прекращается эрекция. Справиться с этим трудно, но можно. Непосредственно перед сексом необходимо принять душ и нанести на кожу дезодорирующие средства. А главное — выбрать правильную тактику поведения в постели. Некоторым помогает продолжительный половой акт: длительная прелюдия успокаивает нервы. А другим, напротив, нужен быстрый секс — за короткое время пот не успевает приобрести отталкивающий запах.



РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

РЯБИНА — листопадное дерево, иногда кустарник семейства розоцветных высотой до 10 м. Кора гладкая, серая. Почка войлочно-пушистые. Листья очередные, почти сидячие, черешки опушенные. Листочки в верхней части по краю пильчатые, сверху матово-зеленые, снизу сероватые. Соцветие находится на концах ветвей. Цветет в мае-июне. Цветки белые. Плод ягодообразный, оранжево-желтый или красный, блестящий. Созревает в конце сентября и остается на дереве до зимы.

Рябина обыкновенная распространена на всей терри-

тории европейской части СССР, на Кавказе, Дальнем Востоке, Камчатке, в Сибири, Приамурье, горах Казахстана и Киргизии. Растет на лесных опушках, полянах, берегах рек, каменистых скалах, в подлесках, парках, придорожных насаждениях и в садах. Встречаются родственные виды рябины — сибирская, амурская, камчатская и тянь-шаньская, тоже используемые в медицине.

Плоды рябины широко применяют в пищевой и кондитерской промышленности для приготовления пастилы, желе, сиропа и других изделий, а также суррогата чая и кофе.

Лекарственным сырьем служат плоды, иногда листья, почки и кора. Плоды собирают осенью, после заморозков. Перед сушкой их перебирают, отрывают плодоножки и провяливают на воздухе. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 60-70°C, рассыпая тонким слоем. После сушки почерневшие плоды и примеси удаляют. Хранят в деревянной таре 2 года.

Плоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, маннит, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, сорбиновую), витамины С, Р, В₁, Е, каротиноиды, катехины, фенолкарбоно-

вые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, гетероциклические кислородсодержащие соединения и фосфолипиды (кефалин, лецитин). В листьях найдены фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды и антоцианы.

Препараты из плодов рябины обладают противомикробным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противозачаточным, мочегонным, слабительным и противогрибковым действием, снижают содержание холестерина в крови, повышают устойчивость сосудов к неблагоприятным воздействиям, уменьшают содержание жиров в печени, нор-

мализуют обмен веществ, губительно действуют на простейших, ликвидируют дефицит витаминов в организме, умеренно повышают кислотность желудочного сока, оказывают положительное влияние при малокровии и истощении организма.

Из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай. Для этого 1/2 столовой ложки смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 мин. и настаивают 5-6 ч. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

При гипертонической болезни и воспалении почек, особенно осенью и зимой, хорошо использовать свежий сок из ягод. Принимают его по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды. Для повышения кислотности желудочного содержимого сок принимают по 1 чайной ложке за 20-30 мин. до еды. В такой же дозировке его используют при воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного средства.

Наружно настой из плодов применяют как ранозаживляющее средство. Свежие листья оказывают противогрибковое действие. Для этого их тщательно растирают, прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязку меняют через сутки.

«Лекарственные растения».

ЭТИ ТРАВКИ ДЕРЖИТЕ ДОМА

Зверобой — для снятия болей в желудке.

Ромашка — для лечения воспалительных процессов, полоскания горла.

Хвощ — для лечения многих внутренних болезней, почек.

Пустырник — успокаивающее средство.

Василек — мочегонное средство.

Календула — для лечения желудка, печени, почек.

Крапива — для уменьшения кровотечений.

Шиповник — регулирует обмен веществ в организме, повышает сопротивляемость организма заболеваниям.

Боярышник — для регулирования давления, улучшения работы сердца.

Корень валерианы — средство для успокоения нервной системы, улучшения работы сердца, снятия головных болей.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ

НАСТОЙ КАЛЕНДУЛЫ

Настой, приготовленный в соотношении 1 ст. л. высушенных цветков календулы (10 г) на 1 стакан воды (200 мл), использовать наружно для полосканий при стоматитах, гингивитах.

ОТВАР ЗВЕРОБОЯ

10-20 г измельченной сухой травы зверобоя обыкновенного (продырявленного) залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить.

Использовать для полоскания полости рта при лечении и для профилактики гингивитов, стоматитов.

ПИХТОВОЕ МАСЛО

При зубной боли ватку или кусочек бинта смочить 5 каплями чистого пихтового масла и держать 10 минут сначала с одной стороны больного зуба, не допуская ожогов, а затем столько же с другой стороны. Процедуру повторить через 4 часа.

НАСТОЙКА ДУШИЦЫ

Ватку смочить в приготовленной на водке и разбавленной водой в соотношении 1:3 или 1:4 настойке травы душицы обыкновенной и вложить в дупло больного зуба для успокоения зубной боли.

СОЛЕНАЯ ВОДА

Полоска рот соленой водой из расчета 1 ч. л. поваренной соли на 1 стакан воды, можно укрепить десны.

При отеке десны, а также при стоматите надо попробовать уменьшить напряжение отекавших тканей, прикладывая к воспаленному участку тампон, смоченный в растворе поваренной соли.

Календарь «Целебные народные средства».

УСТАЛОСТЬ НАКАТИЛА

ОТВАР КОРНЕЙ ПАСТЕРНАКА

1 ч.л. измельченных корней пастернака посевного залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели, затем еще неделю по 3/4 стакана при отсутствии аппетита.

НАСТОЙКА ЖЕНЬШЕНЯ

Спиртовую настойку женьшеня (1:10) принимать по 20-25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при физической и умственной усталости, после тяжелой болезни, при гипотонии.

НАСТОЙ ВАСИЛЬКА

1 ст. л. цветков василька синего заварить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Выпить весь настой в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды при отсутствии аппетита.

ГИПЕРТОНИЯ: НЕ ДОЖИДАЙТЕСЬ ХУДШЕГО

● 2-3 раза в день пейте по 1/4-1/2 стакана свежеприготовленного (перед употреблением его нужно выдержать 2 ч в открытой посуде, а затем добавить мед по вкусу) **картофельного или морковного сока** за 30 мин. до еды.

● Рюмка **тыквенного отвара** с медом на ночь поможет успокоиться и избавит от верной спутницы гипертонической болезни — бессонницы. Возьмите 200 г тыквы, порежьте на кусочки, варите на медленном огне до мягкости, откиньте на сито и остудите, затем добавьте мед.

● Чтобы не возник дефицит кальция, участвующего в регуляции артериального давления, чаще ешьте кальцинированный **творог**: 0,5 л молока подогрейте до 40°C, влейте 1,5 ст. ложки 10-процентного хлористого кальция (из аптеки), непрерывно помешивая. Когда молоко свернется, снимите с огня, откиньте на сито, покрытое марлей, и оставьте на ночь. Утром творог готов.

● Понизить давление можно простым способом: тряпочку, намоченную яблочным или обычным 5-процентным **уксусом**, приложить к пяткам на 5-10 мин. Способ очень эффективный, а потому надо следить, чтобы давление не упало слишком низко.

● Чтобы избавиться от гипертонической болезни, нужно взять 300 г **пихтовой коры**, залить 2 л воды и кипятить в течение 20 мин. Остывший отвар слить в стеклянную посуду и пить 2-3 раза в день по 0,5 стакана в течение 10 дней. Сделать 10 дней перерыв и опять пить отвар 10 дней, т.е. весь курс длится 1 месяц.

● **Смородина черная**. Отвар сушеных плодов: 2 ст. ложки залить стаканом горячей воды, кипятить 10 мин. на слабом огне, настоять 1 ч, процедить. Пить по 0,25 стакана отвара 4 раза в день в течение 2-3 недель.

● Поможет снизить давление следующая смесь: 1 стакан сока **свеклы**, 1 стакан сока **моркови**, 1 стакан сока **хрена** (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 ч),

сок 1 **лимона**, 1 ст. ложка **меда**.

Все смешать, принимать по 1 стакану 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1,5 месяца. Противопоказано при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

● **Клевер луговой**. С лечебной целью используют цельные соцветия.

1 ст. ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин., процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день 2-3 недели.

● **Календула лекарственная**. Используется лекарственная настойка. Для этого на 100 мл 40-процентного спирта добавляют 40 г цветков календулы. Настаивают 1 неделю. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день.

● **Подскочившее кровяное давление** можно нормализовать путем регулярного приема напитка, приготовленного из 2 чашек теплой **воды**, 16 зубчиков **чеснока**, 2 ст. ложек **уксуса** и 2 ст. ложек **меда**.

Проварите на медленном огне эту смесь в течение получаса, остудите и принимайте 3 раза в день по 2 ст. ложки. В Индии в течение нескольких веков такое лекарство используют для понижения кровяного давления и для лечения сопровождающих его болей в груди и головокружения.

● Некоторые специалисты считают, что можно снизить артериальное давление в течение 30 мин. с помощью обыкновенной **воды**. Этот оригинальный метод заключается в следующем: воду пьют каждые 5 мин. маленькими глотками (по 1 ч. ложке) и одновременно принимают душ (температура воды — 33-35°) по 2-3 мин.

● **Артериальное давление колеблется в зависимости от ряда причин, в частности, состояния, времени суток и т.д.** Измерять АД следует на левой руке в определенные часы, лучше утром, до еды, при отсутствии утомления и возбуждения, в определенном положении тела, по возможности при одинаковой температуре воздуха и обычном атмосферном давлении.

ВАННА

ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Вечером после душа за 1 ч до сна принимайте ванны с травами по 15-20 мин. 2-3 раза в неделю. Они помогут успокоиться, нормализовать артериальное давление и настроиться на сон. Температура воды от 28°C (прохладная) до 39°C (приятно теплая), но не горячая (такая гипертоникам противопоказана). Во время процедуры верхняя часть туловища и область сердца должны оставаться над поверхностью воды. Вот рецепт травяного отвара: 100 г измельченного сырья залейте 2 л кипятка, в течение 1 ч нагревайте на водяной бане, процедите и добавьте в ванну. Можете чередовать сборы (все компоненты берите поровну).

№ 1

травы сушеницы болотной,

травы душицы, цветы липы, цветы ромашки, листья березы, соплодия хмеля.

№ 2

побеги сосны, побеги березы с листьями,

травы чабреца, травы шалфея, травы мяты перечной, цветы календулы.

№ 3

побеги сосны, цветы ромашки, травы душицы, травы мяты перечной, соплодия хмеля.

№ 4

побеги сосны, листья березы, травы донника, травы душицы.

№ 5

травы донника, травы душицы, травы шалфея, травы мяты перечной.

№ 6

травы душицы, травы лобазника, цветы ромашки.

Измените себя и свой режим так, чтобы болезнь не имела шансов на плохой исход.

а) Для начала стоит провести «домашний мониторинг» собственного давления. Это делается так. С 8 ч утра до полуночи каждые 2-3 ч измеряйте давление и записывайте результаты. Если вы проведете такие

измерения в течение нескольких дней, то сможете выявить собственный «час пик» — время, когда ваше давление обычно повышается. Эта характеристика индивидуальна.

б) Зная «час пик», вы вместе с врачом сможете подобрать подходящее лекарство. Многие понижающие давление препараты обладают пролонгированным действием: их влияние на организм максимально через 2-3, а то и 8 ч после приема.

в) Контроль за давлением поможет вам и более рационально выстроить режим дня: не подвергаться нагрузкам в часы, когда риск максимален, и, напротив, работать с полной отдачей, когда здоровью ничто не угрожает.

г) Гипертония требует пересмотра и ваших пищевых привычек. Например, стоит отказаться от соленой и чрезмерно острой пищи, которая вызывает жажду, ведь избыток жидкости в организме вряд ли полезен гипертонику. Кроме того, необходимо сократить количество белка, особенно животного происхождения. Этот вид пищи снижает эффективность лекарств от гипертонии и даже вызывает быстрое привыкание к ним.

д) Обычно страдающие гипертонией — люди с избыточным весом. Поэтому им совсем не повредят 1-2 разгрузочных дня в неделю. Специалисты советуют в эти дни рисово-фруктовую диету.

е) И не забывайте, что лекарства от гипертонии следует запивать теплой водой. При резком повышении артериального давления и угрозе криза таблетку надо разжевать и положить под язык, не запивая водой, — так она подействует гораздо быстрее.

ж) Если врач назначил мочегонные средства, помните, что они нередко вымывают из организма калий. Его уровень помогают поддерживать курага, изюм, печеный картофель, бананы.

Суммируя сказанное, можно убедиться, что гипертония — болезнь вполне управляемая, если с ней заключен «договор о ненападении», т.е. выбран разумный режим жизни и работы.

ДОЛГО ЖИЛ МАФУСАИЛ...

ПРОДЛИТЬ свой век на бренной земле может каждый человек. Это утверждает американский евангелист Бен Хогенсман, автор книги «Длинный путь Мафусаила, библейские секреты долгой жизни».

«Мафусаил и его современники жили намного дольше современных людей, — пишет он. — И это благодаря тому, что в отличие от тех, кто пришел позже, люди, упоминавшиеся в первых главах «Книги бытия», жили и молились так, как велел им Бог».

Мафусаил был прямым потомком Зета, часто забываемого третьего сына Адама и Евы. В Библии ясно указывается, что «Мафусаил прожил 969 лет», однако он не единственный долгожитель, упомянутый в Библии. В возрасте 782 лет у него родился сын Ламах, который прожил 777 лет, а сын Мафусаила Ной — до 950.

Уже во времена Ноя люди стали отходить от образа жизни, обеспечивающего долгую жизнь, дарованную людям Всевышним. И были наказаны им за эту слабость. Господь послал на них потоп, смывший большую часть человечества, говорит специалист.

«После Великого потопа секрет долголетия был утрачен, и продолжительность человеческой жизни постепенно сокращалась. Так Исаак, сын Абрахама, прожил всего 180 лет, — замечает Хогенсман. — Но Библия во многом поможет восстановить прежний образ жизни и продлить свою жизнь. 1000 лет — это, конечно, нереально, а вот до 100, 200 лет и более — вполне возможно».

Хогенсман в своей книге называет 10 основных моментов, благодаря которым можно обеспечить себе здоровую жизнь и долголетие:

1. Разнообразная пища.

Мафусаил никогда не ел одно и то же, значит, не следует и вам. Чтобы получать необходимые организму витамины и питательные элементы, надо, чтобы ваш рацион состоял из продуктов основных пищевых групп, в том числе говядины, злаковых, молочнокислых продуктов, салатов.

Бог наставлял Ноя: «Всякая движущаяся живая тварь будет тебе едой, точно так же, как зеленый чай, который я дал тебе для этой цели».

2. Молитва, как минимум, трижды в сутки.

Мафусаил, будучи в постоянном контакте с Богом, тем самым обеспечил себе долгую жизнь. Научные исследования, проведенные в том числе в Гарвардской медицинской школе, подтвердили, что те люди, которые искренне обращаются к молитве, склонны выздоравливать быстрее.

3. В больших количествах вода.

В дни Мафусаила не было никакой содовой, колы или спрайта. Он пил исключительно чистую, не загрязненную примесями воду. Чистая вода — основа сверхдолгой жизни, она вымывает из организма все нечистоты и поддерживает в здоровом состоянии почки и другие органы.

4. Рыба — обязательный элемент рациона.

В «Книге бытия» Господь Бог говорит своим первым ученикам: «Вся морская рыба, какую бы вы ни взяли, будет для вас полезна». Вслед за этим в результате медицинских исследований было установлено, что кислоты, обнаруженные в некоторых видах рыб, особенно в тунце, помогают предотвращать рак и сердечно-сосудистые заболевания.

5. Снижение потребления пищи.

Перед Великим потопом люди ели намного меньше, чем сегодня. Обычный завтрак Мафусаила, похоже, состоял из одного или двух фруктов. Согласно исследованиям, у более поджарых людей обычно бывает ниже температура тела, что больше, чем любой другой фактор, напрямую соотносится с продолжительностью жизни.

6. Умеренное потребление вина.

Не позволяйте убедить себя в том, что алкоголь — это «грех» или что он вреден для здоровья. Ной и его деду Мафусаилу вино помогло дожить почти до 1000 лет. В книге всех книг упоминается, что Ной «вырастил виноградник и пил вино». Согласно современным исследованиям, бокал вина после ужина укрепляет сердечную мышцу.

7. Травы.

Бог особо наставлял родственника Адама: «Ты должен есть травы с поля». Вместо жирных соусов, как принято в настоящее время, до Великого потопа люди сдабривали пищу травами. В этом качестве особенно хороши имбирь, который, между прочим, является профилактическим средством против сердечно-сосудистых заболеваний, понижая уровень холестерина и кровяное давление.

8. Активная половая жизнь.

В «Книге бытия» Бог велел людям «плодиться и размножаться». Мафусаил во исполнение его повеления произвел на свет множество детей и занимался сексом в таком возрасте, какой и не снился современным старикам, утверждая, что они «слишком стары для этого».

Регулярный секс ведет к снижению негативного влияния стресса, являющегося первопричиной укорачивания жизни. Ученые доказали, что воздержание и бездетность вредны для здоровья, бездетные женщины более склонны заболеть раком груди, а мужчины, никогда не знавшие женщин, имеют тенденцию умирать намного раньше женатых.

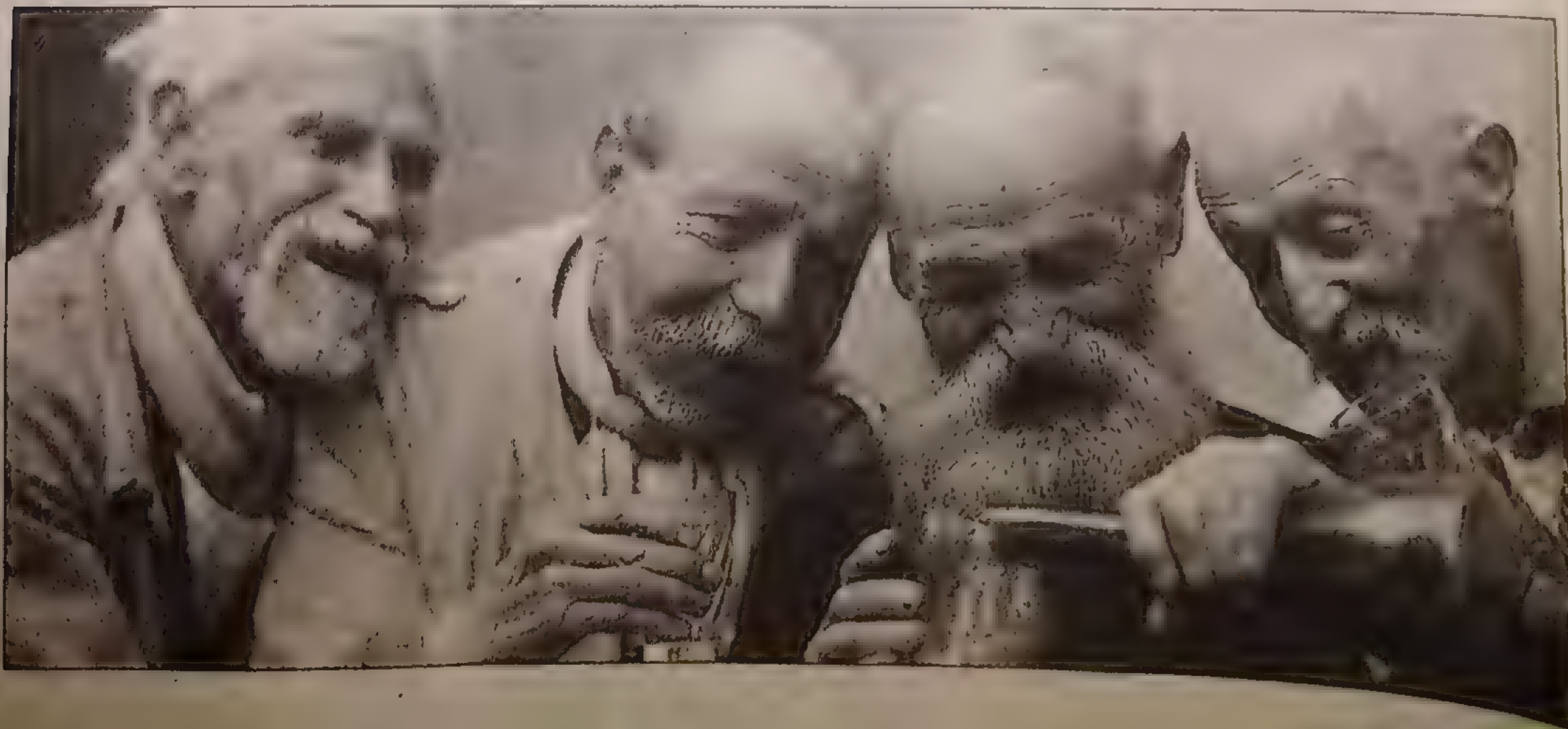
9. Кровь.

В настоящее время в мире возникают секты, где кровь является культом бессмертия. Они вовлекают в свои ряды молодых глупцов, надеющихся обеспечить себе бессмертие. Но Бог особо предостерегал своих учеников, что «кровь — не питье». Вампиризм — не проездной билет в бессмертие, а уж в смерть — это наверняка, вследствие таких заразных болезней, как СПИД.

10. Физические упражнения с хорошей нагрузкой.

Ежедневная зарядка — ключ к долголетию. Мафусаил и его потомки задолго до приручения лошади отправлялись пешком туда, куда им было надо. В результате их суммарная физическая нагрузка была намного больше, чем у современного человека. Фактор, благодаря которому они добавили себе многие годы жизни.

(ЭКСТРА-ПРЕСС)





ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

● Большинство сортов рыбы содержит огромное количество кислот, которые помогают организму человека правильно функционировать. Считается, что если съедать порцию любой рыбы дважды в неделю, то можно снизить кровяное давление, уменьшить симптомы артрита, ревматизма и экземы, а также победить стресс и повысить сексуальность.

● Все зеленые овощи богаты железом и витаминами группы В. Капуста брокколи содержит к тому же большое количество витаминов Е и С, а также натуральные химические элементы. Исследования, проведенные в странах Средиземноморья, показали, что люди, в рационе которых содержится большое количество овощей (особенно капуста брокколи), реже других страдают онкологическими заболеваниями.

● В период, когда происходит закисление крови от мясных и рыбных продуктов, возникает дефицит витаминов и минеральных солей, целесообразно употреблять в пищу дикорастущие съедобные травы. Для этой цели можно использовать блюда из щавеля, крапивы, ревеня, огуречной травы, брусники, свеклы, моркови и т.д.

● Хрен повышает аппетит, стимулирует работу органов пищеварения, убивает микроорганизмы, вызывающие воспаление желудка, желчного пузыря, печени. Он содержит в пять раз больше витамина С, чем лимон.

● Горчица усиливает выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, облегчает переваривание жиров.

● Укроп повышает аппетит, стимулирует пищеварение, послабляет, действует мочегонно, противосудорожно, снижает повышенное артериальное давление.

МЕЛАТОНИН ДАЕТ ШАНС

НОВЫЙ хит фармакологической индустрии США — мелатонин!

Шишковидная железа величиной с горошину в человеческом мозге выделяет гормон, который контролирует ритм смены дня и ночи. Он давно уже используется для тех, кому приходится часто летать, меняя часовые пояса, и кто страдает нарушением сна. И вот недавно в американском журнале «Ньюсуик» появилось сообщение, что опыты на лабораторных животных позволяют надеяться на то, что мелатонин может быть использован для борьбы со старостью. «Возможно, мелатонин окажется самым интересным лекарством столетия!» — пророчествует журнал.

Причина сенсации: мыши, которым итальянский иммунолог Вальтер Пьерпаоли добавлял в пищу мелатонин,

жили дольше, чем их соплеменники. Окончательно удалось победить скептиков, когда ученый пересадил шишковидные железы молодых грызунов старым особям. В результате те буйствовали в клетках от избытка энергии, а молодые мышки лысели, у них развивалась катаракта, и они теряли «вкус к жизни».

У человека выделение мелатонина с годами резко падает: этот процесс начинается уже с шести лет, в 45 лет снижается вполтину, в 80 — производится лишь одна пятая того количества мелатонина, которое вырабатывалось шишковидной железой в первый год жизни.

Уже получены свидетельства, что мелатонин замедляет рост раковых клеток у человека. Так, Паоли Лиссо-ни в клинике Сан-Герардо удалось продлить жизнь пациентам с метастазами от

рака легких, давая им каждую ночь сотую долю грамма мелатонина. В той же клинике с помощью мелатонина удалось снизить дозу лекарства от рака, вызывающего побочные эффекты.

Однако «чудо-гормон», производимый шишковидной железой, излечивающий, как утверждают, рак, болезнь Альцгеймера, диабет, шизофрению, позволяющий продлить жизнь до 120 лет и вернуть пожилым людям юношеский задор, уже запрещен к продаже в Дании. Возможно, это натуральное снотворное и полезно для путешественников и людей, страдающих бессонницей, но прежде чем он будет допущен на датский рынок, понадобится 5 лет клинических испытаний, заявляют госчиновники из министерства здравоохранения Дании. Об этом сообщает «АиФ. Здоровье».

БУДЕШЬ ВЕЧНО МОЛОДЫМ

Как добиться, чтобы секс приносил людям в возрасте столько же радости, сколько молодым? У наших бабок и на этот случай были свои рецепты. А комментирует народные советы кандидат медицинских наук терапевт Илья ОКУНЕВ.

Перед половым контактом выпить стакан воды с чайной ложкой настойки боярышника.

Очень хорошее средство. Настойка боярышника содержит вещества, усиливающие приток крови к малому тазу. Это улучшает эрекцию у мужчин. Ускоряет оргазм у женщин. Действует быстро, буквально через полчаса.

Заваривать чай из листьев калины и пить его на ночь.

Неплохая идея. Калина содержит гликозид вибурнин, который повышает тонус женских половых органов. В результате женщина возбуждается так же быстро, как и в молодые годы, получает столько же удовольствия. Одно «но» — в отличие от боярышника калина действует не сразу, а через два-три часа после приема.

Пить только дождевую воду.

Интересная мысль. У дождевой воды по сравнению с обычной действительно несколько другая химическая структура — в ней много свободных ионов, которые буквально «оживляют» заснувшие нервные окончания в области половых органов обоих партнеров.

Но чтобы пользоваться этим рецептом, надо учитывать степень загрязнения воздуха. Честно сказать, сомневаюсь, что вода может быть столь же чистой, как и век назад...

Вдыхать масло лаванды.

Это не только эффективный, но и приятный метод. В эфирном масле лаванды содержится линалилацетат — вещество, которое снижает давление, уменьшает нагрузку на сердце и при этом вызывает прилив крови к половым органам и мужчины, и женщины.

Перед контактом женщине нужно вводить тампон с кориандровым маслом.

Хороший совет. В кориандровом масле содержатся борнеол и дециловый альдегид — активизирующие нервные окончания в области женских половых органов и усиливающие выработку смазки.

Выпивать утром столовую ложку сока дягиля.

Неплохое средство. Дягиль содержит особые вещества — кумарины. Они нормализуют баланс женских и мужских гормонов, который у пожилых людей нарушен, пишет «Лечебник».



ЗИМА НЕ ЗА ГОРАМИ...

ЭТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ упражнения помогут вам не падать в гололед, улучшить работу вестибулярного аппарата.

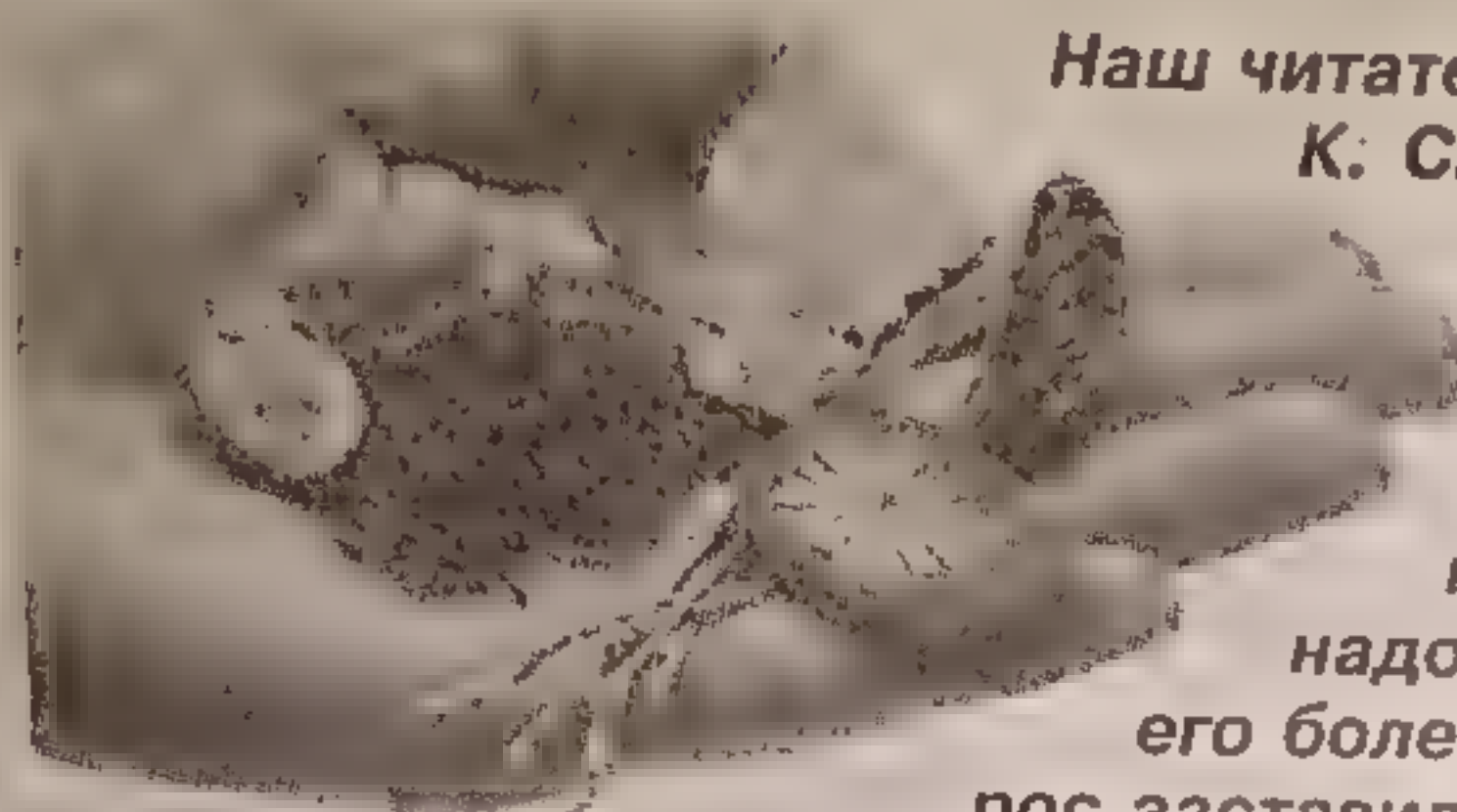
Положите на пол по прямой бечевку длиной примерно 1,5 м. Пройдите по ней, ставя одну ногу перед другой. Если пройти по линии не удастся, повторяйте это упражнение несколько раз в день.

Если у вас есть внук, поупражняйтесь вместе. Встаньте друг против друга и бросайте резиновый мячик диаметром 10 см или больше. Увидите, координация будет улучшаться буквально на глазах.

Если перебрасываться мячом не с кем, возьмите 3-4 мяча и корзину для бумаг. Корзину поставьте в 1,5 м от кресла и старайтесь попасть в нее мячами; по мере улучшения результатов отодвигайте корзину все дальше. Повторяйте 3-4 раза в день.

В гололед наклейте на подошву обуви водостойким клеем небольшие кусочки наждачной бумаги — и вы не поскользнетесь.

ДОМАШНЯЯ ГОМЕОПАТИЯ



Наш читатель из Вологды
К. Скоков спрашивает: «Сколько раз в день и по сколько горошин гомеопатических лекарств надо принимать при его болезни?» Этот вопрос заставил нас прервать

описание лекарственных препаратов и вернуться к главным принципам лечебного процесса. Дело в том, что решать самому такие вопросы не следует. Надо сначала обратиться к врачу-гомеопату, а вот после того, как он сделает назначения, включая дозы рекомендуемых лекарств, полезно будет заглянуть в нашу краткую лекарственную энциклопедию. Из нее вы и узнаете, какие болезни лечат выписанные вам препараты. Итак, в следующем номере мы продолжим рассказ о препаратах, а сейчас напомним о механизме их действия.

ГОМЕОПАТИЯ — слово греческое, образовано из двух слов: «homoios» — подобный и «pathos» — болезнь, что вместе означает «лечение подобным», в отличие от названия традиционных методов лечения — аллопатии («allos» — другой), что означает «лечение противоположным». Нужно отметить, что гомеопатия по сравнению с аллопатией имеет следующие преимущества:

- природное происхождение гомеопатических лекарственных средств и назначение их в минимальных дозировках;
- максимальное сродство с организмом гомеопатических средств;
- отсутствие токсичного действия и отсутствие привыкания к тому или иному гомеопатическому средству.

Первый принцип гомеопатии — принцип подобия: для лечения любого нарушения в организме следует выбрать такое вещество, которое само способно вызвать такую же картину нарушений.

Второй принцип гомеопатии — это учет индивидуальной чувствительности больного к лекарству, его конституциональных и типовых особенностей. Если вы обратитесь со своими болячками к гомеопату, то настоящий врач будет долго и внимательно слушать все, что вы о себе расскажете. Если вы станете говорить только о физических болях (головной, ломте в теле, боли в животе, в сердце, отсутствии аппетита и т.д.), то этого, скорее всего, будет недостаточно. Не удивляйтесь, если врач-гомеопат начнет задавать вам какие-то странные вопросы: «Что вам снится? Какая поза предпочтительна для вашего сна? Какие у вас отношения с животными, детьми, коллегами?» и т.д. На самом деле гомеопату совершенно необходимо знать ответы на заданные вам вопросы, чтобы подобрать лекарство и его дозу, подходящую вам и только вам.

Важно отметить, что ни одно гомеопатическое лекарство не проходит экспериментальной проверки на животных — только на людях! Поэтому действия препаратов подробно описываются. Например, можно, выбрав дозу, предугадать реакцию организма, но данный принцип будет работать только индивидуально, для конкретного человека. Для другого пациента будет выбрана другая комбинация лекарства в совсем другой дозе.

Третий принцип гомеопатии — это использование лекарств в малых дозах. Болезнь можно лечить ничтожно малыми дозами тех веществ, которые в больших дозах вызывают симптомы, сходные с симптомами данной болезни. Например, укус пчелы вызывает отеки и острую задержку мочи, и гомеопатический апис (препарат, приготовленный из пчелы) используется при лечении этих симптомов, вне зависимости от причин их возникновения.

Ассортимент средств, вошедших в практику гомеопатии, насчитывает несколько сотен названий, но наиболее употребительны 100-150 из них. Это различные кислоты и соли, мышьяк, фосфор и ртуть, ядовитые растения, змеиные яды, а еще специальным образом приготовленные лекарства из железистых выделений. Лекарства, известные в гомео-

патии как «нозоды», готовят из гнойных выделений, пораженных тканей и злокачественных образований. Все это в микроскопических, чуть ли не молекулярных дозах.

Растительные препараты, как правило, — это первая помощь, они действуют быстро, недолго, принимать их надо часто. Они очень хороши в острых случаях. Металлы и препараты остальных групп начинают действовать не сразу, иногда через несколько дней. Действие их глубже и длится дольше, они часто влияют не на отдельный орган, а на весь организм и как первая помощь применяются редко.

Специалисты различают в гомеопатии два направления: полилекарственное (когда много разных шариков нужно принимать в строго определенное время) и способ, при котором используются препараты «высокого разведения» (вы принимаете одно лекарство, и оно действует несколько дней или даже недель). Второй метод предпочтительнее, но вовсе не потому, что такой способ приема лекарств гораздо удобнее в повседневной жизни. Просто здесь тоже есть своя философия: смешивать препараты не рекомендуется, поскольку тогда трудно проследить реакцию организма на каждый из них.

Если раньше гомеопатические препараты готовились вручную, маленькими порциями, то сегодня на прилавках российских аптек можно встретить множество гомеопатических средств как отечественного, так и зарубежного производства: «Веледа», «Эдас», «Алкой», «Hell», «DHY», «Bionorica» и др. Это, как правило, композиты в виде сахарных шариков, а также капли, содержащие несколько лекарственных веществ в разных разведениях, подобранных таким образом, чтобы оказывать лечебное воздействие на каждого пациента, употребляющего препарат. Кроме традиционных форм, в настоящее время используются гомеопатические средства в форме таблеток, капсул, ампул, мазей и гелей, свеч и др.

Частота приема определяется индивидуально, но в острых случаях лекарства принимаются часто, в основном это низкие разведения, при курсе лечения не более 3-5 дней. В хронических случаях применяются высокие сотенные разведения, лекарства принимаются долго, но редко, иногда всего несколько раз в месяц.

Побочные действия при приеме гомеопатических препаратов крайне редки. При необходимости по рецепту врача в специализированной гомеопатической аптеке вам приготовят то лекарство и в том разведении, которое нужно.

Гомеопатия лечит не болезнь, а больного, поэтому не существует средств, помогающих просто «от поноса», «от запора», «от головной боли». Есть такое понятие — «лекарственная конституция»: это комплекс физических и психических характеристик человека, его реакции на болезнь, на погоду, особенности его обмена веществ и т.д. Лекарство, выбранное для конкретного больного, полностью соответствующее конституции человека, лечит наиболее эффективно, воздействуя на внутреннюю причину болезни, а не просто убирая внешние симптомы, так как происходит коррекция, нормализация работы всех органов и систем организма.

Эффективные результаты гомеопатии не имеют ничего общего с самогипнозом. Если вы решили лечиться у гомеопата — этого достаточно, и не обязательно верить в эффективность метода, и не надо смущаться от того, что тяжелые недомогания будут лечить мелкими белыми горошинами (иногда достаточно принять всего несколько штук — крохотный шарик содержит ровно столько вещества, сколько требуется в каждой конкретной ситуации). Не всем пациентам и не всегда придется принимать эти горошины ежедневно и ежедневно — все зависит от состояния больного и от того, насколько он верит в свои силы, в силу предложенного врачом лечения.

Однако при приеме гомеопатических средств для всех пациентов общей остается диета. Во время гомеопатического лечения есть кислые фрукты, острые пряности, пить крепкое вино и курить табак запрещается. Зато разрешается пить свежую воду, миндальное молоко и легкое пиво, можно есть яблоки, мясо (вареное и жареное), а также можно себе позволить копченую ветчину, форель, лососину, цыплят, шпинат и легкие мучные блюда. Возможно обойтись и без ограничений привычной для вас пищи. Потому еще одно достоинство гомеопатии состоит в том, чтобы в результате лечения все пациенты смогли жить без надрыва, самым естественным образом, включает Неля Насыбуллина — доцент, доктор фармацевтических наук, Казанский государственный медицинский университет — статью в «Медицинском обозрении».

ЛЕЧИТ ЛАКОНОС

ДОРОГОВИЗНА лекарств заставляет многих завести «аптечные грядки» на дачных и приусадебных участках. Имею такие грядки и я, где выращиваю мелиссу лимонную, чернокорень, полынь, болиголов, анис, лопух, анисовый, любисток, шалфей, лаванду, золотой корень, лимонник китайский, жимолость и др. Но с особой любовью выращиваю моего «избавителя» от многолетних страданий — фитолаку американскую или могучий американский корень. У этого растения полезно все. Листья очень любят животные, ягоды — лакомство для птиц, а настойка трехлетнего корня лаконоса помогает людям от многих болезней: отеков и онемения конечностей, боли в мышцах и суставах, ушибов и вывихов, болей после переломов костей, но особенно эффективны при лечении остеохондроза и ра-

дикулита, т.к. настойка лаконоса обладает рассасывающими и обезболивающими свойствами. Полезны и ягоды лаконоса, но в умеренных количествах. Сухие ягоды нормализуют обмен веществ, хорошо влияют на работу кишечника, особенно пожилых людей и малоподвижных больных, а также молодых девушек, желающих сбросить лишний вес. Следует принимать утром натощак и на ночь по 4-5 сухих ягод, запивая не менее 0,5 стакана воды. За 6-8 месяцев можно сбросить без вреда для здоровья и дорогих небезопасных препаратов до 10 и более кг. Из свежих ягод получается очень красивый сок для желе, компотов, киселей, вин и т.д. А для лечения используют настойку свежих ягод лаконоса, которая нормализует обмен веществ, «чистит» суставы и улучшает общее состояние.

Рецепт: 200 гр. ягод залить 0,5 л 70-процентного спирта, закрыть и настаивать 18 дней при комнатной температуре. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Остеохондроз ко мне «забыл дорогу», но когда после работы на даче у меня начинают болеть ноги, руки или какая-то сустав, я делаю растирание настойкой лаконоса и боль быстро отступает.

Настойка из корня лаконоса: 150-200 гр. свежего (50 гр. сухого) корня лаконоса залить 0,5 л 70-процентного спирта, плотно закрыть и настаивать 10 дней в темном шкафу. Процедить. Корень можно залить вторично, но увеличить время настаивания. Ею растирают больные суставы, делают компрессы и полоснут горло при ангине (1 ст. л на стакан теплой воды).

Все эти болезни можно лечить и водной настойкой: 1 ст. ложку (без верха) измельченного сухого корня залить 0,5 л кипятка, прокипятить 2-3 мин. и настоять 6 часов.

ЯСНОТКА — СКРОМНАЯ КРАСОТКА

МОЯ БАБУШКА была потомственной целительницей, сама выращивала многие лекарственные растения, в частности яснотку белую (*Lamium album*). Это «чудо-растение» — говорила она — хорошо очищает организм.

Цветет яснотка — с мая до осени, словно говоря: лечись, продлевай свою жизнь. Люди часто не знают, что эта скромная яснотка продлевает жизнь, очищая организм. Вот появились странные прыщи, сыпь, заболели фурункулезом — это ваш организм кричит о помощи — тихонько повторяла бабушка. Это сигнал, что кровь требует очищения — говорила она. Если человек заболел почечной болезнью, малокровием, болит ли горло, селезенка, легкие, женские недомогания — на помощь приходит яснотка белая, скромная русская волшебница.

Чудо-навар делаю так: беру столовую ложку цветов или измельченного растения на стакан кипятка и принимаю три раза в день по стакану. Сушу впрок в тени на бумаге, храню в сухом месте. В России яснотки довольно много. Она предпочитает расти компактно, массивами, что облегчает сбор. Растет в тенистых местах, около дома, поближе к людям. Собираю ее в сухую погоду.

Для профилактики пью чай. Для ее выращивания на лекарственной грядке я использую теневую сторону сада. Я на личном опыте убедился, что яснотка незаменима для очищения крови. Чтобы увеличить выход лекарственного сырья, я создал оптимальную влажность, без застоя воды. На каждый квадратный метр вношу по ведру листовой земли. Прямо копаю яму диаметром 10 см, глубиной 40 см, складываю туда листья, мелкую макулатуру. Все это измельчаю, поселяю земляных червей и сверху прикрываю влажным торфом 4 см, вношу древесную золу. Яснотка белая из семейства губоцветных, венчики у нее белые, снаружи мохнатые, двугубые. Сегодня древний обычай очищать кровь позабыт. Скажу прямо: мне 75 лет и я дожил до этого возраста благодаря яснотке белой, скромной русской травке.

Д. Духневич, г. Москва.

ТВОРОГ БОРЕТСЯ С ПРОСТУДОЙ

ХОЧУ поделиться своим «фирменным» рецептом лечения ангины, гриппа и простуды.

Я сама вылечила таким образом ангину в первый раз десять лет назад без каких-либо антибиотиков. И теперь не знаю, что такое больное горло.

Итак, прежде всего нужно сделать творожный компресс на горло. Берется **холодный** домашний творог и лепешечкой прикладывается по бокам горла — там, где воспаление. Сверху накладывается целлофан, тонкая хлопчатобумажная ткань и все это укутывается шерстяным платком. Процедура продолжается на ночь. Компресс держать всю ночь. Так делать до полного выздоровления. Обычно хватает 5-6 компрессов. Если нет домашнего творога, сгодится магазинный в пачках с большим процентом жирности. Высокая температура сбивается обычным луком. Луковицу натереть на мелкой терке до пюреобразного состояния, отжать сок. Принимать после еды по 1 ст. ложке — взрослым и по чайной ложке — детям. Запивать луковый сок водой нельзя. Людям, страдающим низким давлением, применять луковую терапию нужно осторожно, так как лук понижает давление.

Д. Александрова,
г. Климовск,
Московская обл.

ПРОСТАЯ ЛЕЩИНА

СРЕДИ нескольких видов орешника, произрастающих в нашей стране, наиболее распространенным является лещина обыкновенная — кустарник, достигающий 7 метров высоты, с округлыми, обратнояйцевидными листьями и почти шаровидными орехами, собранными по 5-7 штук в соплодия.

Орехи лещины содержат разнообразный набор полезных веществ: до 70% жира, около 20% белков, почти 8% сахаров и по своей калорийности значительно превосходят злаковые культуры, молоко, картофель, изюм, инжир и другие овощи и ягоды.

Петербургские ученые уже много лет исследуют фармакологические качества лесного орешника. Удивительными свойствами обладают биофлавоноиды лесного орешника. Они оказывают прямое тонизирующее влияние на вены. Под воздействием сложных природных соединений, содержащихся в орешнике, происходит нормализация кровотока в конечностях, исчезают боли, отеки и судороги, восстанавливается цвет кожи, исчезают сосудистые звездочки и сеточки.

Выяснилось, что биофлавоноиды лесного орешника обладают выраженным антисклеротическим действием: они снижают уровень холестерина в крови, прекращают рост атеросклеротических бляшек.

Выделена биологически активная фракция лесного орешника. На ее основе создан препарат, который прошел испытания в различных клиниках России, США, Германии и Украины. Препарат «Асклезан» рекомендован к применению в качестве высокоэффективного профилактического и лечебного средства при варикозной болезни. Есть еще одно показание к применению препарата: он весьма эффективен при лечении трофических язв и геморроя.

Собранные листья сушат, измельчают и заваривают как чай: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Пить отвар по 1/4 стакана 4 раза в день. Отвар расширяет также мелкие капилляры конечностей.

Как целитель считаю, что отвары трав или их настойки теряют существенно свои лечебные свойства, поэтому рекомендую: лист перемолоть в порошок в кофемолке, принимать порошок по 1 чайной ложке во время еды (порошок лучше добавлять в пищу: каши, кефир) 2 раза в день в течение 3-4 месяцев, но не менее 1 месяца. На курс лечения надо не менее 300 гр.

Г.А. Гарбузов, целитель.
г. Сочи



ПРОШУ ПОМОЩИ

● Обращаюсь к вам с просьбой помочь нашей семье. Нас с женой стараются разлучить, поссорить каким-то колдовским методом. Оба похудели сильно. Я хочу все сделать и делаю по-доброму, по-хорошему, но черные мысли меня преследуют везде — на работе, дома. Я хочу, но не могу от них избавиться, это выше моих сил. Кто-то сильно меня держит на поводке. А мысли такие: жена должна мне изменять с другими. Я такого никогда не допущу. Говорят, что у нас родовая порча, а может, от зависти нам это сделали — ведь мы прожили в любви, горе и радости 28 лет, и я хочу жить вместе с женой до смерти. Но черные мысли преследуют меня. Я обращаюсь к добрым людям, которые смогли бы избавить меня да и ее от страданий. Дорогая редакция, опубликуйте наше письмо; мы очень надеемся, что люди нам помогут.

**В. Лысенко, 355012,
г. Ставрополь,
а/я 1449/54**

● Уважаемая газета! Прошу вас и ваших читателей о помощи. Я москвичка, мне 54 года. Никогда раньше не делала УЗИ почек, а сделав месяц назад, узнала, что в левой почке у меня киста три сантиметра. Мне сказали, что киста может рассосаться. Может быть, кто-то знает рецепт, чтобы остановить ее рост и избежать операции. Буду очень благодарна.

**Татьяна
Федоровна Давыдова,
Москва,
ул. Маршала Федоренко,
д. 4, корп. 1, кв. 110.**

● Дорогая газета! Мне 24 года. Я с детства страдаю витилиго. Прошу откликнуться знающих людей, как избавиться от болезни.

**Ольга,
150034, г. Ярославль,
а/я 733**

● Здравствуйте! Прошу помочь моей маме. У нее хронический цистит. Какие эффективные средства могут облегчить ее страдания? Напишите, пожалуйста! Заранее благодарна,

**Светлана Робканова,
627314, Тюменская
область, Голышмановский
район, д. Е-Одино**

● Люди добрые! Помогите советом, а если есть возможность, и лекарством. Мне 73 года. У меня стенокардия и ишемическая болезнь сердца. В марте лежала в больнице две недели, но лучше себя не почувствовала. Теперь лечусь дома. Врач выписывает разные лекарства, но улучшения нет. На лекарства уходит половина пенсии. Я ничего не могу делать, а наклонюсь — сразу задыхаюсь. И еще давление то низкое, то высокое. Может быть, найдется понимающий мое состояние доктор и подскажет недорогие, но хорошие лекарства, травы. Я верю в вашу газету, верю, что вы напечатаете письмо, и верю в добрых людей, которые откликнутся на мою беду!

**Красовская Валентина,
Эзери 4 Юдожи LV-2151,
Рижский район, Латвия**

● Уважаемые народные целители! Читаю о вас в газетах и понимаю, что вы помогаете людям справиться с

их недугами. Не оставьте и меня наедине с моей бедой. Мне 22 года, и я уже инвалид. Мне кажется, что над нашей семьей витает проклятье. Уходят из жизни один за другим дорогие мне люди: тетя — в 35 лет, брат — в 23 года, папа — в 50 лет. У моей мамы анемия тяжелой степени. В начале 2000 года у меня обнаружили затемнение легкого. 2 месяца я находилась в тубдиспансере. Выписали в хорошем состоянии, затемнение было в стадии уплотнения. Летом того же года начались боли в суставах рук и ног, я уже забыла свою прежнюю обувь на высоких каблуках. В настоящее время левый локтевой сустав неподвижен. Сильные боли по ночам, держится температура, нет аппетита, таю на глазах. Диагноз — ревматоидный (реактивный) полиартрит. Прини-

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ

Здравствуй, уважаемая редакция! В №1 «Домашнего доктора» за этот год я прочитала письмо Валерия Демина о целителе Сулимове-Борине Евгении Петровиче. Я написала ему письмо. У меня рак придатков матки и яичников. Мне сделали две операции, провели химиотерапию, а спустя три месяца на очередном обследовании мне объявили, что нужна еще одна операция. Евгений Петрович ответил, что можно приехать к нему на лечение. Пробыла я у него 25 дней. Сейчас у меня врачи ничего не обнаруживают, анализы все хорошие. Еще со мной была женщина из Волгограда. Она болела сахарным ди-

маю только анальгетики. За эти два года я потеряла надежду на излечение. Верю только в вас — народные целители! Верю, что с вашей помощью и с помощью Бога я вновь обрету здоровье, выйду замуж, рожу детишек. Помогите!

**Елена Казанцева,
614526, Пермская
область, Пермский район,
п. Юго-Камск,
ул. Сибирская, д. 1а, кв. 11**

абетом 14 лет, ежедневно колола себе инсулин. Прошла у Евгения Петровича курс лечения, тоже 25 дней. К концу лечения инсулин она себе уже не колола, чувствовала себя хорошо. Разрешите через вашу газету выразить Евгению Петровичу огромную благодарность за его неистребимое желание помочь людям, страдающим различными заболеваниями. Большое спасибо и газете, что она публикует отзывы и адреса целителей, успешно помогающих больным.

**Нина Павловна
Бондаренко,
г. Петухово Курганской
области**

Встретились письма

ЕЩЕ РАЗ О ПАНАЦЕЕ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

Мне 53 года. У меня обнаружили рак. В разных газетах я читаю рецепты народных целителей для лечения моей болезни. На чем остановиться?

Е. Каумов, Брянск

МОЖЕТ быть, ответом станет пришедшее в редакцию письмо Ю. Ионова, доцента Кубанской медицинской академии, заслуженного работника здравоохранения Кубани.

В разных изданиях как из рога изобилия сыпятся рекомендации о лечении злокачественных опухолей. Опираясь на свой клинический опыт, знания в области народной медицины, как российской, так и зарубежной (работал в восточных странах), могу с определенностью сказать, что чрезвычайно вредны рекомендации о лечении рака сулемой, медным купоросом, мышьяком, крысидом, цианистым калием, грибом мухомором, керосином, нафталином, паяльной канифолью. Эти методы давно отвергнуты научной медициной и серьезными народными целителями.

Не имеют успеха при лечении рака и разрекламированные бальзам Биттнера, витурид (ртуть), смесь спирта с подсолнечным маслом, «Парацельс», пищевые добавки и др. Много писали о чудо-препарате «Тодикамп» (смесь очищенного керосина с грецкими орехами молочно-восковой спелости), но теперь и сами авторы признают, что без активных других противоопухолевых средств «Тодикамп» не дает эффекта. Абсолютно вреден и требует запрещения метод лечения рака живыми трихинеллами.

В последние годы в США, а затем и у нас стали использовать для лечения раковых больных (и не только) перекись водорода. Считается, что, насыщая организм кислородом с помощью вводимой перекиси водорода, нанося

«окислительный удар», лишаем раковые клетки жизнедеятельности. Мы используем это средство с 1999 года и пришли к выводу, что прием перекиси водорода дает, к сожалению, небольшой эффект при лечении этой группы больных. Но когда стали комбинировать проверенный десятилетиями точно-тибетский противоопухолевый эликсир, в который входят повышающие иммунитет средства, обезболивающие, успокаивающие, вместе с перекисью водорода, эффект стал заметнее и даже выше, чем от применения одного эликсира.

Подробнее можно узнать об этих методах терапии в краевой больнице: г. Краснодар, ул. 1 Мая, 167, эндокринологическое отделение. Тяжелобольные могут писать: 350049, г. Краснодар, а/я 1303.

В заключение хочу подчеркнуть: панацеи в лечении рака нет и быть не может.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**ОТ ГРИППА
БЕЗ РЕЦЕПТА?
БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫ**

Стр. **4**

**ПОБЕДИТЬ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ**

Стр. **6**

**МАЛА
ПЕРЕПЕЛКА,
А ЛЕЧИТ МНОГИХ**

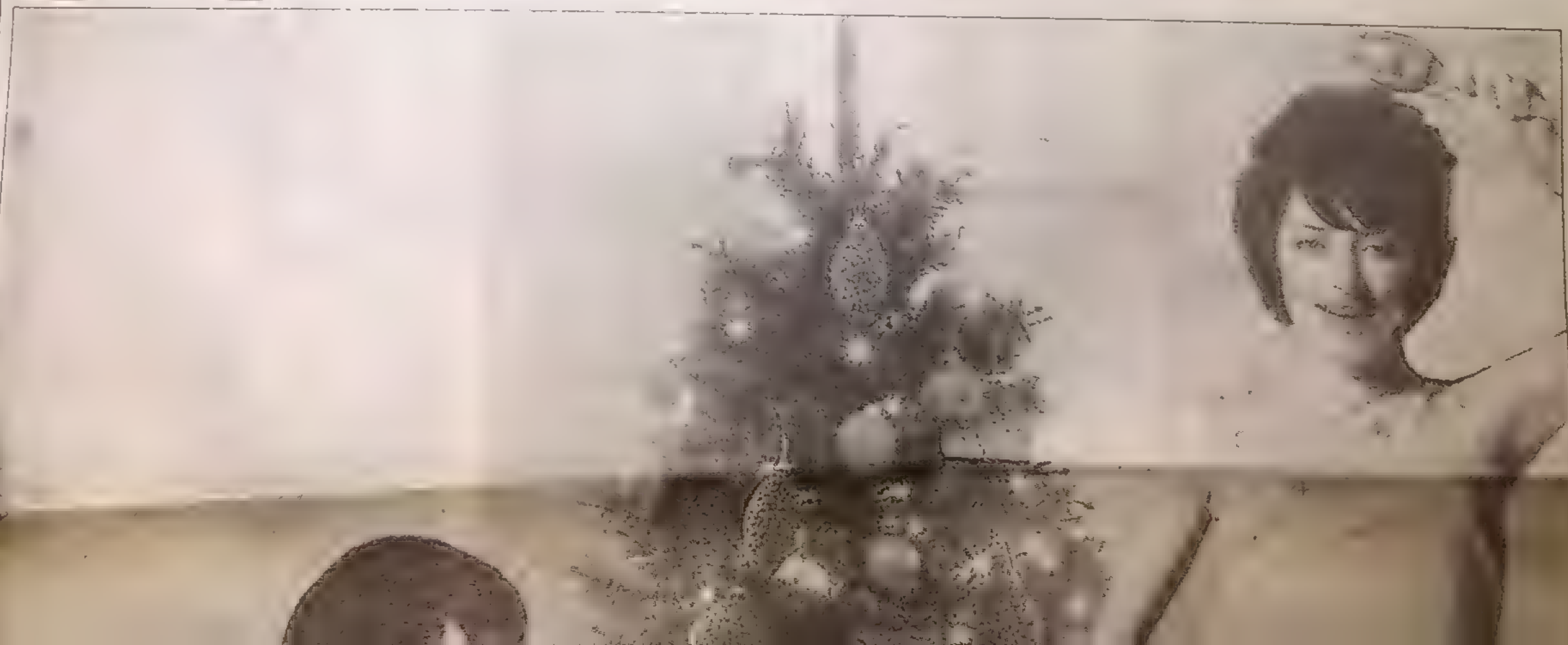
Стр. **9**

**ЛИЦА
НЕОБЩИМ
ВЫРАЖЕНИЕМ**

Стр. **12**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

12 (114)
2002 год



БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Фитобап против
бронхиальной
астмы**

**Щепотка соли
на весах здоровья**

**Врачующая сила
грейпфрута**

**Не позволяйте
хандре взять верх
в январе**



**С НОВЫМ ГОДОМ!
ВЕСЕЛОГО РОЖДЕСТВА!**



Приближается Новый год. Самое время подумать о себе. О том, чего ты достиг, а чего добиться не удалось, как изменился твой характер — к лучшему или худшему, наконец, где найти силы в новом году, чтобы переломить ситуацию к лучшему, выйти на позиции успешного человека, обладающего хорошим здоровьем, оптимистическим мироощущением. Беседу на эту тему поведет с тобой кандидат психологических наук Ольга Потемкина.

НОВОГОДНЕЕ ПОСЛАНИЕ К САМОМУ СЕБЕ

Проснувшись утром, открыв глаза, говорите себе: с каждым днем я становлюсь моложе и счастливее. Произносите эти слова и тогда, когда вы ложитесь спать. Повторяйте их регулярно, и тогда вы начнете думать не о болезнях и даже не о здоровье, а о молодости и счастье.

ВСЕЛЕННАЯ дала нам все для того, чтобы быть счастливыми. Надо только жить в согласии с ее законами и гармониями.

«В нашем сознании живут два человека, — говорит Ольга Потемкина — один думает о будущем, а другой — о настоящем. Если ты действительно оценивает

твоя, себя и других позитивное Я. Но

не верим в то, что можем стать моложе и счастливее, то обречены на старение и болезни. Если же мы верим в реальность своих желаний и наша вера подкрепляется практическими действиями, то реально можем ощущать плоды своей веры.

Наше тело состоит из миллиардов вибрирующих клеток, которыми руководят наш мозг, наше сознание (очень узкая область) и подсознание (неизмеримо большая сфера).

Если мы утром и на ночь даем нашему телу определенную команду, то все вибрирующие клетки настраиваются на эту команду.

Повторяя ее регулярно, мы можем не напрягать сознание, поскольку подсознание с его могучими возможностями будет вести за собой поведение.

работало», то вы почувствуете, что ваша жизнь начала меняться. Вам захочется убрать в квартире, сделать ее более уютной или заняться делами, на которые раньше не хватало сил. Вы начнете получать удовольствие от зарядки, длительного пребывания на свежем воздухе, контрастного душа.

Вы почувствуете, как силы, которых еще вчера не хватало, крепнут в вас. И все это даст простая фраза, сказанная вами утром и на ночь.

Вы можете повторить ее несколько раз, тогда, когда испытываете неприятные эмоции, когда вас утомляет ожидание, когда чувствуете, что силы вновь покидают вас.

Если вы ощутите себя лучше, то это означает, что вам удалось овладеть своими мыслями

ЧТОБЫ МОДЕЛЕЙ НЕ ОТПРАВЛЯТЬ В ОТСТАВКУ

ВРАЧИ медицинского центра Шебу в Тель-Авиве разработали метод, способный заменить традиционную липоксацию. Благодаря ему можно избавиться от локальных лишних жировых клеток.

Метод основан на применении ультразвука. Под его воздействием жировые клетки разрушаются и жир постепенно всасывается в кровь, не причиняя пациенту никаких страданий.

Разработчики считают, что метод наиболее пригоден для фотомоделей и манекенщиц, начинающих набирать небольшой лишний вес.



ЛАВАНДА, ГОРНАЯ ЛАВАНДА

ОРИГИНАЛЬНОЕ исследование провели японские ученые. Сделано это было по заказу ряда фирм, обративших внимание, что у сотрудников, постоянно работающих на компьютерах, ухудшается физическое и умственное состояние, ослабляется внимание и снижается работоспособность.

Как рассказала газета Daily Yomiuri, в числе прочих рекомендаций правильной организации труда предложено насыщать воздух в рабочих помещениях приятными растительными запахами. Самые лучшие показатели, значительно снижающие количество ошибок персонала, дали запахи лимона и лаванды.

ХОЧЕШЬ СТАТЬ ВРАЧОМ В НОРВЕГИИ?

ЭТА СЕВЕРНАЯ европейская страна уже более пяти лет испытывает дефицит квалифицированных врачебных кадров. За эти годы в страну «импортировано» около тысячи врачей из стран Евросоюза и Балтии, в том числе и несколько из Австрии.

Прежде чем приехать в Норвегию, врачи-иностранцы должны пройти у себя в стране трехмесячный интенсивный курс норвежского языка, организованный норвежцами, и сдать экзамен на разговорный минимум. Затем последует экзамен по норвежской

медицинской терминологии. Далее — экзамен на норвежском языке по клинической медицине, состоящий из 65 вопросов, которые охватывают хирургию, гинекологию, внутренние и глазные болезни, психиатрию, неврологию и другие дисциплины.

И, наконец, претендент должен пройти годовую практику в норвежской больнице. В отдельных случаях высококвалифицированный врач узкой специализации, известный коллегам в Норвегии, может избежать экзамена по клинической медицине. Однако это не правило, а редкое исключение.

ВСЕ ДЕЛО В КОРИЦЕ

РЕВОЛЮЦИОННОЕ для пищевой индустрии открытие сделали английские биохимики. В своих экспериментах они изучали влияние различных естественных добавок на развитие микрофлоры, в частности, сальмонеллы и стафилококка в соках и молоке. Среди них

ливыми. Надо только жить в согласии с ее законами и гармонией.

В нашем сознании живут два человека, — говорит Ольга По-темкина, — один думает о будущем, положительно оценивает обстоятельства, себя и других людей. Это позитивное Я. Но есть и другое Я — негативное. Оно критично настроено, недово-льно собой и другими. Чтобы человек мог успешно двигаться вперед, первое и второе Я долж-ны жить в согласии. Так, если мы

дасть) и подсознание (неизме-римо большая сфера).

Если мы утром и на ночь даем нашему телу определен-ную команду, то все функциони-рующие клетки настраиваются на эту команду.

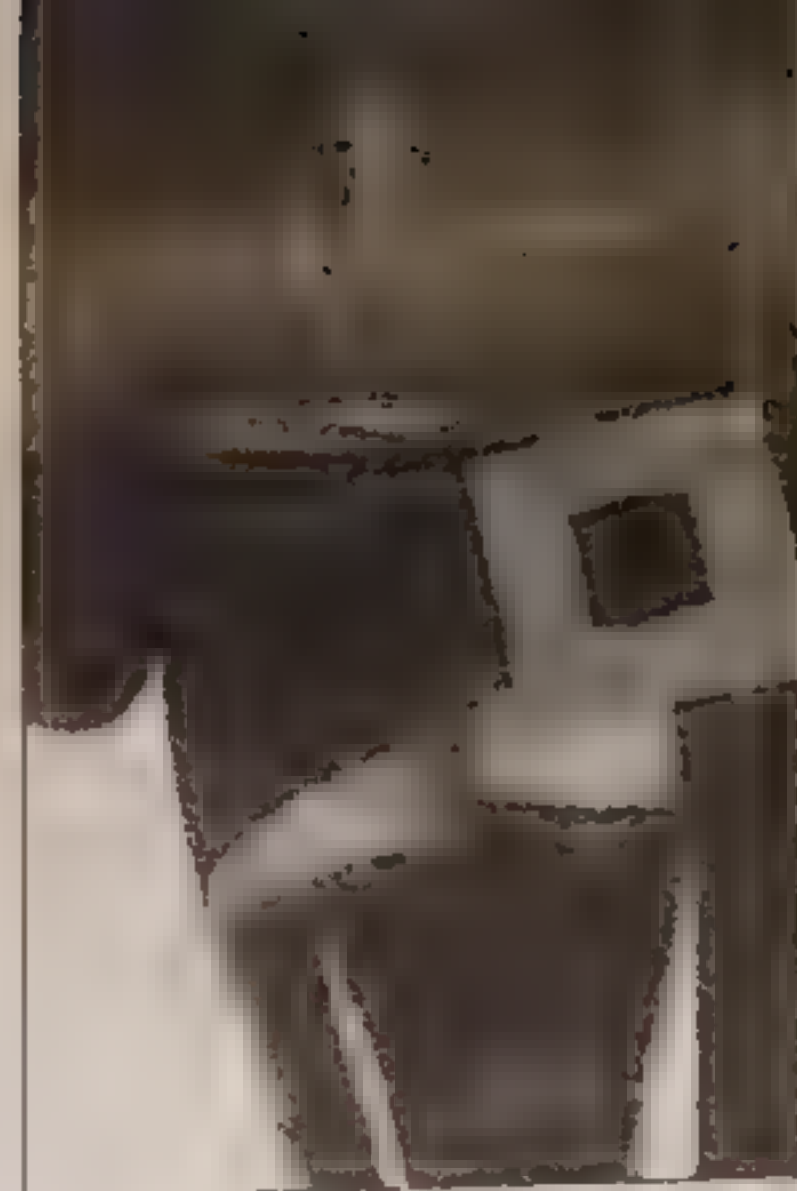
Повторяя ее регулярно, мы можем не напрягать сознание, поскольку подсознание с его могучими возможностями будет выстраивать наше поведение. Именно в этом случае можно говорить, что у нас образова-лась привычка.

Если ваше подсознание «за-

которых еще вчера не хватало, крепнут в вас. И все это даст простая фраза, сказанная вами утром и на ночь.

Вы можете повторить ее не-сколько раз, тогда, когда испы-тываете неприятные эмоции, когда вас утомляет ожидание, когда чувствуете, что силы вновь покидают вас.

Если вы ощутите себя лучше, то это означает, что вам уда-лось овладеть своими мыслями и чувствами. А это первый шаг к новой жизни под девизом «Чем старше, тем моложе», утверж-дает газета «Губерния».



Затем последует эк- замен по норвежской

это не прашивае- кое исключение.

ВСЕ ДЕЛО В КОРИЦЕ

РЕВОЛЮЦИОННОЕ для пищевой индустрии открытие сделали английские биохимики. В своих экспериментах они изучали влия-ние различных естественных добавок на разви-тие микрофлоры, в частности, сальмонеллы и стафилококка в соках и молоке. Среди проче-го, ученым удалось установить, сообщает жур-нал Science, что развитие этих патогенов ос-лабляет добавление корицы.



БОЛЬШЕ СВЕТА — БОЛЬШЕ ЖИЗНИ

ЗИМА для многих людей — сезон гру-сти и уныния, а для некоторых и время се-рьезных проблем. Счи-тается, что 2,5 милли-она человек в Великоб-ритании страдают от сезонно-депрессивно-го расстройства (СДР) — формы эмоциональ-ной депрессии, выз-ванной недостатком солнечного света. Ко-личество страдающих этим заболеванием по-стоянно растет с на-ступлением холодов.

Звук надрывающего-ся будильника ранним утром — явление не из самых приятных, а особенно мрачным ут-ром. Ведь для боль-шинства из нас холод-ное время года ассо-циируется с коротки-ми, мрачными днями и ранним заходом солн-ца. Но на некоторых людей это время года действует особенно подавляюще. Те, кто страдает СДР, трудно переносят низкое небо с тяжелыми облаками и мрачные серые дни без единого солнечно-го луча.

Бессонница, раздра-жительность, низкая трудоспособность и быстрая утомляемость

являются характерны-ми симптомами этого заболевания. Считает-ся, что основная при-чина — количество световых лучей, попа-дающих на сетчатку глаза. Если оно недо-статочно, то челове-ческий организм пре-терпевает соответству-ющие изменения в ме-таболизме, что оказы-вает влияние на все основные жизненные функции.

Ученые полагают: у больных, страдающих СДР, нарушена работа световых рецепторов органов зрения. Одним из решений этой про-блемы может послу-жить искусственное

увеличение количества света, получаемого организмом. Так, по крайней мере, утверж-дает Дженифер Ис-твуд, председатель Ас-социации СДР:

«Мы усаживаемся перед небольшим ящиком размером с компьютер или теле-визор, куда вмонтиро-ваны очень яркие све-тящиеся трубки. Со-всем необязательно пристально на него смотреть. Мы можем заниматься любым де-лом: работать, есть, делать все что угодно, при условии, что вре-мя от времени мы ки-даем взгляд на «эк-ран» и выполняем это

ежедневно. Успех га-рантирован. Факти-чески, чем раньше вы начнете пользоваться этим прибором при проявлении первых симптомов заболева-ния, тем у вас больше шансов спокойно пе-режить «хмурый» пе-риод».

Некоторым больным рекомендуется прини-мать специальные препараты, но если вы считаете, что путе-шествовать сейчас в солнечные страны ре-шит ваши проблемы, подумайте дважды, так как возвращение в серые будни Север-ного полушария мо-жет вас повергнуть в еще более глубокую депрессию.

Странно, но факт: проблема СДР не уве-личивается по мере продвижения на север. Так, скандинавы, на-пример, обладают хо-рошей генетической предрасположенностью к адаптации организма к мрачной погоде. Но важным фактором, по-хоже, является и боль-шое количество снега в этих странах, кото-рый увеличивает объем дневного света в зим-нее время.



УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

ВЕРНЫМИ посчита-ли слова старого блюза «Немного любви, и ты чувству-ешь себя в порядке» ученые Рутгерского колледжа в американс-ком городе Нью-Бранс-вик. Согласно исследо-ваниям, занятие любо-вью действует как средство против болей в спине, артритов и бесчисленного множе-ства других недугов. Даже от боли в висках секс действует лучше аспирина.

По словам профессо-ра Билла Уиппли, экс-президента «Ассоциа-ции полового воспита-ния», во время оргазма выделяются некоторые очень сильнодействующие химические эле-менты, которые и твор-ят чудеса. Они подни-мают болевой порог и помогают облегчить боли в суставах и мус-кулах, улучшают крово-обращение, понижают внутричерепное давле-ние, снимают напряже-ние в мышцах шеи.

Е ВАМ В ПОМОЩЬ

МНОГОКРАТНО усиливают терапевтический эффект лекарственных препаратов, использу-емых при лечении рака простаты, токоферо-лы (витамин Е). Это доказали исследователи из Медицинского центра Роучестерского университета.

В своих экспериментах ученые выяснили, что молекулы токоферолов препятствуют объедине-нию двух белков, необходимых для начала биохимического процесса деления раковых клеток.

...С ПЕТЛЕЙ НА ШЕЕ

ЧЕЛОВЕК, который перетягивает свой галстук даже на 12 милли-метров, добровольно роет себе могилу.

Слишком туго за-тянутая часть мужс-кого туалета создает предпосылку к повы-шению давления в коронарной артерии, главном проводнике крови к мозгу, гово-рит исследователь, заинтересовавшийся данной темой, аме-риканец Майкл Сал-мон.

По материалам
«ЭКСТРА-ПРЕСС»

НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ САМ

ЛЕЧЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРАВ И КОМПОНЕНТОВ
РАСТЕНИЙ



Этот декабрьский номер газеты — не рядовой. Он как бы завершает публикации полезных для здоровья советов, напечатанных в этом году. Вместе с тем впереди дорога накопления знаний длиною в год наступающий, 2003-й. Задумываясь о том, что же наиболее актуально прозвучит на рубеже лет, мы решили: пусть это не будут рекомендации, как избежать или излечить конкретные болезни. Давайте немного поднимемся в своих обобщениях и

выводах, задумаемся вместе с врачом Брянской больницы № 1, кандидатом медицинских наук Виктором Чесноковым о том, как правильно выбрать для себя методы лечения, не попасться на удочку корыстолюбивых проходивцев, пытающихся всучить нам что ни попадя вместо лекарств, и в то же время не пропустить в потоке информации добрый совет. Главное, чем тут надо руководствоваться: **НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ САМ!**



Самый беспроблемный вариант: если не поможет (это как правило), то уж наверняка никто не помрет. Применительно к траволечению обращу ваше внимание на ряд моментов. Во-первых, чем больше компонентов входит в предлагаемый травяной сбор, тем сомнительнее возможная польза от его применения: ведь растительные средства вступают во взаимодействие не только с организмом, но и друг с другом. Последствий этого взаимодействия никто предугадать не сможет. Таким образом, монолог — предпочтительнее. Во-вторых, следует отделять наши растительные средства от ненаших, тех, у которых незнакомый нашему организму химический состав и на который у нашего организма нет опыта реагирования. Например, любой славянин может достаточно долго и без каких-либо негативных последствий принимать мяту и валериану: они нам не принесут вреда, это выверено веками. А применение незнакомых нашему организму трав, выросших на другой почве, содержащих новые и чуждые для нас компоненты, может вызвать

Гомеопатия — ее эффективность многократно подтверждена, не вызывает сомнений. Но лечение гомеопатическими средствами целесообразно по назначению врача-гомеопата. С ним же надлежит советоваться при сочетании гомеопатического и традиционного медикаментозного лечения. Так или иначе нам периодически приходится применять и медикаментозные средства. По мнению министра здравоохранения РФ Ю.Л. Шевченко, 80 процентов рекламируемых лекарств

желчный пузырь. Но нет ни одного достоверного свидетельства «очистки» суставов, сосудов и лимфы. Последнее вообще чуждо лимфы-то в организме всего ничего. На весь бывший Союз попасть катетером в грудной лимфатический проток могло не больше десятка специалистов, а уж чтобы сделать анализ лимфы до и после «очистки» — это из области явных фантазий, замешанных на элементарной безграмотности. Кстати, основная-то функция лимфы — это транспор-

ные головные боли, снижение интеллекта.

Если не вникать в философско-религиозную подоплеку, то эффективны для поддержания и укрепления здоровья многие восточные методики: кун-фу, айкидо, каратэ и др. Для людей зрелого и пожилого возраста предпочтительнее у-шу.

Занятия начальными ступенями йоги — хатха-йогой — приносят четкий оздоровительный эффект. Попытки постижения более продвинутых ступеней — раджа-, джана-, дхьяна-, бхакти-йоги

мональная спондилопатия, спондилолистез, рассеянный склероз, герпес... Даже если применение мануальной терапии подготовленным специалистом не приносит полного выздоровления (ведь возможности любого способа лечения далеко не исчерпывающи), то в руках дилетанта это может оказаться губительным.

СОБСТВЕННО
О ПРАКТИКОВАНИИ
САМОЛЕЧЕНИЯ



1. При развитии стандартной ситуации с пошатнувшимся здоровьем (простуда, обострение давней болячки), имея опыт успешного его излечения, не стоит существенно менять традиционное оправдавшее себя ранее лечение. Даже принадлежность препарата к одной группе — вещь относительная, так как все классификации в известной мере условны. Это значит, что препараты могут действовать схоже, но не идентично.

2. Лучшее — враг хорошего. Если в результате проводимого лечения вам стало легче, не надо форсировать события увеличением дозы.

3. Не приобретайте незнакомых вам препаратов, даже если они помогли дюжине ваших знакомых. Никакие советы со стороны не заменят знания врача. Особенно это касается впервые возникшего у вас недомогания.

4. Сохраняйте инструкцию по применению лекарств. Там указаны не только разовые, суточные и курсовые дозы, но и возможные осложнения, условия приема, а также ситуационные противопоказания, которые нередко сопро-

жизни. Для нас компоненты, может вызывать стресс на клеточном и органном уровнях. Так, американцы могут хоть заливаться кока-колой, она им привычна, а для нас в лучшем случае — ничто. Или бальзам Биттнера... Может быть, он и действует на швейцарцев. А вот что-бы на нас — сомнительно. Да и его реклама вызывает иронию: «Простуда — бальзам Биттнера», «Болят суставы — бальзам Биттнера». А не болят суставы и не простуда — все равно бальзам Биттнера? А история с гербалайфом — многих ли она научила?

ЛЕЧЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МИНЕРАЛОВ И ОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Если это традиционное применение известных средств (бишофит, белая глина, воск, парафин, скипидар), то никаких вопросов нет. Они возникают при расширении авторами показаний к применению того или иного средства, в случаях явного незнания стадийности течения многих заболеваний, что на некоторых этапах делает их неэффективными и даже вредными. Так, на этапе затухания обострения болезни грязи полезны при радикулите, а в начальной стадии и в разгар заболевания — противопоказаны. Нередки публикации и самобытных комбинаций различных способов воздействия, но не всегда обоснованно.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ ИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО ОРГАНОВ

Здесь реальность переплелась с байками. Да, мы можем (и делаем это) очистить кожу (особенно хороша русская парная баня), полость рта и носа. Разработаны способы очищения толстой кишки. В какой-то степени можно очистить — путем опорожнения —

К слову сказать, очищение любого организма (кожи, толстой кишки) обязательно влечет за собой и очищение организма в целом: уменьшение зашлакованности одного органа приводит к перераспределению продуктов обмена веществ, не выведенных из организма ранее (шлаков), и в конечном счете количество недоокисленных продуктов жизнедеятельности уменьшается.

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

За небольшим исключением полезны. Особенно — любая простая физическая зарядка, оздоровительная ходьба в быстром темпе, бег трусцой, игровые виды спорта, шейпинг, аэробика, верховая езда, ходьба на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде. Главное — оставаться в пределах своих возможностей, тренироваться регулярно, сочетать с закаливанием. Вредны поднятие тяжестей и бокс. Бокс из-за частых черепно-мозговых травм (нокауты, нокдауны) влечет постоян-

Появилась масса оккультной литературы, предлагающей различные методики медитации, варианты самоусовершенствования на основе некоторых направлений йоги, дзен-буддизма, ламаизма и т.д. Радужные обещания открыть в вас еще нераскрытые способности, усилить биоэнергетику, раскрыть третий глаз, достичь абсолютной воли и интуиции, полного душевного покоя (нирваны) должны, на мой взгляд, вызывать вопрос: может быть, мне придется чем-то заплатить за это? Обязательно придется. Деформация личности, ломка психики и судьбы — вот немного отсроченная, но довольно-таки частая плата за попытки такого рода «усовершенствований»... Возможны щадящие варианты — типа «халифа на час» — что-то появилось, но ненадолго, а затем — обвал по многим параметрам.

Теперь об использовании способов лечения, разработанных медициной, людьми со стороны. К примеру, не имеющий никакого образования (да и элементарного кругозора: лечит «шейный позвонок» — а их семь) начинает применять те или иные приемы мануальной терапии. Да и само название их у нас в Брянске какое-то дефективное — «мануолог». Между тем мануальная терапия — это прежде всего диагностика, доскональное знание анатомии, физиологии, биомеханики суставов и позвоночника, учет показаний и противопоказаний (чем опытнее мануалист — тем их больше), возможность провести дифференциальную диагностику с большой группой заболеваний, проявляющихся схожей с вертеброгенными симптоматикой: это могут быть и опухоли позвоночника и спинного мозга, метастазы, бруцеллез, туберкулез, болезнь Бехтерева, гор-

5. Если в ходе лечения привычного недомогания появились новые симптомы — без осмотра врача не обойтись. Совет врача необходим и в тех случаях, когда типичное лечение привычного недуга не приносит успеха.

6. Если после лекарства появились неприятные ощущения — его прием следует временно прекратить.

7. Если у вас была аллергия на лекарства или непереносимость каких-то препаратов или способов лечения, то в случае назначения вам комбинированного лечения внимательно ознакомьтесь с его составляющими, вдруг в него входит то, от чего вам было плохо.

Смысл этой статьи вовсе не в том, чтобы напугать сограждан, переориентировать и, построив в стройные колонны, двинуть поток заболевших в сторону госполиклиник. Нет, автор хотел показать, что прежде всего надо думать. Думать, к кому обращаться. Думать или хотя бы советоваться, можно ли совмещать различные способы лечения. Думать о возможных последствиях, думать о гарантиях. И знать, твердо знать, что судьба всех чудодейственных препаратов и всеисцеляющих способов идентична: критическое осмысление и забвение. Знать, что не бывает быстрого исцеления от давней болезни — развилось-то не за дни и недели и уйдет не в одночасье. Знать, что излечение — это совместный результат усилий врача, временных и материальных затрат и, обязательно, переосмысление и коррекция жизненных установок, потому что болезнь рождается нередко именно из них, пишет «Брянский рабочий».

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ОТ ГРИППА БЕЗ РЕЦЕПТА

На дворе — зима. С каждым колебанием температуры происходит всплеск простудных заболеваний. Многие бегут в аптеку за лекарствами, благо они продаются без рецептов. Однако некоторые препараты могут вызывать тяжелые осложнения, порой приводящие к летальному исходу.

КАК РАССКАЗАЛ главный инфекционист Минздрава РФ член-корреспондент РАМН В.В. Малеев, решением Государственного фармакологического комитета такие распространенные средства для симптоматического устранения заложенности носа, как фенилпропаноламин и псевдоэфедрин, будут отпускать только по рецепту врача. Сегодня наиболее безопасной альтернативой этим препаратам является фенилэфрин (метазон) — единственный из этой группы лекарств, разрешенный для безрецептурного отпуска в нашей стране в составе комбинированных средств от простуды и гриппа.

При приеме (даже в низких дозах!) ацетилсалициловой кислоты (аспирин), широко применяемой для снижения температуры, повышается риск развития геморрагического инсульта. И если пациент принимает этот препарат продолжительное время, ему необходимо консультироваться с врачом и проходить дополнительные лабораторные исследования.

Новые научные данные, отметил В.В. Малеев, требуют внимательного отношения к противогриппозным и антигриппозным препаратам и строгого выполнения инструкций по их применению. Наиболее безопасными следует считать такие фенилэфринсодержащие препараты, как колдрекс и терафлю.

Президент Российской гастроэнтерологической ассоциации академик РАМН В.Т. Ивашкин сообщил о неоспоримых доказательствах того, что применение нестероидных противовоспалительных препаратов — аспирина, ибупрофена и других — может привести к эрозивно-язвенным поражениям желудка и двенадцатиперстной кишки. Достаточно при этом и сравнительно невысоких доз, содержащихся в безрецептурных препаратах. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки возникают у 20-25 процентов больных, принимающих их, а эрозии слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки — более чем у 50 про-

центов. С приемом этих препаратов связано и около 50 процентов всех острых желудочно-кишечных кровотечений.

Приведенные профессором В.Т. Ивашкиным данные Комитета по контролю за продуктами питания и лекарственными препаратами США ошеломляют. В Америке нестероидные противовоспалительные препараты считают причиной от 100 до 200 тысяч случаев госпитализаций и 10-20 тысяч летальных исходов ежегодно.

Многие родители дают детям для снижения температуры ацетилсалициловую кислоту (аспирин) и метамизол (анальгин), даже не подозревая, какому риску подвергают своих чад. Достаточно сказать, что ацетилсалициловая кислота может вызвать у ребенка развитие синдрома Рея, летальность при котором превышает 50 процентов, а метамизол — анафилактический шок и агранулоцитоз со смертельным исходом. В рекомендациях ВОЗ препаратом выбора у детей в качестве жаропонижающего называется парацетамол в разовой дозе 10-15 мг/кг и суточной — 60 мг/кг.

Российская ассоциация педиатрических научных центров разработала рекомендации для родителей по рациональному применению жаропонижающих средств у детей. При температуре ниже 38° С использовать их не следует, а при более высокой — ребенку надо дать парацетамол в дозе, указанной в инструкции.

Учитывая возможность тяжелых осложнений, аспирин и анальгин не используют; не рекомендуется без назначения врача прибегать и к антибиотикам.

Внимание! Препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту: аспирин, аспирин С, упсарин УПСА, упсарин УПСА с витамином С. Препараты, содержащие метамизол натрия (анальгин): анальгин, баралгин, пенталгин, седалгин, спазмалгон, темпалгин, предостерегают «Новости медицины».



Хорошо очищают легкие ингаляции с маслом эвкалипта. Для ингаляции налейте в большую миску воду и поставьте на газ, как только вода закипит, накапайте 20 капель эвкалиптового масла и глубоко вдыхайте его пары. Такую же процедуру можно делать и с цитрусовыми маслами.

эрозивно-язвенным поражениям желудка и двенадцатиперстной кишки. Достаточно при этом и сравнительно невысоких доз, содержащихся в безрецептурных препаратах. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки возникают у 20-25 процентов больных, принимающих их, а эрозии слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки — более чем у 50 про-

Внимание! Препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту: аспирин, аспирин С, упсарин УПСА, упсарин УПСА с витамином С. Препараты, содержащие метамизол натрия (анальгин): анальгин, баралгин, пенталгин, седалгин, спазмалгон, темпалгин, предостерегают «Новости медицины».

Хорошо очищают легкие ингаляции с маслом эвкалипта. Для ингаляции налейте в большую миску воду и поставьте на газ, когда вода закипит, накапайте 20 капель эвкалиптового масла и глубоко вдыхайте его пары. Такую же процедуру можно делать и с цитрусовыми маслами.

ФИЛОСОФСКИЙ КАМЕНЬ ТАМАРЫ ВОРОБЬЕВОЙ

Спрячьте в разных местах!

- Да вы с ума сошли! — закричала пациентка медицинского центра Тамары Воробьевой в ответ на предложение главного хирурга Минздрава республики провести морфологическое исследование груди после окончания лечения препаратом Воробьевой.

- Через три дня я приеду домой живая, здоровая, красивая и покажу мужу свою "новую" девичью грудь!

Невозможно было представить что эта грудь еще несколько месяцев назад напоминала цветную капусту, из которой сочались зловонные выделения, вызывая шоковое состояние и приступы тошноты у наблюдателей — сотрудников других медицинских учреждений.

Диагноз этой женщины из далекого сибирского городка был таков: "Рак левой молочной железы в стадии распада с метастазами в левую молочную железу и легкие. Эксудативный плеврит".

Сейчас перед главным специалистом республики стояла не "амазонка", измученная, потерявшая волосы, ногти, пожелтевшая от поражения печени, желудка и кишечника в результате комплексного лечения, а полноценный здоровый человек, способный, кстати, стать матерью.

Ассистент кафедры онкологии медфака университета, ознакомившийся с результатами лечения в центре, заявил: "Срочно сделайте ксерокопии всей медицинской документации и спрячьте в разных местах!"

Ртуть — это жизнь!

А первым исцелившимся стала сама Тамара Воробьева. Работая химиком-аналитиком на оборонном заводе, она попала в эпицентр взрыва космического топлива. Через несколько лет у Тамары Васильевны диагностировали уже IV стадию рака. Ситуация казалась безнадежной: врачи опустили руки. Но только не сама Воробьева!

Тамара Васильевна занималась изучением биологических свойств ртути. В частности, она пришла к убеждению, что ртуть можно использовать при лечении онкологических заболеваний. И, поскольку терять было уже нечего, Воробьева решила на себе самой проверить собственную теорию. По ее рецепту был создан первый препарат. Через несколько месяцев она была здорова.

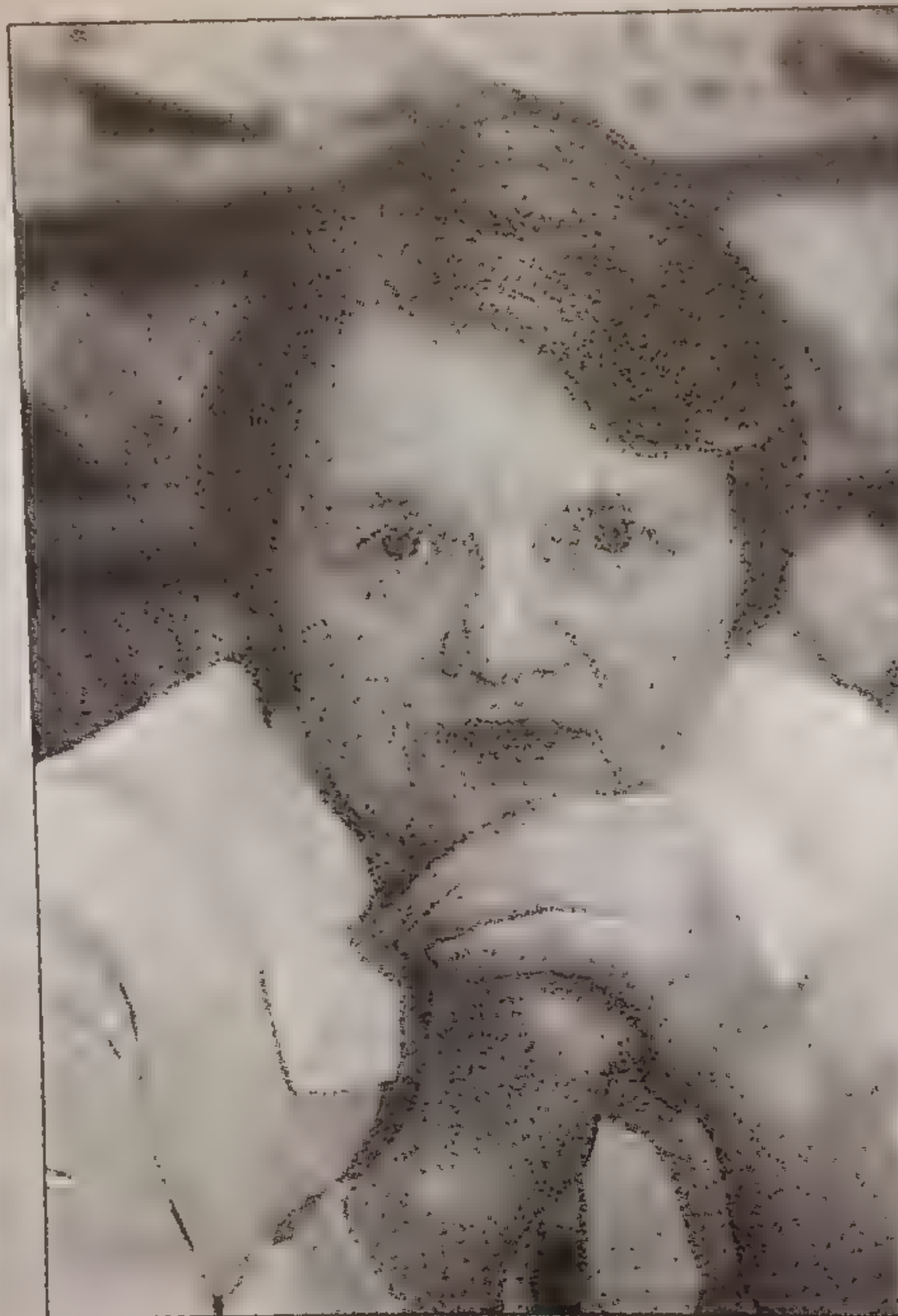
Зачем нам ртуть? Современная медицина не знала ответа на этот вопрос, так что Воробьевой, когда она заинтересовалась "ртутным вопросом", пришлось самой искать решение. И вот что ей удалось доказать: ртуть необходима иммунной системе, она играет роль укрепляющего, защитного фактора. Исходная доза (организм здорового человека содержит 13 мг ртути) оберегает нас от инфекций, регулирует все без исключения биохимические процессы.

Человеческий организм устроен так, что на любые нарушения нормальной работы он реагирует повышением кислотности. Каждая больная клетка независимо от причины болезни, будь то опухоль, вирус или просто воспаление, — мгновенно "прокисает". Ртуть "распознает" больные клетки, ориентируясь именно на степень кислотности, она "работает" только с ними и не вмешивается куда не надо. Вот такой портативный доктор!

Целебные свойства ртути известны несколько тысячелетий. Об этом говорится даже в индийских "Ведах", а уж в средние

века алхимики считали ее одним из главных элементов: именно "союз" ртути и серы должен был породить "философский камень" — универсальное лекарство.

Но как добиться, чтобы она не убивала, а лечила? Воробьевой удалось отыскать "философский камень". Она пришла к выводу, что ртуть полезна в микродозах и в определенных соединениях, а именно с органическим растворителем. Вот такой биотик (постоянно присутствующий в организме элемент) выполняет ту самую защитную функцию. В соответствии с этой формулой и был разработан химический аналог природной ртути, позволяющий восстановить нарушенный баланс и привести в порядок иммунную систему. Поэтому, в отличие от высокотоксичных антибиотиков или противораковых препаратов, нацеленных на "убийство" больных (а заодно и множества здоровых) клеток, препарат Воробьевой уничтожает лишь болезнь, не причиняя клеткам никакого вреда.



Единственным побочным действием препарата, к некоторому изумлению самой Воробьевой, оказалось ... омоложение организма. Дело в том, что годам к пятидесяти в клетках человека накапливаются "балластные" вещества липофусцины, которые занимают до 70% "полезной площади" клетки. Эти вещества не выводятся из организма и никак им не усваиваются. А ртуть превращает липофусцины в глюкозу, которая замечательно усваивается и при этом обеспечивает организм дополнительной энергией. И в результате омоложение! Тут уж, действительно, в пору вспомнить алхимиков с их мечтой о вечной молодости.

Разумеется, препарат лечит лишь тогда, когда еще есть что лечить. Но даже на самой запущенной стадии он значительно улучшает самочувствие больного: уходят боли, повышается общий тонус, да и жизнь продлевается.

Мы ждем перемен!

И все было замечательно, но вот на сегодняшний день препараты Тамары Воробьевой не зарегистрированы Минздравом для промышленного выпуска.

Первый из препаратов Воробьевой Т.В. прошел за последние 12 лет все необходимые исследования в объеме, превышающем аналогичные исследования любых других лекарственных средств, внесенных в госреестр. Доклинические и клинические исследования проведены в 27 ведущих научных центрах страны. Пролечено уже более 30000 пациентов. Получены, без преувеличения, непревзойденные в мире результаты при лечении тяжелейших заболеваний: онкологических, иммунозависимых и вирусных (ВИЧ-инфекция, герпетическая, цитомегалия, хронические гепатиты и др.).

Саботаж чиновников не помогли преодолеть распоряжения М. Горбачева, Б. Ельцина, А. Шохина, Ю. Ярова, О. Сусуева, Б. Немцова и других бывших и ныне действующих руководителей государства.

14 марта в еженедельной газете "Россия" (№10(282)) было опубликовано открытое письмо Президенту России В.В. Путину с просьбой оказать поддержку в вопросах защиты от произвола чиновников и реализации программы "Эффективная онкология".

Ждем ответа.

Воробьев Е.В. профессор,
Академик МАИСУ (МАИ),
МААНОИ.

До лечения



Рост раковых клеток в виде пластов. Железистые структуры выражены слабо.

Медицинский центр Тамары Воробьевой

"Витурид плюс"

Медицинские услуги (лицензия № 82-02)
185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182
Тел.: (8142) 56-74-80, 56-75-75
Продажа лицензий на 31 патент
(в т.ч. США, Украина и др.)

Препараты и способы лечения
СПИДА, РАКА, ГЕПАТИТА,
ГЕРПЕСА, ПСОРИАЗА и др.

Тел/ф.: (8142) 56-72-11, 56-74-01
E-mail: viturid@onego.ru, www.viturid.ru

После лечения одним из препаратов



Замещение очагов некроза и кровянистой соединительной тканью. Созревание паренхиматозных клеток (это однозначно указывает на регресс опухоли).

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ

Отвечает врач
Н.М. Данчина

Врачи обнаружили камни в желчном пузыре. Какие методы лечения, кроме операции, существуют?

А.Г. Митрохин, ст. Ладожская Краснодарского края.

Терапия желчно-каменной болезни лекарственными травами и фитопрепаратами целесообразна в том случае, если болезни не сопутствует гнойное воспаление. При наличии осложнений заболевания, когда требуются хирургическое вмешательство и лечение антибиотиками, прием настоев из лекарственных трав может носить лишь вспомогательный характер.

При данном заболевании весьма эффективны настои, обладающие желчегонным, болеутоляющим и противовоспалительным свойствами. Лечение должно быть систематическим, длительным (2-3 мес.) и под наблюдением врача:

- измельченные кукурузные рыльца (10-15 г) заварить 1 стаканом кипятка, процедить и пить по 2 столовые ложки через 3 часа 30-40 дней (Г. Лавренова);

- популярен в народе следующий сбор: 1 горсть ягод и листьев брусники, 2 стол. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 стол. ложку травы череды трехраздельной залить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа и пить в 3 приема за 1 час до еды;

- болеутоляющее и успокаивающее действие оказывает сбор: трава чистотела — 50 г, лист мяты перечной — 50 г, 1 стол. ложку смеси залить 200 г кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить, процедить, отжать. Готовую вытяжку довести до первоначального объема. Отвар принимать утром и вечером по 1 стакану (С. Соколов).

Возможно хотелось бы обратиться

НЕ ПЕРЕНОСИТСЯ ГЛЮТЕН — И ХЛЕБ СТАНОВИТСЯ ЯДОМ

ДОКТОР медицинских наук, профессор, заведующий отделением патологии тонкой кишки ЦНИИ гастроэнтерологии А.И. Парфенов любит говорить: врач может диагностировать только ту болезнь, которую знает. Здесь нет и в помине сарказма: мол, уровень подготовки коллег оставляет желать лучшего. Всего знать нельзя. Медицина до сих пор нередко оказывается в тупике. Вот пример: симптомы глютенной энтеропатии были описаны еще греческим врачом Аренеем. Вторично болезнь была открыта лишь в 1960 году голландским ученым Диком. Но и сегодня многие гастроэнтерологи впадают в ошибку: вместо глютенной энтеропатии ставят диагноз «хронический энтерит» или «энтероколит». В результате лечение лишь приглушает серьезное заболевание, не исцеляя пациента и уводя врача все дальше от правильного диагноза.

ОПАСНЫЙ БЕЛОК

Существует ряд теорий, по-разному объясняющих механизм заболевания, но сегодня ни одна из них не может быть признана единственно верной. Также пока не найден ответ на вопрос, почему, например, в Ирландии глютенной энтеропатией страдает один из 250 жителей, а в Европе и в России — один из 20 тысяч. Это официальная статистика, на самом деле скрытая форма глютенной энтеропатии встречается намного чаще. Новейшие исследования, проведенные на основе иммунологических методик, показали, что глютен не переносит каждый 200-й человек. Причем очень часто это семейное заболевание, и страдают им в основном женщины.

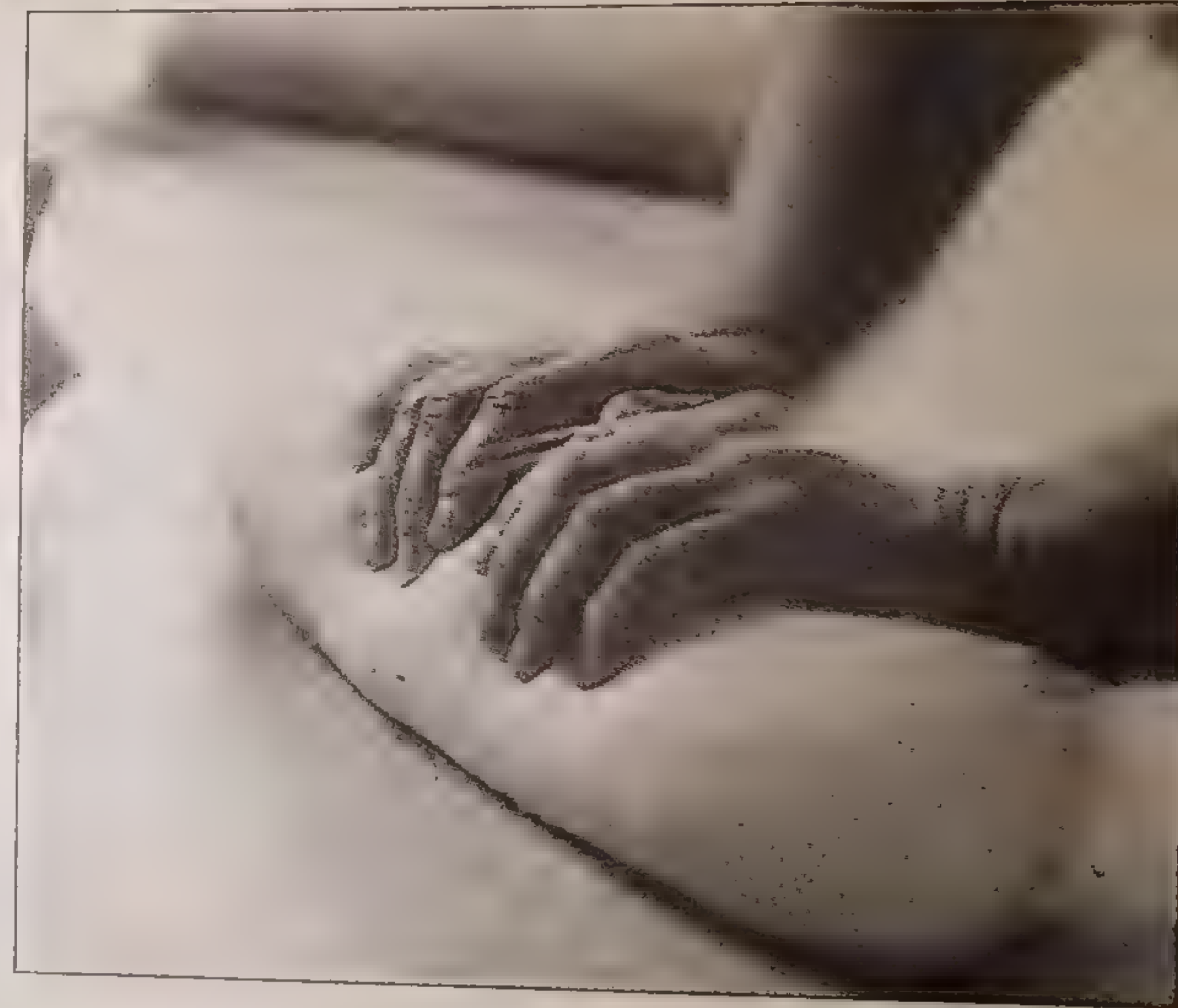
железодефицитная анемия, он отстает от сверстников в развитии.

К моменту полового созревания такой больной имеет все признаки витаминной недостаточности: редкие, легко выпадающие волосы, расслаивающиеся ногти, трещины углов рта, нездорового цвета кожа. Он небольшого роста, худой, с отеками на ногах и отвислым животом из-за пониженного мышечного тонуса кишечника. Происходят изменения и в костной системе: развивается остеопороз, на его фоне возникают патологические переломы. Одним словом, поражен весь организм. Большинство таких больных раньше погибало. Сейчас же в арсенале медицины есть все средства и возможности, чтобы предотвратить трагедию.

Одновременно с диетой (ее назначают и в легких случаях) тяжелым больным проводят комплексную терапию — систематические капельные внутривенные вливания белковых, жировых и витаминных препаратов, различных эмульсий, содержащих углеводы и электролиты. Чтобы подавить иммунную реакцию тонкой кишки, назначают гормональную терапию. Все это дает стойкий положительный эффект.

Парадокс заболевания в том, что человек никогда не ощущает, что не переносит хлеб или мучные изделия. Если, скажем, при употреблении молока или других каких-либо продуктов, которые, случается, «не переваривает» конкретный человек, реакция организма наступает немедленно: тошнота, рвота, боль, понос, в случае глютенной энтеропатии такой ярко выраженной зависимости нет.

Особенно это касается латентной формы заболевания, когда оно проявляется только в зрелом



В первую очередь больного и врача должна насторожить диарея. Стул здорового человека оформлен, вес его от 100 до 200 г, и бывает у большинства людей один раз в день. У больных же глютенной энтеропатией стул жидкий или неоформленный, частый (не только днем, но и ночью), на вид жирный, с неперева-ренными включениями пищи, дурно пахнущий и в необычно больших количествах, что свидетельствует о синдроме нарушенного всасывания и очень низком коэффициенте полезного действия кишечника.

И хотя такие симптомы могут сопутствовать другим заболеваниям, врач должен направить больного на гистологическое исследование

слизистой кишечника. Если же у пациента нет диареи, но есть одно «но»: диету нельзя нарушать — болезнь тут же возвращается, и соблюдать ее придется всю жизнь.

За рубежом производят специальные сорта хлеба, не содержащие глютенный белок, — из кукурузы, сои, риса, и больные не чувствуют себя ущемленными. Будем надеяться, что такая продукция появится и в России.

ДИЕТА — ОСНОВНОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Все блюда готовят на пару или варят. В зависимости от функционального состояния кишечника пища должна быть протертой (в периоды поносов) или

ложку смеси залить 200 г кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить, процедить, отжать. Готовую вытяжку довести до первоначального объема. Отвар принимать утром и вечером по 1 стакану до еды (С. Соколов).

Однако хотелось бы обратить ваше внимание на следующий факт: на сегодняшний день наиболее обоснованным методом лечения желчно-каменной болезни является оперативный. И если врач советует, не надо откладывать операцию. К чему это приводит: больные попадают на операционный стол при развитии серьезных осложнений, часто в пожилом и старческом возрасте.

Какие есть средства борьбы с атеросклерозом сосудов головы и кровеносных сосудов? Слышал, что помогают курага-лимонад, чеснок-лимон. А как приготовить и принимать эти средства?

Н. Тесленко,
пос. Яблоновский.

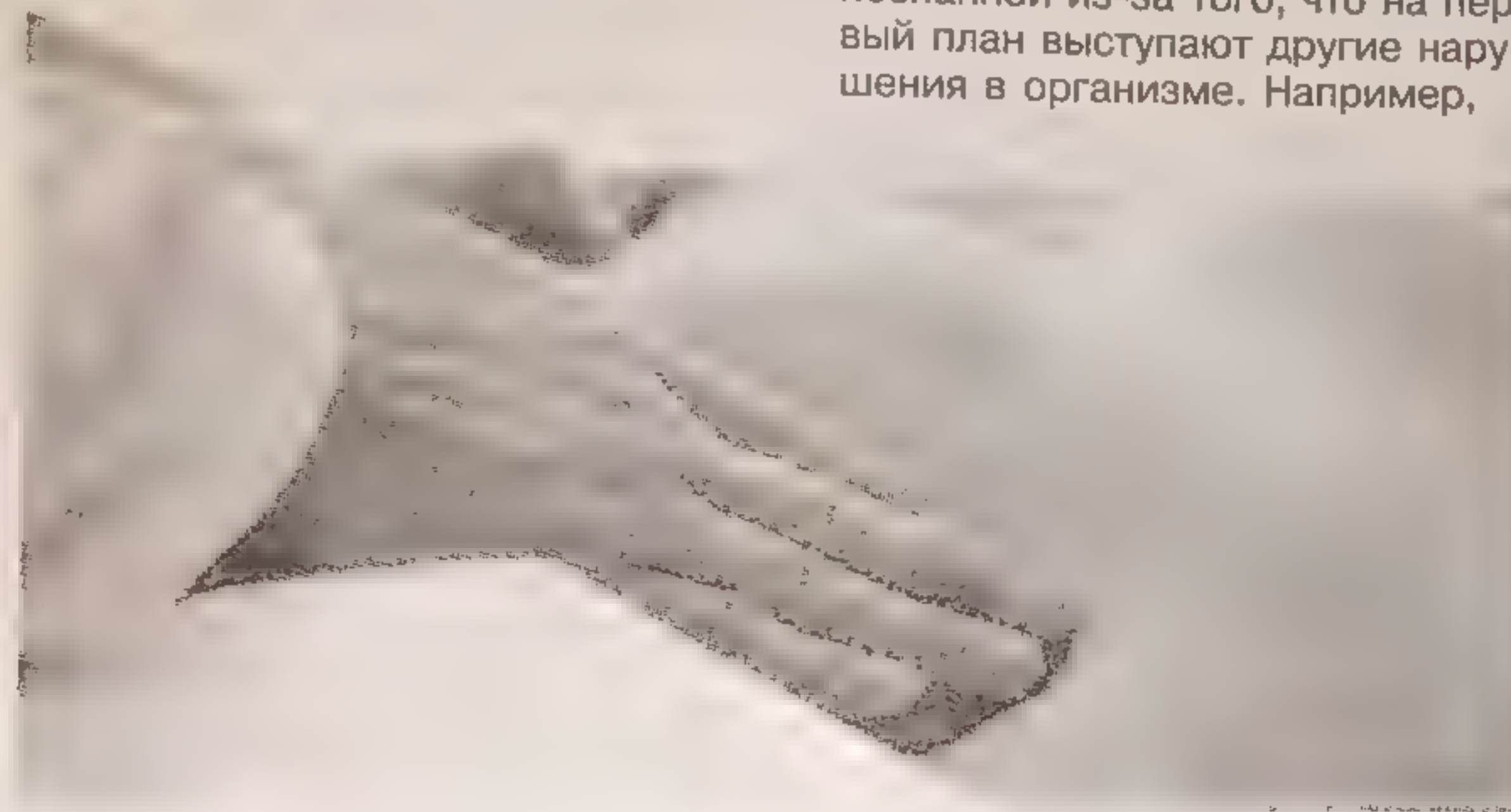
Выбор лекарственных препаратов для лечения и профилактики атеросклероза достаточно широк, но без консультации врача прием их крайне нежелателен.

В народной медицине для профилактики и лечения атеросклероза издавна применялись лекарственные растения (лук, чеснок, рябина черная, земляника и т.п.) в виде настоев: равномерно измельчить на терке 1 луковицу чеснока посевного и 1 плод лимона обыкновенного, залить 1 литром кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2 суток и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день; отваров из плодов: боярышника кроваво-красного — 15 граммов, рябины черноплодной — 15 граммов, земляники лесной — 15 граммов. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 500 мл воды, приготовить отвар (кипятить на водяной бане 30 минут, затем остудить, процедить и добавить кипяченой воды до первоначального объема). Отвар принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Смеси из равных частей измельченного свежего лука и меда. Принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

гликоза. Для скрытой формы глютенной энтеропатии встречается намного чаще. Новейшие исследования, проведенные на основе иммунологических методик, показали, что глютен не переносит каждый 200-й человек. Причем очень часто это семейное заболевание, и страдают им в основном женщины.

Наблюдается оно у генетически предрасположенных к нему людей: они не переносят белок растительного происхождения — глютен, содержащийся лишь в пшенице, ржи, овсе, ячмене.

Всасывание всех пищевых веществ, поступающих в организм, начинается, как известно, в тон-



кой кишке. У здорового человека при контакте глютена со слизистой оболочкой верхнего отдела кишки происходит обычный пищеварительный процесс, тогда как у страдающих глютенной энтеропатией слизистая повреждается, возникает ее атрофия и развивается синдром нарушенного всасывания, что приводит к изменению по существу всех видов обмена веществ (в частности, белкового, водно-электролитного) и к выраженным полигиповитаминозам.

ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА

При типичной форме (она встречается примерно у половины всех больных) тяжелые поносы начинаются еще в младенческом возрасте во время прикармливания ребенка смесями, содержащими злаки и муку. Если заболевание вовремя не распознано и если ребенок выживает, у него вследствие нарушенного всасывания в тонкой кишке развиваются рахит,

либо продуктов, которые, случаясь, «не переваривает» конкретный человек, реакция организма наступает немедленно: тошнота, рвота, боль, понос, в случае глютенной энтеропатии такой ярко выраженной зависимости нет.

Особенно это касается латентной формы заболевания, когда оно проявляется только в зрелом возрасте: после родов, в результате стрессов, у пожилых. Однако при опросе больных всегда выясняется, что в детстве у них были эпизоды диареи.

ТИХОЙ САПОЙ

Часто болезнь остается нераспознанной из-за того, что на первый план выступают другие нарушения в организме. Например,

дурно пахнущий и в необычно больших количествах, что свидетельствует о синдроме нарушенного всасывания и очень низком коэффициенте полезного действия кишечника.

И хотя такие симптомы могут сопутствовать другим заболеваниям, врач должен направить больного на гистологическое исследование. В двенадцатиперстную кишку вводят гастродуоденоскоп и берут кусочек слизистой оболочки. Диагноз глютенной энтеропатии подтвержден, когда морфологически выявляется атрофия слизистой оболочки: характерные для здоровой слизистой ворсинки укорочены или их нет вовсе. Такое исследование доступно любому медицинскому учреждению, где есть эндоскопическая аппаратура.

Если вам правильно поставили диагноз и перевели на диету, лишнюю глютену, через 6-12 ме-

такая продукция России.

ДИЕТА — ОСНОВНОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Все блюда готовят на пару или варят. В зависимости от функционального состояния кишечника пища должна быть протертой (в периоды поносов) или обычной (при нормальном стуле).

Химический состав и калорийность на день:

белки — 140 г, жиры — 120 г, углеводы — 450-500 г, калорийность — 3327-3514 ккал.

Температура горячих блюд — 57-62° С,

холодных — не ниже 15° С.

Питание дробное — 5-6 раз (протертый вариант), 3-4 раза в день (непротертый вариант).

Запомните: хлеб и хлебобулочные изделия исключаются полностью.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Хлебные изделия и блюда только из рисовой, кукурузной и гречневой муки (печенье, оладьи, блины, лепешки, рисовые и кукурузные хлопья).

Супы. Слабый мясной или рыбный бульон с мясными и рыбными фрикадельками, кнелями, яичными хлопьями, рисом, мелко нашинкованными овощами (картофель, морковь, цветная капуста, кабачки, тыква).

Мясо и рыба. Нежирные сорта мяса и рыбы, птицы без кожицы (говядина, крольчатина, курица, индейка, лещ, треска, хек, ледяная, карп, путассу, минтай и др.) в отварном виде или паровые, куском или порубленные с добавлением сваренного до полуготовности риса.

Гарниры из овощей. Овощные пюре из картофеля, моркови, тыквы, кабачков, отварная цветная капуста.

Блюда из круп. Каши на воде с добавлением 1/3 молока, протертые (гречневая, рисовая, кукурузная). Пудинги паровые из перечисленных круп.

Омлеты паровые.

Фрукты, ягоды. Кисели, желе, муссы, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов (яблоки, груши, малина, черника, земляника, клубника, черемуха, айва), печеные яблоки и груши. Варенье и джемы из перечисленных ягод и фруктов. «Снежки», сахар.

Молоко и молочные продукты. Творог некислый, свежий в натуральном виде и в блюдах (паровые пудинги с крупами, овощами, перечисленными выше, творожные пудинги с добавлением рисовой муки). При хорошей переносимости кефир, простокваша, молоко и сливки с чаем в небольшом количестве (50 г на стакан). Некислая сметана (по 15 г на порцию) в блюда.

Соусы. Молочный соус, приготовленный на рисовой муке, фруктовые соусы.

Напитки. Чай, отвар шиповника, сладкие фруктовые и ягодные соки пополам с горячей водой.

Жиры. Масло сливочное добавляется в готовые блюда (до 50 г в день).

Закуски. Сыр неострый, заливные рыба, мясо, птица, язык отварной, раз в неделю вымоченная сельдь, рекомендует «Здоровье».

ПОБЕДИТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

На работе вы стесняетесь высказать свои предложения, хотя знаете, как организовать дело лучше. Вместо того чтобы раскрыться, снискали себе славу «серой мышки». Мужчину, которого боготворите, вы «уступили» агрессивной подруге. На даче позволяете нахальному соседу из года в год переставлять забор, уменьшая ваш участок. Выходит застенчивость не только моральная, но и материальная категория, наносящая ущерб вашему благополучию. О причинах застенчивости мы размышляем с кандидатом психологических наук Анной Тимофеевной ШКОЛЯР.

КАТЕГОРИЯ «застенчивость» родственна таким понятиям, как «смущение» и «волнение», — говорит моя собеседница. — Этим состояниям свойственны следующие проявления: ступор, замирание сердца или учащенное сердцебиение, дрожь, излишняя бледность или яркий румянец... Вы сами можете продолжить ряд. В той или иной степени с застенчивостью сталкивалось большинство людей.

— Существуют ли ситуации, в которых любой человек может смутиться?

— Чаще всего застенчивость проявляется в ситуациях публичности: если вы на шумной улице поскользнулись и упали; если кто-то в присутствии знакомых вслух заметил, что на вашем свитере красуется огромное пятно; если нужно выступить перед большой незнакомой аудиторией; или вы неосознанно привлекли к себе внимание по какой-то другой причине.

— Значит, застенчивость — не патология?

— Те проявления застенчивости, которые мы перечислили, — явления нежелательные, но к патологии не относятся. О патологической застенчивости говорят, когда человек боится выходить из дому, дабы не вступать в общение, старается избегать всяческих контактов с знакомыми, не подходит к телефону, не открывает входную дверь...

— Какова природа застенчивости?

— Застенчивость — это боязнь ударить в грязь лицом перед другими людьми. Взрослея, мы начи-



замешательстве человеком нередко подтрунивают и даже насмеются.

— Противоядий достаточно. Первый способ — «усиленное покраснение» — рекомендую молодым людям, которые покрываются румянцем при малейшем волнении. Суть способа: сознательно начинайте вызывать на лице румянец, как только предвидите, что скоро будете смущаться. Подконтрольно румянец никогда не выскочит, а нам это и нужно!

Поможет при застенчивости и «якорение». Оно требует определенной тренировки, но, если поупражняться, чрезвычайно эффективно. Вспомните случай, когда вы удачно справились со своей застенчивостью. Представляйте во всех подробностях те события: людей, цвета, звуки, запахи... Пока представляете, поглаживайте большой палец левой руки. Эту процедуру нужно проделывать каждый день по несколько раз в течение недели. Потом, когда начнете смущаться, примитесь поглаживать большой палец — застенчивость пропадет, ведь по ассоциации с тактильными ощущениями в памяти всплывет и необходимый позитивный образ.

Есть еще одно противоядие — «легкая улыбка». В моменты ответственного общения старайтесь слегка приоткрыть рот и придать ему форму легкой полуулыбки. Таким образом, вы расслабите мышцы. (При проявлениях застенчивости мышцы напряжены.) Через внешние изменения можно контролировать внутренние состояния.

— А как собеседники воспримут такую улыбку?

— Улыбка — знак признания, выражение удовольствия. В юности я применяла метод «легкой улыбки» довольно часто. Он мне очень помог справиться с застенчивостью.

Не помешает воспользоваться и техникой аутотренинга. Каждый день рано утром или вечером пе-

ОСВОБОДИТЕ МЕСТО ДЛЯ СЧАСТЬЯ

РАССТАВЬТЕСЬ с прошлым без печали. Страхните его по примеру неунывающих итальянцев. Весь мир знает, именно они в новогоднюю ночь выбрасывают на улицу старые вещи, чтобы начать новую жизнь.

Конечно, наш менталитет отличается от итальянского. Но ведь мы и не призываем уподобляться горячим жителям Рима и Неаполя. Избавиться от прошлого в Новый год можно вполне мирным путем.

Только не путайте, пожалуйста, это событие с генеральной уборкой, после которой вся уйма вещей вновь любовно размещается по полкам, полочкам, ящикам и ящичкам шкафов и кладовок и пылится там годами.

Итак, смело приступив к ревизии в шкафах и на полках, сразу настройтесь на безжалостную «выбраковку» вещей вроде демисезонного пальто 15-летней давности или ботинок, из которых ребенок давным-давно вырос. А чтобы не сомневаться, воспользуйтесь советом психологов и при отборе руководствуйтесь безошибочным принципом: если за год вы не прикоснулись к вещи ни разу — она вам не нужна.

Защемило хозяйское сердце? Дрогнула рука и показалось, что без этого предмета нельзя обойтись, что он «когда-нибудь» пригодится? Не развивайте свою мысль дальше, а вспомните господина Плюшкина. Что случилось с бережливым хозяином с годами? То-то! В принципе каждая вещь когда-нибудь на что-нибудь сгодится, только вот прождать этого случая можно всю жизнь! Помните, вы живете не для того, чтобы обязательно все износить, использовать или употребить.

Пройдитесь по ближним и дальним «закоулкам» квартиры — наверняка удивитесь, сколько там прячется забытого и невостребованного. Поразительно, откуда

со знакомыми, не подходит к телефону, не открывает входную дверь...

— **Какова природа застенчивости?**

— Застенчивость — это боязнь ударить в грязь лицом перед другими людьми. Взрослея, мы начинаем ориентироваться на старших, сравнивать себя со сверстниками. Даже когда человек один в комнате, он оценивает свои поступки как бы со стороны, как их оценили бы значащие для него люди. Подростку очень важно как можно полнее соответствовать своим кумирам, быть не хуже остальных.

— **Правда ли, что чаще других от застенчивости страдают гордецы?**

— Людям гордым особенно важно достичь вершин. И чем более высоко стремишься, тем опаснее и обиднее «падать».

— **В каком возрасте появляется вероятность стать застенчивым?**

— Лет в 8-10, когда кончается младший школьный возраст и человек начинает сравнивать себя с другими. Возрастной пик застенчивости переживают подростки и юноши. Как правило, они терзают себя из-за комплексов, связанных с внешней привлекательностью. В их иерархии ценностей на первых местах стоят модная одежда и косметика, со-

ответствие фигуры общепринятым стандартам (парень — высокий и мускулистый, девушка — стройная и подтянутая). Недаром именно молодежь заполняет сегодня фитнес-центры и тренажерные залы. Иногда стремление улучшить свою внешность принимает болезненные формы: парни бессистемно глотают таблетки, увеличивающие мышечную массу, девочки практически отказываются от еды — из-за болезненной худобы их приходится госпитализировать и насильно кормить через капельницу.

— **С чем связана застенчивость в более зрелом возрасте?**

— Постепенно приоритетным становятся высокий социальный статус и уровень жизни. Люди стесняются признаваться, что занимают маленькую должность и получают скромную зарплату. Но все-таки, хочу сделать акцент, застенчивость — беда преимущественно молодых!

— **Анна Тимофеевна, так как же противостоять застенчивости? Ведь она порой просто мешает жить, над постоянно краснеющим и пребывающим в**

примут такую улыбку?

— Улыбка — знак признания, выражение удовольствия. В юности я применяла метод «легкой улыбки» довольно часто. Он мне очень помог справиться с застенчивостью.

Не помешает воспользоваться и техникой аутотренинга. Каждый день рано утром или вечером перед сном подходите к зеркалу и, глядя на свое отражение, повторяйте: «Я — красивый (красивая), я — умный (умная), я — сильный (сильная), я — уверенный (уверенная) в себе! С каждым днем я становлюсь все уверенней, общительней, уравновешенней. Я люблю себя. Я верю в себя!»

— **Что, если предложенные вами упражнения не помогут?**

— Помогут. Правда, есть еще один подход. С застенчивостью можно вообще не бороться. Со временем, с возрастом она пройдет сама по себе. Многие талантливые люди были ужасно застенчивыми: философ Кафка, ученый Сеченов, поэтесса Римма Казакова... Это не помешало им самореализоваться.

Кроме того, застенчивость — антипод хамства. Поэтому из всех недостатков воспринимается собеседниками наиболее позитивно. А некоторые руководители — и преподаватели в том числе — особенно ценят застенчивых людей: ведь их осталось так мало, пишет «Студенческий меридиан».

дится, только вот прождать этого случая можно всю жизнь! Помните, вы живете не для того, чтобы обязательно все износить, использовать или употребить.

Пройдитесь по близким и дальним «закоулкам» квартиры — наверняка удивитесь, сколько там прячется забытого и невостребованного. Поразительно, откуда что берется! Вот, например, чашка с отколовшейся ручкой, которую вы когда-то завернули в бумагу, решив отдать в склейку, «когда буду в центре», но так и не осуществили этого плана. Вот куча старых сапог — их вы приберегли, прочитав, что из старой кожи умельцы делают восхитительные браслеты, брошки и даже объемные картины. Однако обучаться творчеству недосуг, а сапогами по-прежнему завалена полка в кладовой. Не лучше ли чашку отнести в мусорное ведро, а «залежи» из кожи отдать тем, кто непременно пустит их в дело? Избавляйтесь от ненужного без жалости. Вам покажется, что сбросили с плеч груз пережитого, почувствуете, как очистилась душа от накипи старых обид, разочарований, ненужных воспоминаний. Новое, свежее не сумеет войти в вашу жизнь, если не расчистить ему места. Это так же верно, как то, что вы не сможете налить новогоднее шампанское в бокал, доверху наполненный водопроводной водой.

М. ПАВЛОВА, психолог

ЗЛОКОЗНИ РЕВНИВОЙ ЖЕНЫ

ПРОЙ жены сами создают своим мужьям такие условия, при которых они стремительно набирают вес. Психиатр Дэн Лиди, автор книги «Как питаться, чтобы не толстеть», часто сталкивается с этим. «Иногда жены делают это бессознательно, но нередко и преднамеренно», — говорит она.

«Это — способ защитить себя от посягательства на их мужей со стороны других женщин. Очень ревнивые и с обостренными наклонностями собственницы супруги часто прибегают к крайним мерам. Они убеждают себя, что чем толще муж, тем маловероятнее, что ему удастся привлечь внимание другой женщины. И перекармливают своих благоверных. Но ревнивым женам следовало бы знать, что избыточный вес представляет серьезную угрозу здоровью. Избыточный вес дает целую гамму рисков, включая инфаркты и инсульты».

Поскольку таким женам требуются доказательства, что они любимы и их семейной крепости ничто не угрожает, то автор обращается к мужьям с такими словами:

«Дайте им это чувство уверенности, скажите им, как сильно вы их любите, делайте маленькие подарки, оказывайте знаки внимания: флакончик духов, розу. И однажды ваша жена, почувствовав себя защищенной, потеряет желание идти на крайности и закармливать вас».

ПЕРЕСТАНЫТЕ БЕСПОКОИТЬСЯ

ПЕРЕСТАНЫТЕ беспокоиться, это вредно для вашего здоровья. Если вы перестанете беспокоиться, то будете реже болеть», — таково мнение доктора Сьюзен Бурфильд. В своем исследовании она проследила соотношение между беспокойством и здоровьем.

Американский психолог наблюдала большую группу людей, в которой были и редко болеющие люди, и те, кто недужил часто. Она обнаружила, что у здоровых людей те же привычки, что и у тех, которые часто болеют. Они курили, пили, иногда и много, и у некоторых был излишний вес. Ну просто они ничем не отличались по внешним признакам от других людей.

Все отличие их состояло в том, что одни не были склонны обращать внимания на свои проблемы, а подавляли их. «Они могли выбрасывать свои проблемы из головы». С другой

стороны, болеющие люди часто проявляют беспокойство.

Доктор Бурфильд добавляет, что здоровые люди при решении своих проблем прибегают к юмору. Они скорее готовы шутить по поводу своих дел, а также предусматривать заранее проблемы и события, чтобы спланировать, как себя вести и что предпринять.

«Более того, редко болеющие люди в целом более удовлетворены своей жизнью, чем часто болеющие, — отмечает психолог. — Их семейные отношения лучше, и у них больше друзей, на которых они могут положиться».

Доктор Кейл Раунер, коллега доктора Бурфильд, также замечает:

«Если вы беспокойный человек, то вы подвержены большему риску заболеть. Если вы часто обращаетесь к врачу, то вам надо бы спросить себя: «Что происходит в моей жизни?»

КОГДА ДЕТИ КАПРИЗНИЧАЮТ

ПРИНЯТО считать, что никаких стрессов, никакой депрессии в нежном беспечном возрасте (исключая наследственную патологию) быть не может. В самом деле, детям сложно тягаться со взрослыми по части внезапной потери душевного равновесия. И тем не менее, по оценке специалистов, около 4% детей во всем мире страдает депрессией разной степени.

Заболевание поддается лечению, если его выявить вовремя. Проблема в том, что не всегда его легко выявить: угнетенное состояние ребенка нередко остается незамеченным, так как часто дети не могут объяснить,

что с ними происходит. Не утрачивая себя лишними заботами родители подавленность ребенка склонны относить к избалованности и капризам.

Чем раньше вы забьете тревогу, тем проще будет избавиться от недуга. Понаблюдайте за настроением своего ребенка, присмотритесь к его действиям и манерам. Обычно ребенок, впавший в депрессию, становится пассивным, вялым, сонным, равнодушным к окружающим его сверстникам и взрослым, безучастным ко всяким подвижным играм. Угнетенность сказывается и на учебе — ребенок, как правило, те-

ряет к ней интерес и постепенно переходит в разряд неуспевающих.

Что же является причиной заболевания? На первое место специалисты ставят неблагоприятную атмосферу в семье — частые ссоры и конфликты между родителями, сложные, натянутые отношения между родителями и детьми, развод родителей и, как следствие, потеря одного из близких людей.

Стоит помнить, что затянувшаяся болезнь непременно скажется на развитии ребенка и осложнит его дальнейшую жизнь. Поэтому, если вы заметили проявление тревожных симптомов, по-

пытаться сначала понять сами, а потом помогите понять и осознать ребенку причины его подавленного состояния.

На первом этапе все рекомендации сведутся к восстановлению теплых доверительных отношений в семье. Если ваши старания ни к чему не привели, значит, болезнь зашла слишком далеко и без вмешательства психиатра не обойтись: только он определит, какой вид медицинской помощи будет для вашего ребенка наиболее эффективным — применение антидепрессантов, проведение психотерапии или комплексное лечение, пишет «АиФ. Здоровье».

ЗАКАЛИВАНИЕ

Сегодня часто поднимается вопрос о закаливании детского организма, как представителями педиатрии, так и родителями. На эту тему мы беседуем с руководителем Центра традиционной фито- и гирудотерапии, врачом фитотерапевтом Еленой Ивановной МИНГИНОВИЧ.

- ЕЛЕНА Ивановна, могли бы вы рассказать нашим читателям о методах закаливания детей дошкольного и школьного возраста?

— Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха и давления, устойчивы как к низким, так и высоким температурам воздуха и воды, влиянию ветра. У таких детей резко снижается заболеваемость, укрепляется иммунитет.

Закаливание можно начинать уже в первые дни после рождения. Но изначально надо проконсультироваться у врача. Если ваш ребенок здоров и педиатр не находит у него никаких противопоказаний, то можете спокойно приступать к закаливанию.

В данном варианте для новорожденных, можно предложить два способа закалива-

мента, пока она станет соответствовать температуре воды в кране. Такую процедуру дети обычно переносят хорошо.

Второй вариант закаливания сводится к тому, что во время туалета малыша (несколько раз в день) ему обмывают теплой водой ягодицы и ноги. При этом надо стараться, чтобы ноги оставались теплыми. Затем быстро обмыть их холодной водой из-под крана. Затем так же, не вытирая, завернуть ребенка в теплые пеленки.

— Как быть, если ребенку уже больше года, а его до сих пор не закаливали?

— Начинать закаливание можно в любом возрасте. Для этого пригоден, например, контрастный душ. Сначала вы ставите малыша под теплую воду. Разогреваете ему ступни, ладони и спину, но в первую очередь воротниковую зону спины. Затем, уже прохладной водой, обливаете ребенка ступни, ладони и очень быстро воротниковую зону, а затем снова под горячий душ. Потом опять кратковременное холодное обливание. И так не менее трех раз. Всегда начинайте с разогревания, а заканчивайте холод-

методы закаливания применимы для детей ослабленных, часто болеющих?

— Ослабленным и больным детям назначают главным образом частичные водные процедуры: умывание, влажное обтирание тела по частям, обливание стоп тепловатой водой. Температуру воды от исходной (35-36°) снижают очень медленно. И лишь после улучшения общего состояния ребенка доводят температуру до рекомендованной для здоровых детей.

По интенсивности воздействия на организм водные процедуры располагаются в следующем порядке: влажное обтирание, обливание, душ, ножные ванночки. При закаливании ослабленных детей, перенесших тяжелое заболевание, необходима осторожность. Вначале, в течение первых 2-3 дней, обтирают только руки, затем столько же — руки и грудь, далее руки, грудь и спину и т.д. Потом уже, не торопясь, постепенно переходят и к другим методам закаливания.

— Что бы вы могли бы рекомендовать детям, страдающим хроническими заболеваниями легких и частыми простудными заболеваниями?

— Чтобы ребенок полностью выздоровел от хронического заболевания легких (бронхит, пневмония, бронхиальная астма и др.), главное — предупредить обострение болезни. А для этого надо укрепить и закалить организм ребенка — только так он перестанет подчиняться неблагоприятным внешним воздействиям. От родителей и ребенка необходимы настойчивость и самодисциплина.



КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ...

...ребенок прячется от гостей.

За день до их визита научите его пожимать руку и здороваться, как это делают взрослые. За несколько часов до прихода гостей предупредите его об этом, сказав, что надо закончить все свои дела, чтобы спокойно выйти и поприветствовать их.

...вы боитесь, что ребенок не захочет оставаться без вас в детском саду.

Приведите его познакомиться с детским садом заранее. В первый день придите с ним.

надо проконсультироваться у врача. Если ваш ребенок здоров и педиатр не находит у него никаких противопоказаний, то можете спокойно приступать к закаливанию.

В данном варианте для новорожденных, можно предложить два способа закаливания.

Ребенка купаем при обычной температуре человеческого тела — 36,6 градуса. В это время готовим ему первое обливание в кувшине или другом сосуде. Температура воды в этом сосуде должна быть на десять градусов ниже, то есть примерно 26 градусов. Ребенка вынимаем из ванночки, держим его на ладони спинкой вверх и сначала обливаем ему пятки, а потом льем прохладную воду вдоль позвоночника до голы. Затем, не вытирая, промокаем и закутываем в простую и байковую пеленки. Через 10-15 минут ребенка надо одеть. Каждые три дня температуру обливания надо снижать на один градус, до того мо-

— Начинать закаливание можно в любом возрасте. Для этого пригоден, например, контрастный душ. Сначала вы ставите малыша под теплую воду. Разогреваете ему ступни, ладони и спину, но в первую очередь воротниковую зону спины. Затем, уже прохладной водой, обливаете ребенку ступни, ладони и очень быстро воротниковую зону, а затем снова под горячий душ. Потом опять кратковременное холодное обливание. И так не менее трех раз. Всегда начинайте с согревания, а заканчивайте холодным обливанием. После проведения процедуры, перед одеванием, не вытирайте ребенка, а закутайте на несколько минут в махровую простыню или полотенце.

В зимний период, на фоне уже постоянно проводимых водных процедур закаливания, можно усилить закаливающий эффект беганием босиком по снегу. Бегать надо только в тех местах, где снег чистый, при этом под снегом должна быть земля, а не бетон и не асфальтированная дорожка. Ребенка надо одевать так, чтобы обувь легко снималась и надевалась. Лучше надеть на ребенка спортивный костюм, шерстяные носки и валенки. Сначала дайте ребенку побегать, чтобы он разогрелся. Если ваш малыш разругается, можно быть уверенным, что ноги у него не холодные. Тогда можно снять валенки и встать на снег, буквально на несколько секунд. Потом быстро вытирайте ноги от снега полотенцем и обувайтесь, начиная с той ноги, которую первой поставили на снег. И снова бегайте уже в валенках. Постепенно проводите процедуры, начиная с секундного стояния на снегу до бегания по нему в течение 2-х минут.

Регулярное посещение бани также оказывает закаливающий и лечебный эффект. Первый раз можно повести малыша в баню в возрасте 7-8 месяцев. Противопоказания для бани — тяжелое поражение почек, нервной системы, повышенное внутричерепное давление, болезни сердца.

Выйдя оттуда, надо сразу же облить ребенка холодной водой из приготовленных тазиков. Потом заверните его в простынку и дайте отдохнуть. Дайте ему питье: отвар шиповника, компот, воду с ягодами и т.п.

— Елена Ивановна, а какие

— Что бы вы могли бы рекомендовать детям, страдающим хроническими заболеваниями легких и частыми простудными заболеваниями?

— Чтобы ребенок полностью выздоровел от хронического заболевания легких (бронхит, пневмония, бронхиальная астма и др.), главное — предупредить обострение болезни. А для этого надо укрепить и закалить организм ребенка — только так он перестанет подчиняться неблагоприятным внешним воздействиям. От родителей и ребенка необходимы настойчивость и самодисциплина. Процедуры приносят пользу, только если их тщательно выполнять каждый день. В комплекс процедур входят: горячие грудные обертывания, дренаж (очищение бронхов), настои лекарственных трав, закаливание. Горячие грудные обертывания проводят следующим образом. Ребенка раздевают по пояс. В таз с горячей водой (60 гр.) опускают махровое полотенце, отжимают и быстро обертывают грудную клетку ребенка. Поверх этого мокрого полотенца обертывают сухим, а затем шерстяным одеялом. Укладывают в постель на спину и укрывают ватным или пуховым одеялом до подбородка. Через 20 минут снимают полотенце, надевают на ребенка сухое белье и оставляют его отдыхать на час в постели. Процедуру надо делать ежедневно в течение 1-2 месяцев.

Дренаж (очищение) бронхов необходим для оттока мокроты из бронхиального дерева. Ребенок свешивает туловище с кровати, упирается локтями в пол, и в таком положении хорошо откашливается в течение 15-20 секунд. Мама при этом помогает ему, энергично сжимая и поколачивая по нижнебоковым отделам грудной клетки. Проводить процедуры следует 2-3 раза в день, причем первую — сразу после утреннего пробуждения, не вставая с постели.

Родителям всегда надо помнить, что настойчивое и добросовестное выполнение рекомендаций по закаливанию — залог успешного восстановления и укрепления здоровья их ребенка.

Маргарита АНИСОНЯН

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ ФИТО- И ГИРУДОТЕРАПИИ под руководством Е.И. Мингинович

Фитотерапия (лечение травами).
Травы из экологически чистых районов России — 100 % натуральное сырье. Строго дифференцируемый индивидуальный подход.
Широкий спектр заболеваний (гинекология, урология, онкология, болезни сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы, опорно-двигательного аппарата; неврозы, бессонница, синдром хронической усталости и др.).

Гирудотерапия (пиявки).
Старинный эффективный метод лечения.
Компьютерная биорезонансная диагностика всего организма.

Предварительная запись по телефону:
(095) 137-11-02

www.fito-center.boom.ru

ЕСЛИ...

...ребенок прячется от гостей.

За день до их визита научите его пожимать руку и здороваться, как это делают взрослые. За несколько часов до прихода гостей предупредите его об этом, сказав, что надо закончить все свои дела, чтобы спокойно выйти и поприветствовать их.

...вы боитесь, что ребенок не захочет оставаться без вас в детском саду.

Приведите его познакомиться с детским садом заранее. В первый день придите пораньше, чтобы малыш мог оглядеться и освоиться без чужих детей. Не осуждайте его, если он играет один, и не призывайте против воли кидаться в кучу-малу.

...ребенок отказывается надевать новую одежду.

Если он ничего не имеет против старой, попробуйте совместить и то, и другое, например, на любимую футболку предложите надеть новый свитер. Если у вашего чада наблюдается стойкое неприятие новых вещей, можно пойти с ним в магазин и выбрать то, что ему понравится.

ЛУЧШЕ УСТУПИТЕ, КОГДА...

...игра не стоит свеч.

Если есть возможность безболезненно выполнить просьбу ребенка (когда он, например, не хочет надевать «кусачий» шарф) и поменять одну вещь на другую — сделайте это. Может быть, у малыша действительно очень чувствительная кожа.

...нет необходимости в переменах.

Вашему ребенку нравятся желтые обои в детской? Так пусть они такими и остаются! Если назрела необходимость в ремонте, обклейте комнату такими же обоями.

БУДЬТЕ РЕШИТЕЛЬНЫ, КОГДА...

...речь идет об элементарной вежливости.

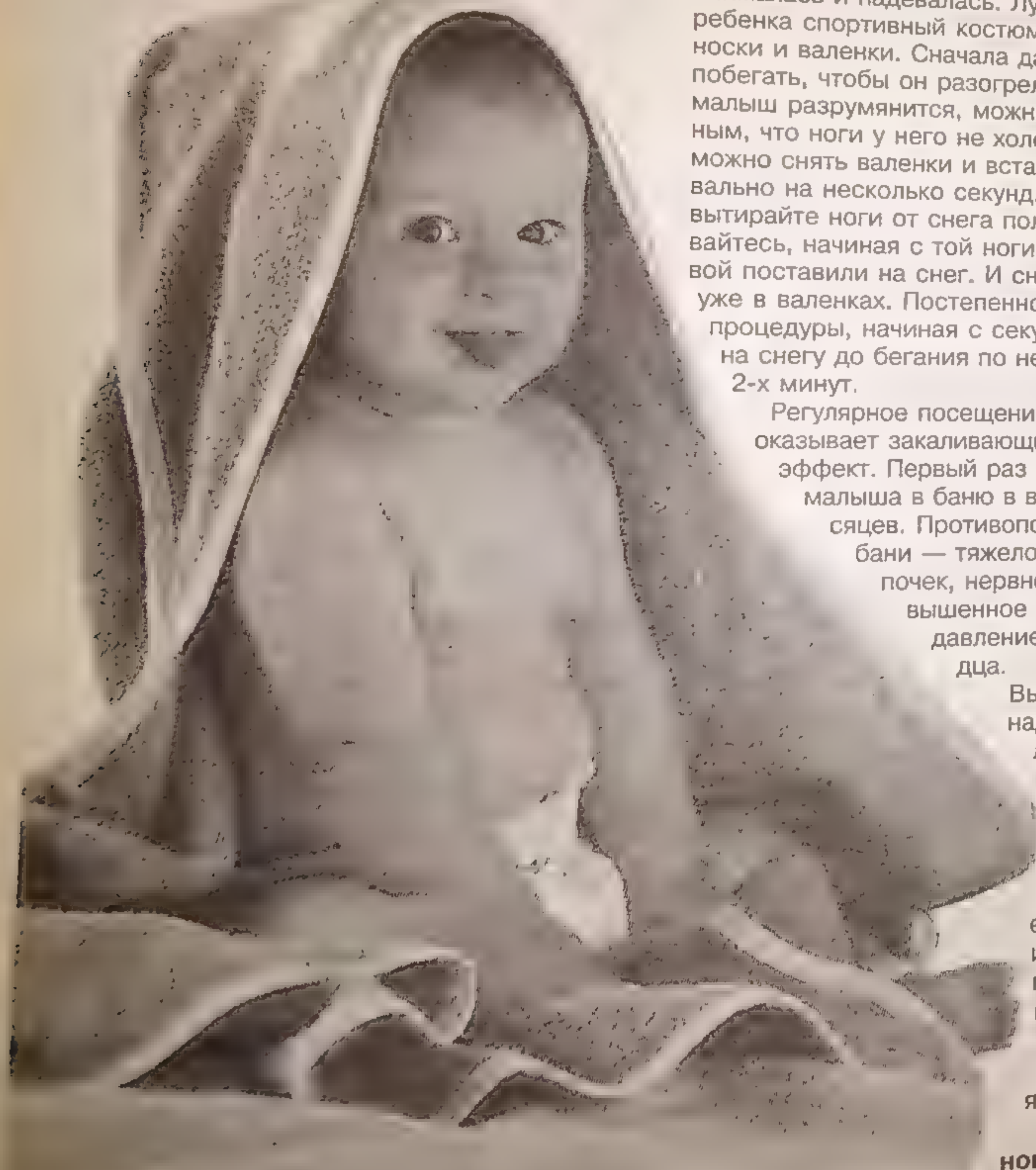
Учитывать темперамент ребенка — не значит закрывать глаза на неучливое поведение. Если, придя в гости, он не хочет играть с другими детьми и капризничает, скажите, что у него выход один — сидеть тихо и играть одному.

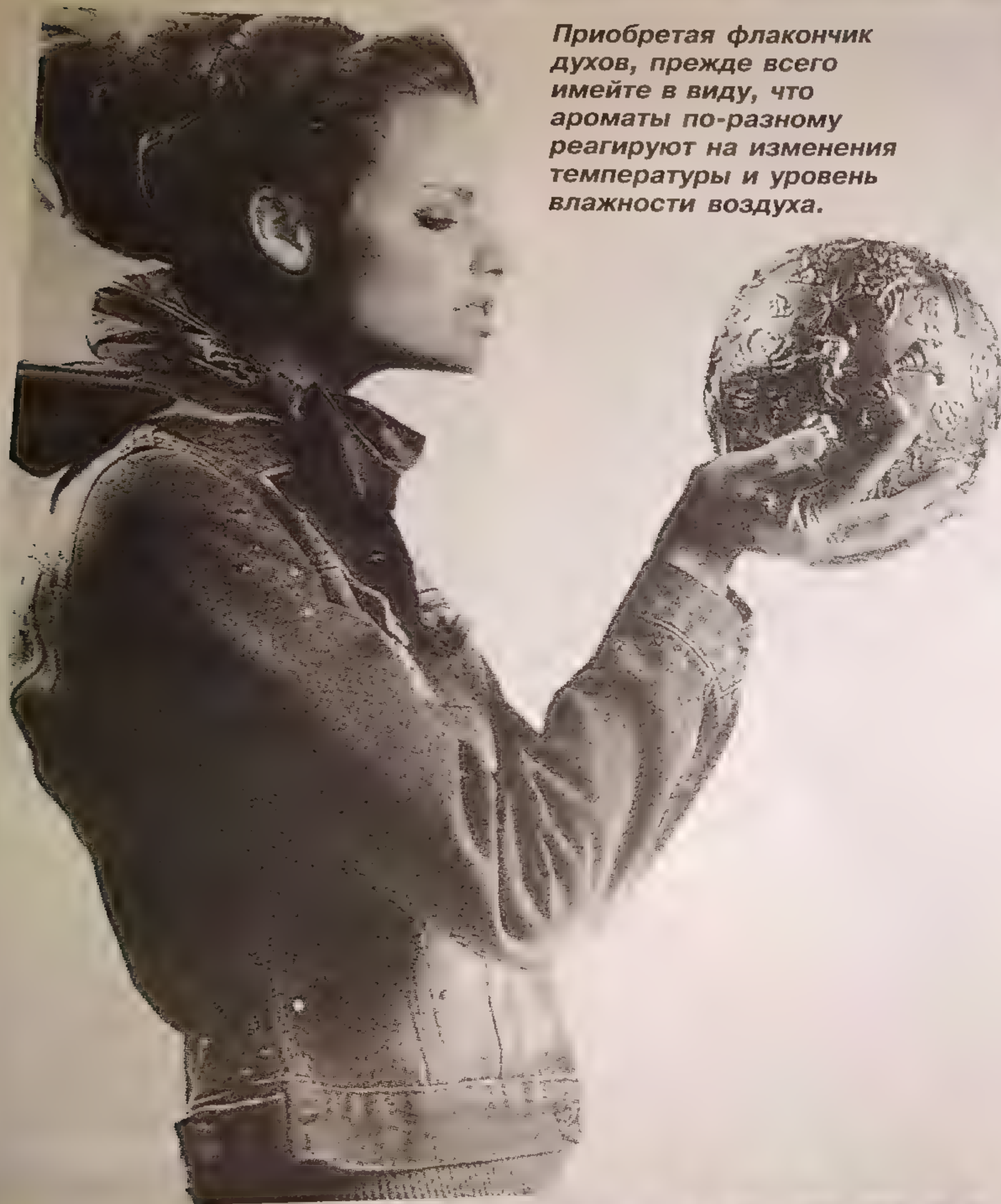
...участие ребенка обязательно.

Если чадо отказывается идти в школу в шесть с половиной лет, подождите годик, но уж тогда отправляйте его туда без всяких реверансов. Будьте доброжелательны, но непоколебимы.

...речь идет о безопасности ребенка.

Если малыша не устраивают ремни, которыми его пристегивают в машине, скажите ему, что альтернативы этому нет и что только они могут уберечь его от больших неприятностей в дороге. На бурный протест просто не обращайте внимания, советуют «Женские секреты».





Приобретая флакончик духов, прежде всего имейте в виду, что ароматы по-разному реагируют на изменения температуры и уровень влажности воздуха.

АРОМАТЫ ЛЮБВИ

Зимой обоняние ослабевает. Поэтому для зимнего периода лучше приобрести духи с более интенсивным запахом.

или белую ткань. Одежду лучше отдушивать с изнаночной стороны. Во-первых, так дольше сохраняется запах, во-вторых, вы не испортите одежду.

ЛИЦА НЕОБЩИМ ВЫРАЖЕНИЕМ

Если не умываться всего лишь неделю, то на вашем лице скопятся жир, пыль и грязь общим весом в 240 граммов. То есть вы будете ходить с пачкой маргарина на лице. Если умываться неправильно, то на лице раньше времени возникнут морщины. То же самое может произойти, если умываться слишком тщательно и слишком усердно пользоваться разнообразными скрабами и пилингами. А если не делать, хотя бы изредка, большую чистку лица в салоне красоты, то ни один, даже самый дорогостоящий крем не проникнет туда, куда следует, а именно, в глубокие слои кожи, и не выполнит то, что должен, — не напоит и не накормит ее. И вы будете думать, что зря потратили деньги.

Чтобы ни того, ни другого, ни третьего с вами не произошло, нужно всего лишь соблюдать ППУ — Правила Правильного Умывания, а также ППО — Правила Правильного Очищения.

ППУ. ПРОВЕРОЧНЫЙ ТЕСТ

Вы умываетесь правильно, если...

Делаете это два раза в день, утром и вечером, и знаете, что утреннее умывание не менее важно, чем вечернее. (Для справки: ночью наш организм проводит огромную работу по самовосстановлению, в результате чего мы теряем 1200 калорий. Вся эта внутренняя работа немедленно отражается и проявляется на лице в виде пота, шлаков и жиров.)

● Умываетесь, используя средства для очищения в следующем порядке: сначала — молочко (или пенка, или специальное мыло для лица), затем — тоник.

● Вечером наносите молочко на лицо дважды: первый раз — чтобы снять макияж, второй (после тоника) — чтобы очистить поры и снять жир.

● Нанеся на лицо молочко или пенку, вы снимаете их специальным спонжем, смоченным в минеральной воде: чем меньше мы прикасаемся руками, пускай даже чистыми, к лицу, тем ему лучше.

● Не используйте средства для снятия макияжа с лица для того, чтобы снять косметику с глаз: кожа вокруг глаз очень нежна, для нее разрабатывают специальные щадящие препараты. Исключения состав-

● пилинг или маска с эффектом пилинга. Этого будет вполне достаточно. Дальнейшее зависит от ваших предпочтений: кто-то не чувствует себя умытым, протирая лицо молочком, и предпочитает гель и пенки для умывания, а кто-то не признает воду, допуская на свое лицо только молочко. Самое главное, чтобы все эти средства были качественными, ибо последние разработки для очищения способны не только очистить, но и увлажнить, смягчить и порадовать кожу.

И еще одно непременно условие: все эти средства должны соответствовать вашему типу кожи. Потому что:

● Средства очищения для нормальной кожи направлены на поддержание ее естественного прекрасного состояния и обладают тонизирующими свойствами. В их состав часто входят витамины: нормальная кожа в них тоже нуждается!

● Средства для сухой кожи учитывают ее склонность к шелушению и быстрому появлению морщин. Такую кожу нельзя травмировать сильнодействующими скрабами-пилингами — она станет еще более тонкой и ранимой. Даже нежные муссы принимают во внимание ее деликатность.

● Средства для очищения жирной кожи очень активны: помимо собственно очищения, они регулируют работу сальных желез, сужают поры, то есть работают в команде с кремами, сыворотками и прочими товарищами по борьбе. Кстати, обладательницам жирной кожи умываться надо только холодной водой: она сужает поры.

● Если у вас комбинированная кожа, нужно особенно внимательно читать инструкции: есть немало средств, предназначенных для жирной и комбинированной кожи, и они более гуманны, чем те, которые созданы исключительно для жирной. Есть также средства для нормальной и комбинированной кожи, и они тоже отличаются от сугубо «нормальных» средств, и так далее.

ППО. ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Возможно, вы не подозреваете о том, что очищение — это совсем не то, что умывание. Самое главное их отличие заключается в том, что умываться мы должны часто, тогда как очищать — не так часто.

АРОМАТЫ ЛЮБВИ

Зимой обоняние ослабевает. Поэтому для зимнего периода лучше приобрести духи с более интенсивным запахом.

Молодым девушкам и женщинам лучше подбирать парфюмерию с цветочно-освежающим романтическим запахом. Женщинам бальзаковского возраста и зрелым можно избрать духи, в которых преобладает пряный или свежий, бодрящий, ненавязчивый аромат. Это может быть цветочная смесь с нотами цитрусовых, смешанных с запахами цветка апельсина, иланг-иланга и розы, на легкой бальзамной основе с оттенками редких деревьев и мхов.

Для активных женщин подходят так называемые папоротниковые ароматы — свежего воздуха, зелени, листы, свежескошенной травы. Им можно пользоваться и шипровыми ароматами, представляющими собой смесь из тонких нот сосны, цитрусовых, запахов леса и мхов. Женщинам-лидерам подходят восточные (амбровые) ароматы.

Есть ароматы, возбуждающие сексуальное желание, — фруктово-шиповые и цветочно-альдегидные.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДУХАМИ

Не распыляйте духи слишком близко. Кожа не должна быть влажной. Не наносите духи или туалетную воду на жемчуг, мех

или белую ткань. Одежду лучше отдушивать с изнаночной стороны. Во-первых, так дольше сохраняется запах, во-вторых, вы не испортите одежду.

Чтобы не переусердствовать в применении духов и одеколонов, следует знать, что обоняние человека адаптируется через 15 минут. Поэтому, привыкнув к духам, вы вскоре не почувствуете их запаха. Однако окружающие ваш аромат «услышат» прекрасно!

Одеколоны и душистые воды часто применяют в гигиенических целях для обтирания жирной кожи. Для протирания тела одеколоны разбавляют водой. Смачивать волосы одеколоном или туалетной водой не рекомендуется потому, что это может вызвать сухость кожи, вследствие чего волосы будут сечься.

Духи, туалетные и парфюмерные воды наносятся на места, где прощупывается пульс: на виски, запястья, шею, внутреннюю часть локтей и коленей, между грудой и, конечно, за ушами.

Не следует смешивать различные запахи парфюмерно-косметических средств. Если вы пользуетесь духами определенного ароматического направления, то и косметические изделия нужно подбирать с парфюмерной отдушкой такого же аромата, советуют «Женские секреты».

снимаете их специальным спонжем, смоченным в минеральной воде: чем меньше мы прикасаемся руками, пускай даже чистыми, к лицу, тем ему лучше.

● Не используйте средства для снятия макияжа с лица для того, чтобы снять косметику с глаз: кожа вокруг глаз очень нежна, для нее разрабатывают специальные щадящие препараты. Исключения составляют средства «3 в 1», которые идеально подходят для путешествий.

● Вытирая лицо, вы промокаете его мягкими косметическими салфетками, а не трете полотенцем из всех сил.

● Знаете, что вода из-под крана содержит много вредных веществ, способных не то чтобы серьезно повредить, но испортить настроение коже. Поэтому умываетесь минеральной водой или водой, заранее отфильтрованной.

● Температура воды, которой вы умываетесь, — не выше комнатной: это способствует дренажу сосудов.

Если на большинство вопросов вы ответили «да», то ваше лицо не должно «упасть в грязь» — вы ему это просто не позволите.

ППУ. ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

Средств, посвященных чистому лицу, существует огромное множество. На самом деле необходимо, чтобы у вас на туалетном столике присутствовало всего 4 баночки:

- средство для снятия макияжа с лица (молочко, мусс, пенка и т.д.),
- средство для снятия макияжа с глаз,
- тоник,

ной кожи, и «нормальных» средств, и так далее.

ППО. ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Возможно, вы не подозреваете о том, что очищения — это совсем не то, что умывание. Самое главное их отличие заключается в том, что умываться мы должны часто, тогда как очищаться (с использованием пилингов и скрабов) — не чаще двух раз в неделю летом и не чаще одного раза в неделю зимой.

Очищение с помощью пилинга необходимо всем: молодым — чтобы очистить кожу от таких неприятностей, как угри, и придать лицу свежий вид, женщинам постарше — чтобы ликвидировать старые клетки и активизировать рост новых. Все пилинги (а также скрабы и очищающие маски) содержат эксфолианты — отшелушивающие частички. Они могут представлять собой измолотые в мелкий порошок косточки абрикоса, винограда или яблок, ракушки, могут являться мельчайшими гранулами полиэтилена — вам важно знать одно: качественные пилинги никогда не травмируют (даже на микроуровне) кожу лица. Еще одна разновидность пилингов — те, в составе которых гликолевые или фруктовые кислоты. Для домашнего использования выпускаются пилинги с содержанием кислот до 15%, их советуют делать раз в месяц.

После пилинга могут последовать (по вашему хотению) увлажнение, питание или борьба с морщинами, пишет «Домашнее обозрение».

СЕКСУАЛЬНЫЕ МЫСЛИ ДЕЛАЮТ СЕКСУАЛЬНОЙ ФИГУРУ

«Вам не потребуется делать дорогие и болезненные операции, — говорит Тина, прежде плоскогрудая женщина, которая теперь гордится 90-сантиметровой окружностью. — Вы можете увеличить объем, просто изменив свою диету и занявшись специальными упражнениями. Кроме того, на успех очень влияет внутреннее состояние. Проще говоря, сексуальные мысли делают сексуальной фигуру.»

ФИТНЕСС-тренер Тина Мери-нен из США сама разработала несколько техник, увеличивающих грудь, когда была персональным тренером состоятельных женщин. Одна из ее клиенток хотела иметь большой бюст и думала об операции, но Тина уговорила ее увеличить объем естественным путем. И надо же — все получилось!

Теперь методы миссис Мери-нен известны каждой американке. Вот эти упражнения для увеличения груди.

1. Лягте на спину, колени со-

гнуты. Используя полтора-три килограммовые гантели, разведите руки в стороны и медленно поднимайте гантели, пока они не встретятся. Медленно опустите руки. Повторите упражнение 10 раз для начала и постепенно увеличивайте повторы, пока не почувствуете, что мышцы получили достаточную нагрузку.

2. Встаньте напротив стены примерно на расстоянии полуметра. Положите руки на стену перед собой, слегка раздвинув их в стороны. Теперь делайте отжимание от стены. Начните с 10 раз и уве-

личивайте по мере набирания сил.

3. Согните пальцы обеих рук крючком, сцепите их перед грудью и тяните с силой в разные стороны, считая до 10. Расслабьтесь и повторяйте, пока ваши мышцы не устанут. Теперь сложите руки ладонь к ладони и с силой надавливайте друг на друга, считая до 10. Потом расслабьтесь и вновь повторяйте, пока не устанут мышцы.

ДИЕТА ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГРУДИ

1. Не ожидайте, что оставаясь худой, вы будете иметь роскошную грудь. Вам понадобится поддерживать более женственную фигуру, употребляя больше калорий. Придерживайтесь диеты с достаточным количеством жиров.

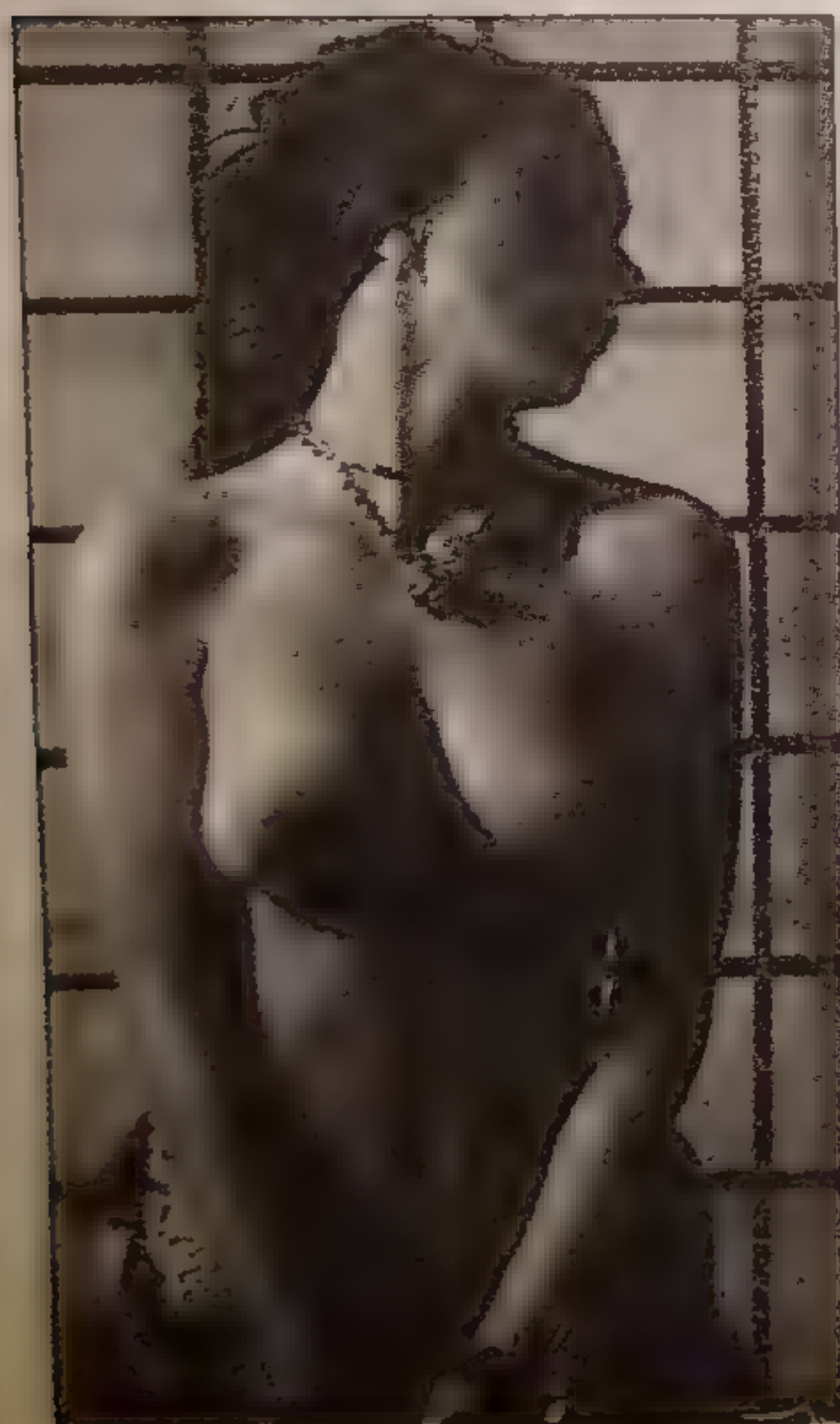
2. Пейте много воды, для того чтобы клетки вашего организма и,

соответственно, грудь, были наполнены.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ ВОООБРАЖЕНИЯ

1. Каждый день проводите 15 минут в тихом месте, где вас никто не побеспокоит. Сядьте или лягте поудобнее, закройте глаза и сконцентрируйтесь на своей груди. Вообразите большой поток крови, приливающий к ней. Через несколько минут вы должны почувствовать, как груди становятся теплее, — это с помощью разума вы перенаправляете живое питание к тканям груди.

2. Будьте оптимисткой. Знайте: вы можете иметь то, что хотите. Не слушайте людей, которые говорят, что эти простые методы не принесут результата. Через несколько недель ваш оптимизм будет вознагражден, утверждают «Врачебные тайны».



ЖЕНСКАЯ ИЗМЕНА. В ЧЕМ ПРИЧИНА?

В прошлом номере газеты в статье «Мужская измена. В чем причина?» мы говорили о мужской неверности. Но изменяют и женщины. Причем негодные мужья и любовники нередко соблазняют замужних женщин, побуждая их к изменам. Какими же мотивами руководствуются лукавые дочери греха? Это тема сегодняшней публикации.

СНАЧАЛА — о факторах, которые могут определять стремление женщин играть с огнем и заводить тайные романы. И так...

ПОЧЕМУ ИЗМЕНЯЮТ ЖЕНЩИНЫ?

Всего лишь шанс. Возможность вкушать запретного плода — главный фактор, считают исследователи. Когда у женщины возникают подобные обстоятельства, она в сорока из ста случаев воспользуется ими. Так что соблазнить даже замужнюю женщину не так трудно, как это кажется. Нужен лишь благоприятный случай.

● **На работе.** Есть ли лучшая возможность закрутить роман, чем та, что представляется в офисе, где полно привлекательных мужчин? У работающих женщин больше шансов согрешить, чем у тех, кто сидит дома. Конечно, нельзя сказать, что все занятые на службе женщины изменяют своим мужьям, просто им легче это сделать, не вызывая подозрений. Взаимосвязь между занятостью женщин и супружеской верностью была прослежена уже давно. Половина служебных романов затевается именно замужними. В среднем, по статистике, треть их нашла себе любовников именно тут.

● **Неверность родителей в браке.** По мнению психиатров, физиологов, психологов, есть четкая тенденция к повторению «семейной традиции» в поведении повзрослевших детей. Если ребенок видит измену одного из родителей, он вполне может сделать вывод, что неверность в семейной жизни вполне нормальна.

● **Женщина — инициатор секса.** Социологи считают, что в большинстве случаев, если женщина является инициатором секса дома, она склонна к измене. Особенно эта тенденция проявляется у тех из них, кто достиг 40 лет.

● **Оправдание неверности.** Дама оправдывает свою неверность, если ощущает себя в браке несчастной, если она в разлуке с мужем, если не получает в браке сек-

женщины связей, тем больше у нее друзей, которые также изменяют в браке.

● **В большом городе — больше возможностей.** Там, где друг друга никто не знает, намного легче завести роман и, что еще важнее, скрыть его. В маленьком городке слова лишнего не скажешь, потому что все уже будут все знать.

● **Женщина — глава семьи.** У женщины, играющей в семье ведущую роль, больше шансов завести внебрачную связь. Она более инициативна, чем женщина, которая во всем подчиняется мужу и, естественно, более уверена в себе и своем будущем.

● **Муж любит свою жену больше.** Чаще всего партнер, который любит меньше, менее зависим, следовательно, более склонен рисковать браком. Также это относится к тем женщинам, которые не любят своих мужей и вышли замуж по расчету.

● **Молодые изменяют больше.** Социологи установили, что наибольшая доля супружеских измен приходится на женскую возрастную группу 26-30 лет. Исследования последних лет утверждают, что молодые жены изменяют чаще, чем молодые мужья. Браки женщин, которые в ранней молодости заводят любовников, часто распадаются. И вообще, юные жены, изменяющие мужьям, разводятся чаще, чем зрелые женщины.

● **Женщины в сорок лет.** Между тридцатью и сорока годами замужние чаще решаются на внебрачные отношения. Средний и наиболее типичный возраст для супружеской измены — 35 лет. Это наиболее «опасный» для женщины возраст.

● **Богатый сексуальный опыт до замужества.** Исследователи-сексологи установили прямую взаимосвязь между сексуальным опытом до брака и внебрачными связями: чем богаче первый, тем больше вероятность супружеских измен. Следовательно, в ближайшие годы количество супружеских женских измен увеличится: число женщин, которые имели сексуальный опыт до замужества, возросло с 50 процентов в

ных партнеров. Чем больше разница в образовании в семье в пользу жены, тем выше риск измены с ее стороны.

● **Критический период или полоса неудач.** Некоторые в эти периоды меняют прическу, обновляют гардероб, а некоторые заводят любовные романы — для разнообразия.

● **Частые разлуки.** Частые командировки, ненормированный рабочий день, работа с мужем в разные смены делают вероятность связи на стороне очень большой. Исследователи обнаружили, что у партнеров по браку, которые отдельно друг от друга

которая постепенно трансформируется в прочную эмоциональную привязанность.

Конечно, причин измен очень много, все они индивидуальны, как и индивидуальны каждая женщина и каждый мужчина. Мы привели всего лишь некоторые общие причины. Естественно, нельзя думать, что с



...и считают, что в большинстве случаев, если женщина является инициатором секса дома, она склонна к измене. Особенно эта тенденция проявляется у тех из них, кто достиг 40 лет.

● **Оправдание неверности.** Дама оправдывает свою неверность, если ощущает себя в браке несчастной, если она в разлуке с мужем, если не получает в браке сексуального удовлетворения и т.д. При подобных обстоятельствах женщины чаще находят «законные» оправдания своим поступкам.

● **Пример измены.** Мощным фактором является и пример подруги. Чем больше у

...и для женщины возраст. ● **Богатый сексуальный опыт до замужества.** Исследователи-сексологи установили прямую взаимосвязь между сексуальным опытом до брака и внебрачными связями: чем богаче первый, тем больше вероятность супружеских измен. Следовательно, в ближайшие годы количество супружеских женских измен увеличится: число женщин, которые имели сексуальный опыт до замужества, возросло с 50 процентов в 40-х годах до 90 процентов в 90-х.

● **Образование.** По данным исследователей, женщины, которые превосходят мужей в образовании, чаще других изменяют им и имеют большее количество внебрач-

...ые в эти периоды меняют прическу, обновляют гардероб, а некоторые заводят любовные романы — для разнообразия.

● **Частые разлуки.** Частые командировки, ненормированный рабочий день, работа с мужем в разные смены делают вероятность связи на стороне очень большой. Исследователи обнаружили, что у партнеров по браку, которые отдельно друг от друга проводят отпуск, на 20 процентов больше внебрачных контактов, чем у прочих.

● **Давняя дружба с мужчиной.** Весьма часто внебрачные связи начинаются с дружбы между женщиной и мужчиной, ко-

торая постепенно трансформируется в прочную эмоциональную привязанность.

Конечно, причин измен очень много, все они индивидуальны, как и индивидуальные каждая женщина и каждый мужчина. Мы привели всего лишь некоторые общие причины. Естественно, нельзя думать, что при наличии какой-либо перечисленной выше проблемы женщина обязательно изменит. Это не так. Если женщина не хочет, чтобы ей изменяли, то она и сама не будет этого делать, пишет «Частная жизнь».

ЛЮБОВЬ... С ШЕСТОГО ВЗГЛЯДА

АНГЛИЙСКИЕ психологи, ссылаясь на последние исследования, утверждают, что женщины влюбляются не с первого взгляда, а с... шестого. Вдобавок к этому женщинам требуется 45 секунд для определения, подходит ей мужчина или нет.

Первый взгляд (пять секунд)

определяет цвет глаз и умны ли они.

Второй взгляд (десять секунд) изучает одежду мужчины.

Третий взгляд — оценка прически.

Четвертый — на руки.

Пятый — на обувь.

Шестым взглядом она в тече-

ние 15 секунд оценивает манеру мужчины держаться, походку, жесты. И на 45-й секунде женщина окончательно решает для себя, что он за мужчина.

Доктор психологии Оксфордского университета Доумер, руководитель исследований, утверждает, что на женщин особенно сильное впечатление производят все же цвет, форма и выражение глаз мужчины, отмечает «Студенческий меридиан»

ЧТО БЫЛО, ТО БЫЛО

Мне 27 лет. Я живу в Калининской области. Два года назад я развелся с женой и женился на любимой девушке. Моей Наде сейчас 24 года. Встречаясь с ней, я знал о том, что у нее было, но чем дальше, тем больше, сексуальное прошлое не дает мне покоя: я постоянно думаю о том, что моя любимая Надюша была с другими мужчинами, со страстью отдавалась им. Надя постоянно спрашивает меня: «Что с тобой происходит?» А что я могу ей сказать? Сам себе я поставил диагноз — невроз навязчивых состояний. Можно ли мне помочь?

Валерий

Отвечает **Александр ПОЛЕЕВ**, врач-психотерапевт, сексолог, кандидат медицинских наук, профессор Института психоанализа при МГУ.

Ревность к сексуальному прошлому встречается часто и, конечно же, каким неврозом не является. Сознательно или бессознательно вы были настроены на то, что будете первым и единственным партнером вашей жены, как это было у вас в первом браке. Вместе с тем трудно ожидать, что, выходя замуж в 22 года, молодая и привлекательная женщина будет девственницей. Средний возраст начала сексуальной жизни, например, в Москве — 18,5 лет. Среднее число партнеров до замужества — 2-3 человека.

Судя по вашему письму, у вас и до женитьбы, и во время первого брака были сексуальные связи, и это несколько не смущает ни вас, ни вашу жену. Почему же вы отказываете ей в праве на сексуальные радости и сексуальную свободу?

Современная жизнь предполагает сексуальное равенство мужчины и женщины. Сегодняшняя молодая (да и немолодая!) женщина хочет наслаждаться сексом не дожидаясь замужества, не дожидаясь мужчину, с которым свяжет свою жизнь. Для секса ей вполне достаточно эмоциональной привязанности и доверия. Надо сказать, что многим представителям сильного пола нелегко к этому привыкнуть, ведь веками мы, мужчины, считали: нам можно и нужно жить сексуальной жизнью до женитьбы, а они пусть терпеливо ждут, пока мы на них женимся.

Валерий, я из опыта знаю, что вам больно и от того, что любимой женщине было хорошо и с другим мужчиной. Но подумайте вот о чем: женившись на Наде, вы можете создать, сформировать с ней такие теплые, такие доверительные отношения, при которых секс будет во много раз лучше, ярче, замечательнее, чем в предыдущих связях. В супружеском сексе содержится огромное число преимуществ для интимных отношений — с женой у нас складывается психологическая и биологическая взаимная подстройка, которая невозможна между любовниками, не живущими в одной квартире. Благодаря этой подстройке и возбуждение, и наслаждение, и многие другие компоненты супружеского секса сильнее, чем в других «интимных жизнях». Так используйте эти преимущества! И предшествующие интимные отношения будут восприниматься вашей женой как весьма скромные, начальные, просто как преддверие к той настоящей интимной жизни, которая сложилась с вами, пишут «Ваши истории».

женские секреты

ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписной индекс журнала
«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге «Пресса России» **42867**



ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ

Отвечает сексолог Георгий Иванович Селюков.

Здравствуйте! Мне 25 лет. Я первый раз была с мужчиной, когда мне было 23. Сейчас у меня есть постоянный друг. Мы с ним уже год. Однако я не испытываю оргазма при занятиях сексом. Мне нравится, когда он меня ласкает, целует, а когда он входит в меня, я ничего не чувствую, не испытываю никаких эмоций. Иногда бывает после ласк мгновенное чувство удовлетворения, а после мне уже противно, когда он ко мне прикасается, не говоря обо всем остальном. Что мне делать?

Нора, 25.

Описанное вами «...мгновенное чувство удовлетворения...» во время ласк, вполне возможно, является фрагментом оргастического разряда. Проанализируйте, какие ласки или их сочетание вызывают это чувство, в какой обстановке и т.п. В дальнейшем тактично поясните своему партнеру желательность именно таких сексуальных действий или их последовательности. Если же после возникновения описанного вами «...мгновенного чувства удовлетворения...» наступит состояние, которое вы описали («...а после мне уже противно, когда он ко мне прикасается, не говоря обо всем остальном...»), то желательно сделать перерыв в сексуальной стимуляции.

У моего мужа проблемы с простатой, эрекция наступала, но половой акт был 10-15 движений. Муж стеснялся и говорил, что просто очень сильно от меня возбуждается. Половой член у него искривлен и в эрегированном состоянии это сильно заметно. Я чувствую, что охлаждаю к нему, одной из причин является неудовлетворенность. Можно ли нам чем-нибудь помочь?

Наташа, 24.

Форма полового члена значительного влияния на сексуальную гармонию партнерской пары не оказывает. Причиной вашей неудовлетворенности вероятнее всего является слишком короткая продолжительность полового акта. Нельзя исключить и наличие личностно-психологической дисгармонии. Складываясь вместе, это приводит к утрате сексуальной привлекательности партнера и «охлаждению».

везшего до дома, сантехника, который пришел поменять краны, соседа по лестничной клетке и т.д. Для них нет нравственных запретов и норм. Даже секс с животными не является для них табу! Гиперсексуальные люди, как правило, не пропускают ни одной новой книги о сексе, смотрят все порнофильмы, запоминая все необычное и тут же пробуя это со своим очередным любовником.

— Когда я познакомился с Настей, поначалу мне нравилось, что она очень раскованна в постели и все время экспериментирует, — рассказывает Валерий Н.

сексуальной одержимости, аналогичной алкоголизму и наркомании, до сих пор нимфомания не признается официальным диагнозом. И это, безусловно, затрудняет лечение.

Чтоб избавиться от сексуальной зависимости, люди пытаются создавать организации, аналогичные обществам «анонимных алкоголиков». Но, по мнению специалистов, чаще всего коллективное обсуждение этих проблем с себе подобными не только не помогает их разрешению, а даже усугубляет.

Поэтому общение с профессионалом-сексопатологом во всех

...А ДЕТЕЙ ВСЕ НЕТ

Расскажите о позах, благоприятно влияющих на зачатие ребенка. Дело в том, что и я, и моя подруга никак не можем забеременеть. Наши семьи здоровы, мы прошли полное обследование на все инфекции, а детей все нет. Может, есть специальные препараты или народные методы, гимнастика, ну хоть что-нибудь!

Самой благоприятной для зачатия считается так называемая «миссионерская позиция»: она — снизу, он — сверху. После очередной попытки зачать ребенка не спешите под душ — вы должны полежать на спине еще как минимум полчаса, тогда шансы стать мамой возрастут в несколько раз.

Врачи единодушно утверждают: в этом важном деле огромное значение имеет психологический настрой на материнство. В последние десятилетия цивилизованный мир столкнулся с ранее неизвестной проблемой — абсолютно здоровые пары не могут иметь детей. Это явление называли «субфертильностью» — пониженной детородной способностью.

Причина — резкое изменение социальных приоритетов. Современная женщина сначала получает образование, затем делает карьеру и только потом — ближе к тридцати, а то и сорока годам — рождает ребенка. Долгое время беременность представляется ей чем-то нежелательным, угрожающим ее планам, и такое отношение не проходит бесследно: установка на бездетность прочно укореняется в женском подсознании.

Чтобы излечиться от психологического бесплодия, попробуйте представить себе будущего малыша, купите пару мягких игрушек, продумайте обстановку детской, пойте колыбельные — чем органичнее вы вживетесь в образ будущей мамы, тем скорее осуществится ваша мечта, предлагает попробовать журнал «Она».



ВО ВСЕМ ВИНОВАТ САТИР

Случаи сексуальной невооруженности были известны человечеству с давних пор. Самые ранние упоминания о нимфомании (повышенном половом влечении женщин) и сатириазисе (мужской гиперсексуальности) встречаются в древних легендах. Согласно одной из них, нимфы — обитательницы лесов — обладали сверхсилой половой чувствительностью. Чтобы соблазнить мужчин, они принимали самые зазывающие позы, обещали самые изобретательные ласки. Мужчины, естественно, попадались на эту удочку и покорно шли за ними в леса. А возвращались оттуда совсем истощенными: секс без перерыва вытягивал из них все соки и жизненные силы.

Древние верили, что нимфоманками становились только те женщины, к которым прикоснулся похотливый бог Сатир. Легенда утверждает, что он страдал чрезмерным половым влечением и буквально гонялся за женщинами, утаскивая их в кусты и занимаясь с ними сексом в чудовищных позах. Если же женщины на его пути разбегались, он не брезговал и животными. А ту женщину, которую ему все же удалось поймать, не мог потом удовлетворить ни один самый искусный мужчина...

ЭТИ ПРОКЛЯТЫЕ ГОРМОНЫ

Гиперсексуальные люди есть и сейчас. Что касается женщин, то, по мнению сексопатологов, примерно на каждые 2,5 тысячи обязательно встречается одна нимфоманка. Не исключено, что на

«ХОЧУ!»

самом деле число сексуально озабоченных дам гораздо больше — с жалобами на повышенное половое влечение редко обращаются к врачу. К медикам в основном приходят те, кто страдает слабым либидо и половой холодностью. Но, как считают специалисты, и гиперсексуальным людям врачебная помощь тоже необходима. И вот почему.

Дело в том, что, несмотря на высокую половую активность, секс не приносит эротоманам полного удовлетворения. Даже если они испытывают оргазм, уже через несколько минут после полового акта им снова хочется близости. Причина такой ненасытности проста: у них в крови моментально восстанавливается концентрация половых гормонов и появляется непреодолимое желание секса.

Если нимфоманки живут в браке, их мужьям не позавидуешь. Ведь какой бы ни был темпераментный мужчина, он не сможет удовлетворить свою половину, как бы ни старался. Один из сексопатологов описывал нимфоманку, которая занималась сексом по 10-15 раз подряд и все равно «хотела»! Половая неудовлетворенность толкает сексуально одержимых дам на поиски новых партнеров и впечатлений. Мысли о сексе становятся у них доминирующими: они готовы броситься в объятия первого встречного; водителя, под-

миная все необычное и тут же пробуя это со своим очередным любовником.

— Когда я познакомился с Настей, поначалу мне нравилось, что она очень раскованна в постели и все время экспериментирует, — рассказывает Валерий Н. — Мы занимались сексом с утра до вечера, делая лишь небольшие перерывы. Вскоре я почувствовал, что у меня уже нет сил на такой сексуальный марафон, но моя партнерша была неутомима. Постепенно меня стало раздражать, что она постоянно зас-

тавляет меня совершать половой акт в самых неподходящих местах в самых нелепых позах, которые мне были крайне неудобны. Я говорил ей, что мне это все не нравится и не доставляет никакого удовольствия, но все было без толку... Она грозила, что уйдет от меня, если я не подчинюсь ей и не буду заниматься сексом тогда, когда она захочет и как она захочет. Через полтора месяца мы расстались, и я еще долго не решался подходить к девушкам, опасаясь, что опять нарвусь на такую же нимфоманку. Позже я узнал, что Настя во время нашей короткой связи умудрялась мне изменять, даже когда ехала ко мне!

Как видите, гиперсексуальные люди приносят своим партнерам скорее одни переживания, чем радость. Но и для самих эротоманов их повышенная сексуальность становится настоящим бедствием. Ведь они чувствуют свою жесткую психическую привязанность к сексу, испытывают отчаяние и бессилие, так как не могут остановиться или контролировать себя. Поэтому выход один — начать лечить свой недуг, и чем раньше, тем лучше.

ОБЩЕСТВО «АНОНИМНЫХ НИМФОМАНОК»

ИЛИ АНТИДЕПРЕССАНТЫ?

Несмотря на то, что еще в 1980 году американский психолог Патрик Карнс ввел в науку понятие

«нимфомания», по мнению специалистов, чаще всего коллективное обсуждение этих проблем с себе подобными не только не помогает их разрешению, а даже усугубляет.

Поэтому общение с профессионалом-сексопатологом во всех отношениях предпочтительнее. Ведь помимо гормональных нарушений нимфомания может появиться и на фоне органического поражения головного мозга, и при некоторых психических заболеваниях. Есть и мнимая нимфомания, когда женщина по несексуальным мотивам поддерживает половые отношения со многими партнерами. Чаще мнимые нимфоманки — те, кто неуверен в себе и требует от сильного пола постоянного признания своей привлекательности. Нередко в омут секса бросаются и те женщины, которые страдают от одиночества и повышенной тревожности. Только врач сможет разобраться, что же стоит за сексуальным «запоем», и в соответствии с причиной подберет лечение: лекарственные препараты, в том числе антидепрессанты, психотерапевтические методы или что-то еще, пишут «Женские секреты».

продумайте обстановку детской, пойте колыбельные — чем органичнее вы вживетесь в образ будущей мамы, тем скорее осуществится ваша мечта, предлагает попробовать журнал «Она».



Журнал «Ваши истории»

**Первый в России журнал,
написанный читателями**

**Смешные,
поучительные,
любовные истории
с реальными
фотографиями
действующих лиц.**



**Подписной индекс журнала в Объединенном
каталоге «Пресса России» 42959**

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



ЯНВАРЬ
2003

Хорошее начало закладывает фундамент успеха всего дела. Этим постулатом и следует руководствоваться в течение января. Не огорчайтесь, если удача обойдет вас стороной — гораздо важнее не совершать ошибок, над исправлением которых придется трудиться на протяжении всего года. Самое разумное — избегать любого, даже малейшего риска. И пусть январский астрологический прогноз действительного члена Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслава Семенова поможет вам без потерь миновать рубеж первого месяца Новолетия.

Русский человек назвал зиму заветным словом — «матушка». Не весну-красну, не лето ясное, не осень сытную, а именно зиму с ее снегами, холодами и метелями. Ведь словно родная мать, зима заботливо укрывает теплым пуховым одеялом все, что нуждается в защите от лютых морозов.

Слово «январь», от «иануарий», пришло к нам из Византии вместе с юлианским календарем. Январь посвящался Янусу, богу небесного свода, покровителю путешественников и моряков. Он сопровождал и счастью, и бедам. Среди божеств древних римлян считался, пожалуй, самым всеведущим и был самым популярным. Древние славяне называли этот месяц «сечень» — время вырубki леса.

Во многих странах бытуют календари счастливых камней и цветов, знаменующих тот или иной месяц и приносящих счастье родившимся в нем. Так, январю соответствуют гранат и розовый кварц, а из цветов — гвоздика. Полудрагоценный камень гранат, который бывает от темно-красного до желтоватого цвета, является символом любви и дружбы. Гранатом обменивались влюбленные. Своему обладателю он обеспечивает хорошее настроение и веселье, но носить его надо постоянно.



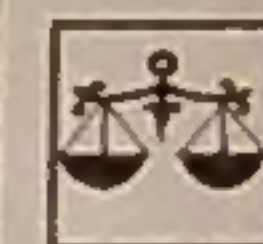
РАК (21 июня — 20 июля).

С большим трудом вы будете пересаживаться из-за праздничного стола за стол рабочий. Праздничное безделье новогодних торжеств никак не настраивает на рабочий лад. И вряд ли следует насильно вводить собственную натуру: с течением дней жизненные обстоятельства сами собой войдут в оптимальное русло.

Ваша деловая активность резко возрастет в середине месяца. Этот период благоприятен для старта новых начинаний, в том числе в малознакомых для вас сферах деятельности. Однако проявите всю вашу мудрость, интуицию, творческий потенциал, чтобы не быть втянутым в сомнительное предприятие.

В течение всего января следует проявлять исключительную осторожность на дорогах, что в первую очередь относится к автолюбителям и профессиональным водителям. Самым внимательным обра-

Январь едва ли согреет сердце, иззябшее от одиночества. В то же время, если все время сидеть на печи, то и шансов разорвать порочный круг у вас не будет.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Январь принесет приятные сюрпризы влюбленным. Одиноким Весы зрелых лет почти наверняка встретят весьма интересную персону противоположного пола. Молодые девушки смогут хорошо отдохнуть. Дома будет царить лад. Это позволит некоторым Весам весьма успешно провести пару вечеров вне привычного распорядка. Однако во всем необходима осторожность, не увлекайтесь слишком своими новыми знакомыми противоположного пола.

Успех и везение по всем направлениям уготованы в первую очередь Весам, чаши которых уравновешены творческими устремлениями. Нельзя сказать, что вы прекрасно обеспечены в финансовом отношении, однако умение довольствоваться малым позволит вам сохранить негибаемость душевного стержня. По всей видимости, подпишете престижный контракт, который не принесет много денег, но упрочит репутацию и расширит известность. Что касается предпринимательства, то у бизнесмена, прежде всего купеческого склада, возникнет или усилится сильнейшая головная боль: торговля будет идти с трудом. Задумайтесь и об обеспечении эффективной безопасности.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Позитивные тенденции продолжатся для большинства Скорпионов в январе. Над вами не нависнет «дамоклов меч» роковой ошибки, если в основу важных решений положите собственные интуицию и понимание, сколь прозорливыми ни казались бы советы окружающих. Доброжелателям остается радоваться за вас, темным душам — сохнуть от зависти.

Возможно, предстоит некий трудный выбор, однако...

ВАЖНО НЕ СОВЕРШАТЬ ОШИБОК, ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

Очень внимательно относитесь к своему здоровью. Вы рискуете сильно простудиться во время загородной поездки. Велика вероятность нежелательной беременности. Если будет время — постарайтесь пройти диспансеризацию. Остерегайтесь дальних поездок на автомобиле.

Проявите бдительность. Кто-то назойливо лезет в ваши дела, предлагая ненужные и порой откровенно вздорные советы. Завистливые коллеги и партнеры в открытую «копают» под вас, конкуренты не брезгуют самыми нечистоплотными приемами. Весьма велик риск совершить ошибку.

Во второй половине месяца к вам вернется оптимизм и уверенность.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Действуйте самостоятельно, полагаясь на интуицию и собственное разумение. Хотя и не отвергайте советы мудрых друзей и партнеров. В то же время не полагайтесь на коллег даже в мелочах. Возможно, придется на ходу менять планы и пересматривать тактику. Не исключено, что служащего переведут в другой отдел с крупным повышением в должности и зарплате. Предприниматель заключит престижный контракт. Однако, как бы ни сложились ваши трудовые будни, постарайтесь в выходные дни отдыхать полноценно, с семьей, больше времени уделяя детям.

Замужние Рыбы женского



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Вам выпадет одновременно несколько возможностей упрочить позиции в бизнесе и карьере. Сделайте единственный выстрел, но непременно попадите в «десятку». Не исключено, что во второй декаде вас попытаются втянуть в склочное разбирательство или заговор с целью «свалить» кого-то. Коли позволите вовлечь себя в эту сомнительную затею, рискуете превратиться из охотника в затравленного зверя.

Астролог предостерегает юную даму от случайных знакомств с «сильным полом» на улице или в транспорте: за приятными манерами нежданного поклонника может скрываться сексуальная агрессивность ма-

зом отнеситесь к своему здоровью. Велика вероятность беременности. Не исключено, что супругами впервые овладеет соблазн адюльтера. Ну, а любовникам, только что обретшим друг друга, нужно пожелать счастья. Возможно, вы встретили свою половинку?



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Свет и тени жизненного пути придется испытать на себе родившимся под вашим знаком Зодиака. Однако впасть в уныние не стоит. Жизнь всегда была полосатой, и за черной обязательно наступит белая. Это надо помнить и жить с постоянным ощущением приближающегося триумфа.

Возле вас появляется некая вертлявая персона, которая сулит быстрые и легкие деньги. И...

здоровые советы. Завистливые коллеги и партнеры в открытую «копают» под вас, конкуренты не брезгают самыми нечистоплотными приемами. Весьма велик риск совершить ошибку.

Во второй половине месяца к вам вернутся оптимизм и уверенность в своих силах и возможностях. Значительно возрастут ваш творческий потенциал, интуиция и реакция. Вы, скорее всего, получите приятные новости по почте или телефону. Важно быстро ориентироваться в меняющейся обстановке и принимать взвешенные решения. Не исключено крупное неожиданное продвижение по службе.

Астролог предупреждает одиноких Козерогов: любовная связь, возникшая в этом месяце, вряд ли будет длительной.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Длительные праздники могут затормозить и усложнить начало рабочего года на вашем календаре. Возможно, всплывут старые, незавершенные дела. Поэтому постарайтесь спокойно во всем разобраться и выделить наиболее оперативные. Не спешите расставаться с партнером, несмотря на возникшие разногласия.

Бесшабашные мужья (особенно в период длительных январских праздников) способны причинить своим преданным супругам и примерным хозяйкам массу хлопот. Сильно ошибается та дама, которая думает, что парочка крепких скандалов сможет восстановить прежний баланс сил. Вы просто не нервничайте. Скоро праздники кончатся, и все вернется в свое русло. Остерегайтесь только возвращения хронических болячек, проявите повышенное внимание при поездках на автомобиле.

Во второй половине января горячие головы остынут, а холодные сердца воспламят. Дела пойдут на поправку по всем направлениям. В пользу этого говорит конфигурация планет, однако от вас при этом потребуются своего рода психотерапия — вы должны внушить себе уверенность в успехе.

приниматель заключит престижный контракт. Однако, как бы ни сложились ваши трудовые будни, постарайтесь в выходные дни отдыхать полноценно, с семьей, больше времени уделяя детям.

Замужние Рыбы женского пола, особенно родившиеся в феврале, упоенно увеличивают количество отростков на рогах своих благоверных. Одинокие Рыбы имеют все шансы встретить свою половинку и вместе праздновать наступление Нового года по восточному календарю. Однако для этого им необходимо почаще бывать на людях — в театрах, на концертах, выставках. В то же время проявите максимум осмотрительности. Как показывает милицмейская статистика, мужчин с неуравновешенной психикой ох как немало!



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Как полагает астролог, расположение планет усилит вашу интуицию, что позволит делать практически безошибочный выбор в головомомных ситуациях. Вам уготовано благоприятное для «разгона» на весь год стечение обстоятельств — не слишком высокие взлеты и не слишком болезненные падения. Важно своевременно распознать благую возможность или потенциальную опасность и поступить адекватно.

Скромному служащему почти наверняка выпадет счастливый шанс продемонстрировать весь спектр своих талантов. Бизнесмену следует без колебаний и сожалений расстаться с нерадивыми сотрудниками. Энергичную даму средних лет пригласят на высокооплачиваемую работу в процветающую фирму.

Неразбериха воцарится в делах сердечных. Недавние любовники теряют интерес друг к другу и ищут утешение в новых связях. Супружеские пары охлаждаются и не прочь пофлиртовать «на стороне». Однако не слишком увлекайтесь и постоянно помните о доме. Ну, а если есть возможность, отдохните недельку в тишине, на природе.

на себе родившимся под вашим знаком Зодиака. Однако впадать в уныние не стоит. Жизнь всегда была полосатой, и за черной обязательно наступит белая. Это надо помнить и жить с постоянным ощущением приближающегося триумфа.

Астролог предостерегает юную даму от случайных знакомств с «сильным полом» на улице или в транспорте: за приятными манерами нежданного поклонника может скрываться сексуальная агрессивность маляка. Многие любящие жены, вероятно, почувствуют охлаждение со стороны мужей. Попробуйте в качестве приворотного средства сменить шторы в комнате, где находится супружеское ложе.

Обязательно уделите внимание здоровью, бойтесь травм и длительных поездок. Возможно проявление ваших хронических болячек. Тогда обязательно сходите к врачу. Если есть возможность, пройдите полное обследование, будете твердо знать, где ваш организм может дать слабинку.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Следует проявить стойкость духа и не роптать на судьбу: считайте, что Творец посылает испытания самым возлюбленным детям своим. Придерживайтесь выжидательной тактики и не начинайте в январе новых крупных дел, сконцентрировав усилия на завершении тех, с которыми не упирались в декабре. Принимайте только тщательно взвешенные решения.

Близнецам следует искать поддержку в семье. Уделите внимание детям и родственникам. Последние, правда, попытаются одолжить у вас денег. Если у вас будет возможность, помогите, но не рассчитывайте, что долг отдадут в срок.

Возникшие недавно интимные отношения с персоной противоположного пола — надежное средство от стресса. Ваша душа будет согрета этой обоюдоискренней близостью. Однако постарайтесь не заводить роман с коллегой, потому что это чревато серьезными последствиями: тайная связь никогда не бывает тайной до конца. Одиноким Близнецам вступать в брак в январе не стоит, подождите до весны.

на себе родившимся под вашим знаком Зодиака. Однако впадать в уныние не стоит. Жизнь всегда была полосатой, и за черной обязательно наступит белая. Это надо помнить и жить с постоянным ощущением приближающегося триумфа.

Возле вас появляется некая вертлявая персона, которая сулит быстрые и легкие деньги. Имея с ней дело, не забывайте, что дармовой сыр бывает только в мышеловке. Имеют шанс оказаться на вершине успеха лица, занятые в рекламе и съемке музыкальных клипов. В то же время чиновников, не слишком чистых на руку, наверняка выведут «на чистую воду».

Должно быть, лишь редкие минуты мира и согласия переживут супруги и любовники: гораздо чаще придется ссориться и выяснять «кто виноват». Милая Львица, если вы одиноки, подумайте: может, именно от вашей царственной властности в отношениях с пресловутым «сильным полом» все ваши беды? Хотя изредка проявите слабость, и вы увидите, что желающих вас утешить на самом деле немало.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Возможно, ваши успехи в работе и честное отношение к исполнению своих обязанностей станут для кого-то «бельмом в глазу». Вот они-то и станут «копать» под вас. Выявив пакостников, проявите подлинную силу духа и не отвечайте на зло насильем или иными карательными мерами: время все расставит по своим местам. Поэтому главная задача вашей интуиции — избежать ловушек, расставленных завистниками; главная задача вашего рассудка — достойно и без ропота принять то, что в обиходе называют превратностями судьбы.

Знайте, что справедливость возмездствует и каждому воздастся по заслугам его. А первые признаки благорасположения Фортуны почувствуете, вероятнее всего, в третьей декаде месяца.

Вряд ли удастся избежать трений в семье. Спросите себя: проявляете ли вы терпимость в отношениях с близкими? Обязательно позаботьтесь о детях, постарайтесь в каникулы почаще с ними бывать и разговаривать.

меч» роковой ошибки, если в основу важных решений положите собственные интуицию и понимание, сколь прозорливыми ни казались бы советы окружающих. Доброжелателям остается радоваться за вас, темным душам — сохнуть от зависти.

Возможно, предстоит некий трудный выбор, однако предложенные Ею Величеством Судьбой варианты будут равноценно хороши. Ваши постоянные спутники в январе — приподнятое настроение, прекрасное самочувствие и уверенность в своих силах.

Уделите внимание родным, в первую очередь детям. Постарайтесь в каникулы побывать с ними на елке, в театре или цирке, побольше общайтесь с ними и интересуйтесь их делами и друзьями.

Отдельные моменты нежелательного поворота событий не оставят печали на челе вашем. Влюбленные крадут у вечности мгновения подлинного блаженства, когда две души и два тела становятся единым целым.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Вероятно, вас не раз посетит вдохновение, граничащее с озарением. Немедленно приступайте к осуществлению новых идей — но при условии, если некий внутренний голос не внушает вам сомнений в успехе. Любое совместное предприятие потребует полного доверия и единогласия партнеров, иначе удачно начатое дело обернется сплошными убытками.

Следует подумать о том, чтобы не причинить боль любящим вас людям. Разрушить легче, чем построить или восстановить. Родственникам в январе в долг не давайте — имеете все шансы больше не увидеть своих денег.

Уделите внимание здоровью, возможно возвращение хронических болячек. Бойтесь травм. Впрочем, осторожность никогда не бывает лишней.

В особом фаворе планет окажется прекрасный пол. Энергичная дама подпишет блестящий контракт, который заложит прочную основу финансовой независимости от пола сильного. Романтические порывы вскружат головы Стрельцам всех возрастов и семейных положений.



ПРОСТО АНЕКДОТ

Стройбатовец присел перекурить. Достает пачку «Беломора», открывает и читает вслух.
— Минздрав СССР предупреждает: курение опасно для вашего здоровья.

Прикурил, затянулся:
— Уроды, на лопатах такого не пишут.

Отец подарил сыну ежа.
— Пап, а как с ним играть?
— Как хочешь, сынок, так и играй.
— Как хочешь жалко...

Жена встает на весы. Муж ухмыляется, глядя на стрелку:
— Ты знаешь, какой у тебя должен быть рост, чтобы соответствовать моему весу?
— Ну и какой?
— Пять с половиной метров!

На показательных выступле-

ниях победила гимнастка Сидорова. Она показала больше всех.

Супруги со стажем занимаются любовью, причем мужика явно в сон клонит. В конце концов жена не выдерживает:

— Вань, ну что ты все как бревно лежишь, совсем обнаглел, что ли?
— А ты по телевизору гимнастику сегодня смотрела?
— Нет, а что?
— Так посмотри, что нормальные девки на бревне делать могут!

Приходит пациент к урологу и жалуется на недержание мочи.
— Извините, мне сейчас очень некогда, — отвечает врач, — зайдите пока в соседний кабинет к психоаналитику, а потом ко мне.

Через месяц уролог встречает своего больного на улице и спрашивает:

— Что же вы не заходите, неужто писаться перестали?
— Нет, доктор, писаюсь, как и раньше, но теперь я этим горжусь!

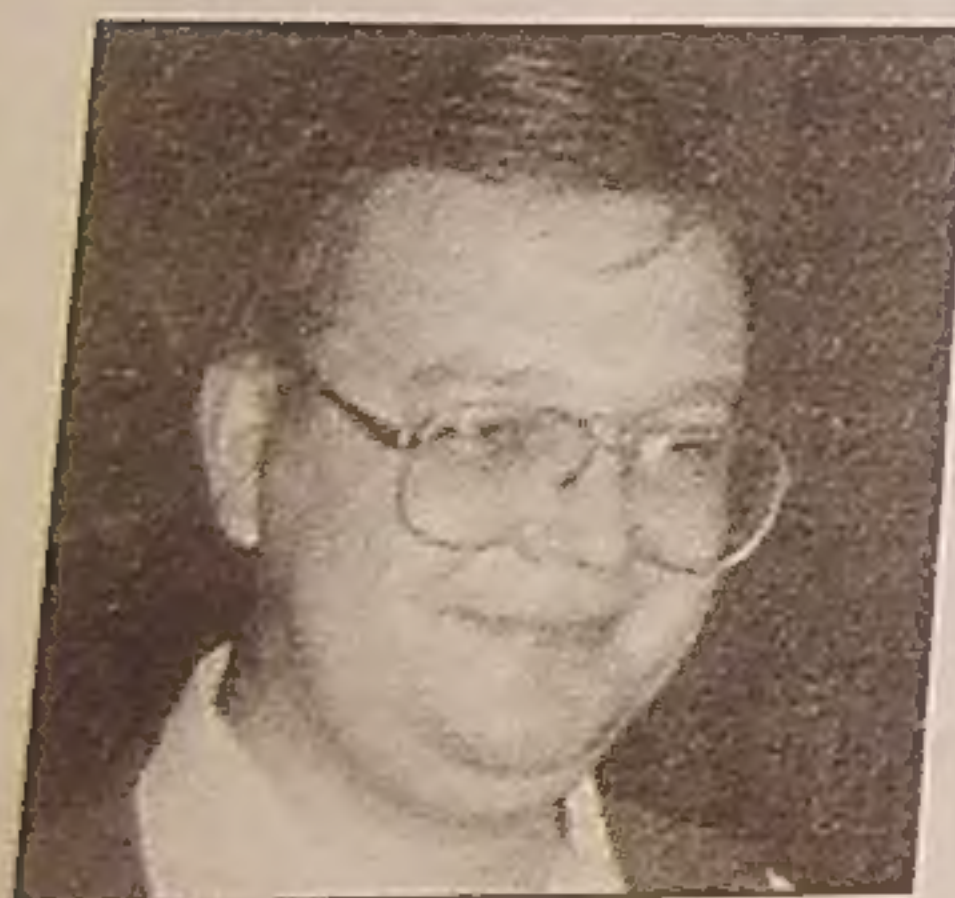
Доктор входит в кабинет, где ожидает приема молодая женщина.

— Доброе утро, раздевайтесь — мне надо вас осмотреть...
— Но меня только что осматривал ваш коллега и заявил, что я в хорошей форме!
— Да, да, он мне так и сказал...

Доктор бодро входит в палату и подходит к пациенту:

— У меня для вас плохая новость...
— Что? Я умру?
— Нет! Мы вас будем лечить!

ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела Андрей Юрьевич Новиков зашивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке

за 15 минут. Уже во многих номерах нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте — уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеду и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьде-

сят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в по-

давлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясновидение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек

— воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, а также от астмы, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — нара-

щивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица — за один — два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывание язв, ран, ожогов, мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий, депрессий, фобий, страхов; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 799-90-88.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Ваши истории»

Андрей Юрьевич Новаков зараживает большую часть жизни пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке

А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьде-

цать, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новаков неоднократно предлагал свою помощь в по-

пить связь с духом. Перед тем, как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?» А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек

ление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, а также от астмы, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — нара-

миомами, выведение камней и пагубными страстями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

В номере использованы иллюстрации из журналов «Ваши истории», «Женское здоровье», «Впрок», «Спрос», «Женские секреты», «Лечебник» и др.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 200 000.
Цена свободная.
Заказ № 18106

Наши индексы 32254
(подписка на полгода) и 42790
(подписка на год)
Объединенном каталоге
(зеленая обложка).

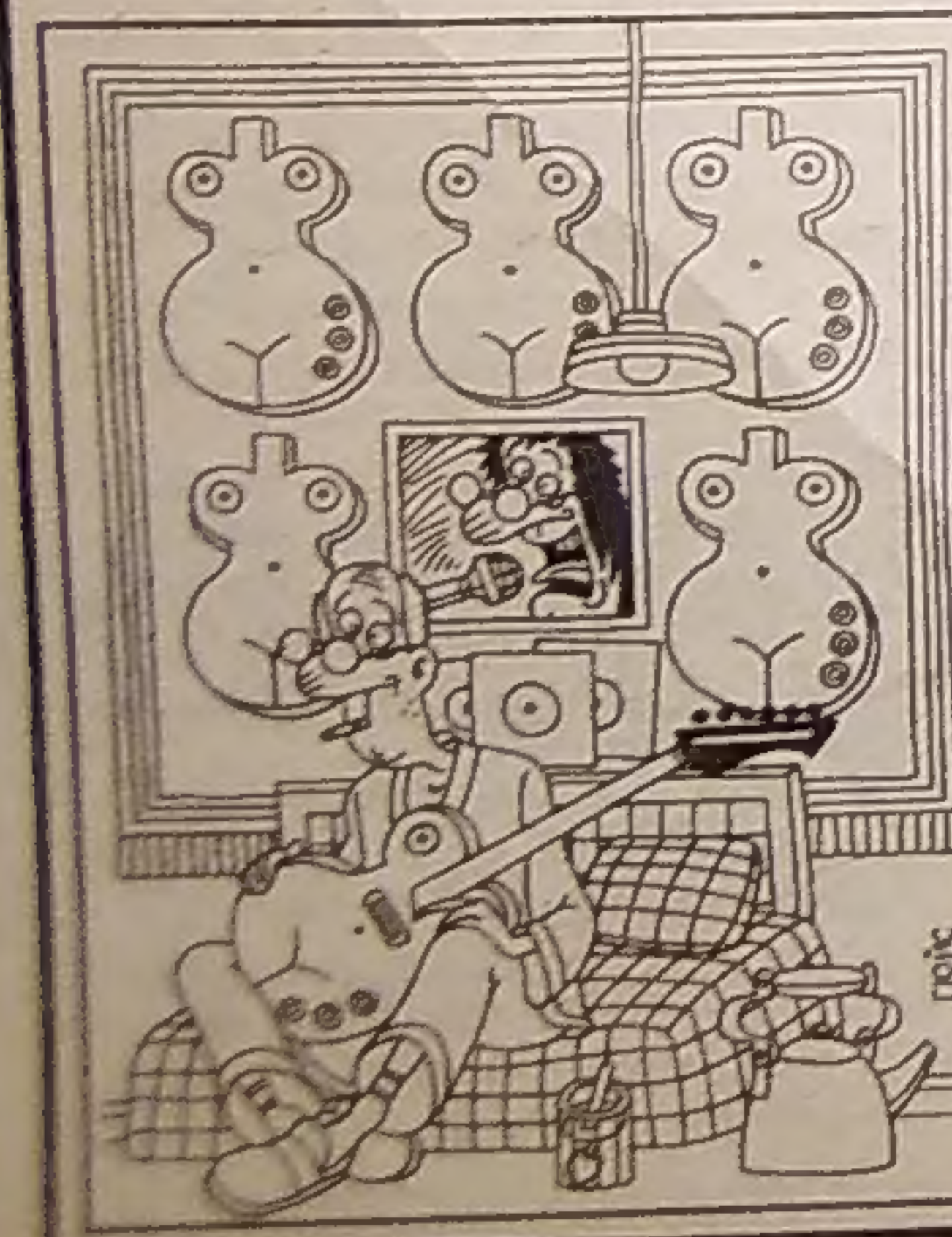


ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

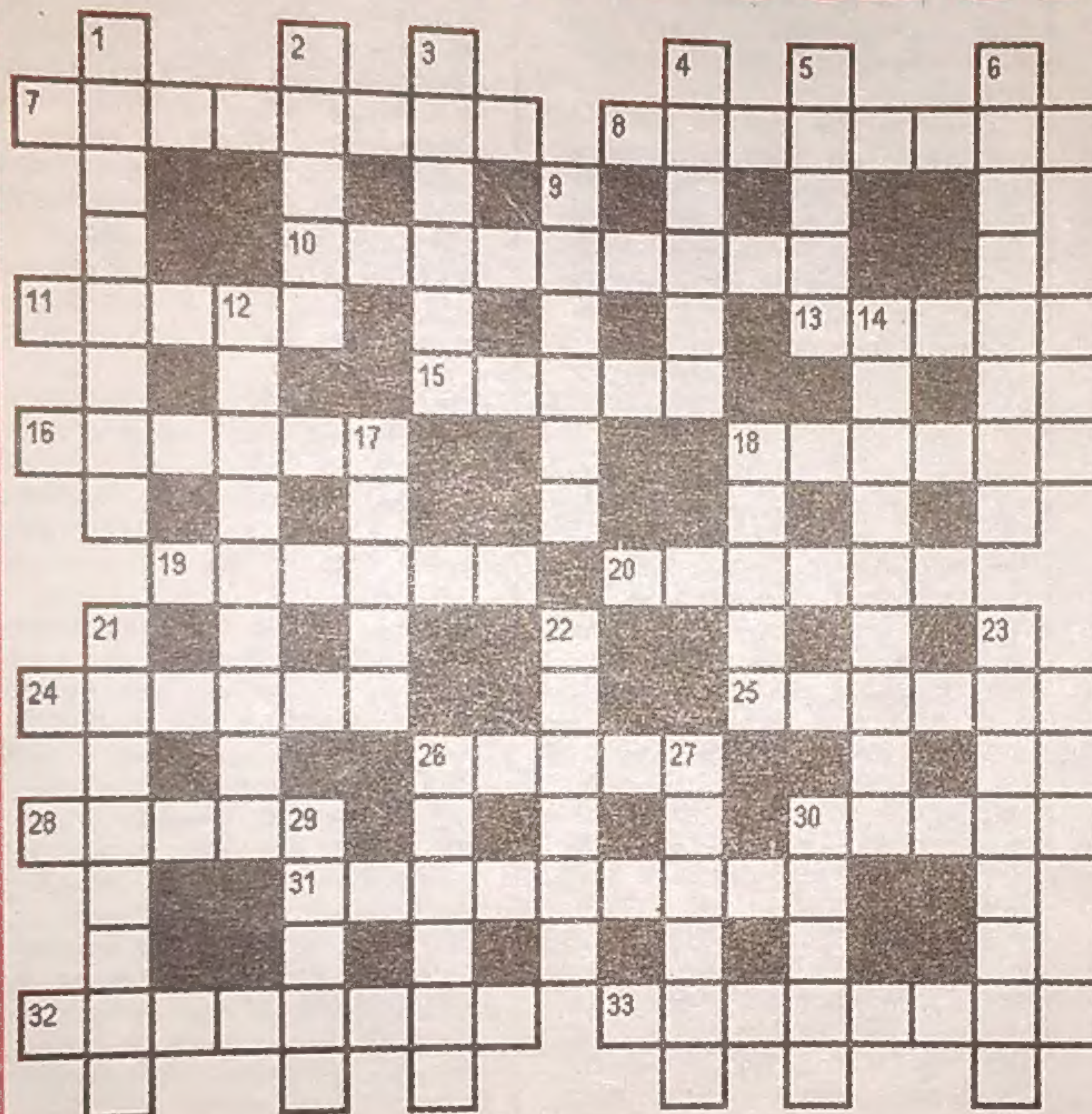
Отпечатано
в ИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва,
А-40, ул. Правды, 24.

КОНКУРС ДД

Рисунки В. ЩУКИНА,
С. КОНЯХИНА
и Г. ЖИВУЦКОГО



КРОССВОРД



По горизонтали: 7. Этот цитрус — один из богатейших источников витамина С. 8. Акула в сказке К. Чуковского про доктора Айболита. 10. Зеленый ювелирный камень; считалось, что он охраняет от дурного глаза, зависти и клеветы, придает выносливость и улучшает зрение. 11. Транспортное средство Емели, героя русской сказки «По щучьему велению». 13. Царь Фессалии, у которого Аполлон служил пастухом. 15. Столица самой населенной страны мира. 16. И токарный, и фрезерный, и печатный. 18. Лечебная трава, оказывающая мочегонное, потогонное и болеутоляющее действие. 19. В

них превратились спутники Одиссея по воле волшебной царицы Цирцеи. 10. Священное животное Индии. 24. Роль Пьера Ришара в фильмах про высокого блондина. 25. Самая читаемая в мире «королева детективов». 26. Птица, которая свое болото хвалит. 28. Им кашу не испортишь. 30. В природе это белокрыльник, а в оранжереях этот цветок называют именно так. 31. Французская герцогиня, именем которой названы популярные леденцы. 32. Рыба, ухой из которой потчевали Онегина в Москве на Тверской в Английском клубе. 33. Актер, сыгравший советского разведчика Ладейникова в

фильме С. Кулиша «Мертвый сезон».

По вертикали: 1. Итальянская лапша. 2. Эстрадная певица, которой присвоены титулы «Почетный гражданин России», «Живая легенда», «Госпожа песня». 3. Русский митрополит, задушенный Малютой Скуратовым. 4. Защитник, покровитель. 5. Хотя из семейства кунных, но мех малоценный. 6. Музыкальный инструмент, который должен понадобится господину Журдену (герою комедии Мольера «Мещанин во дворянстве») по совету учителя музыки. 9. Актер, сыгравший следователя Шарапова в телефильме «Место встречи изменить нельзя». 12. Мыс в США, на котором расположен ракетно-космический полигон. 14. Мерзкое армейское явление. 17. Один из наиболее популярных литературных героев, плод труда многих американских современных писателей. 18. Один из тех, для кого закон не писан. 21. Одиннадцатиметровый штрафной удар. 22. Головной убор повара. 23. Обращаясь к революционерам, он сказал: «Вам, господа, нужны великие потрясения, нам нужна великая Россия». Эти слова царского премьер-министра были высечены на памятнике, стоявшем в Киеве, городе его гибели. 26. Страна, на флаге которой изображен кленовый лист. 27. Быстрый танец, сопровождаемый пением в оперетте. 29. Рыба Байкала. 30. «Ашик-...», турецкая сказка М. Лермонтова.

Ответы на кроссворд,
опубликованный в № 11

По горизонтали: 5. Подделка. 8. Алексеев. 10. Рай. 11. Трапеза. 12. Вербена. 13. Анчар. 14. Вишня. 15. Ботик. 18. Антраша. 20. Окинава. 22. Кларнет. 25. Фракасс. 28. Фрида. 29. Штурм. 30. Фишер. 33. Селадон. 34. «Усадьба». 35. Ида. 36. Багажник. 37. Редингот.

По вертикали: 1. Фонтанка. 2. Клюев. 3. Ребро. 4. Серафима. 6. Драбант. 7. Арабика. 8. «Айвенго». 9. Смехова. 16. Жанна. 17. Тиран. 19. Нил. 21. Вес. 22. Карлсбад. 23. Абдулла. 24. Титаник. 25. Фермуар. 26. Авиньон. 27. Степанов. 31. Гдыня. 32. Бардо.